

Wsparcie **w kryzysie**



Powrót do pracy po chorobie



W skrócie

- To całkiem normalne, że powrót do pracy po długim okresie nieobecności z powodu choroby wydaje się zniechęcający.
- Zanim wrócisz, zapytaj swojego lekarza, co możesz zrobić i zapytaj dział HR o zasady dotyczące nieobecności w Twojej firmie.
- W razie potrzeby ustal z pracodawcą strategię powrotu do pracy, aby zapewnić sobie odpowiednie wsparcie.



Powrót do pracy po chorobie

Powrót do pracy po długim okresie nieobecności z powodu choroby może być dość zniechęcający. Może towarzyszyć temu zmartwienie o możliwość sprostania wymogom fizycznym całego dnia pracy. Nierzadka jest też obawa o perspektywy powrotu do biurka uginającego się od papierkowej roboty i wiadomości e-mail. W tym arkuszu informacyjnym wyjaśnimy, co się stanie podczas powrotu do biura, a także niektóre z dostępnych opcji działania. Możesz sprawić, by Twój powrót był jak najbardziej komfortowy i szczęśliwy.



Zanim wrócisz

Zanim zdecydujesz się wrócić do pracy, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Zapytaj, czy uważa Twój powrót do pełnych obowiązków za możliwy, czy też rekomendacja powrotu do pracy jest warunkowa. Większość organizacji ma określone procedury powrotu do pracy. Dlatego warto odpowiednio wcześniej skontaktować się z przełożonym lub działem kadr, aby sprawdzić, jakie zasady obowiązują u Twojego pracodawcy.



Po powrocie

Twoja firma może poprosić o rozmowę jeszcze przed powrotem do pracy. Jest to okazja dla obu stron na spojrzenie wstecz na okres choroby. Twój pracodawca może chcieć dowiedzieć się, czy Twoje środowisko pracy miało jakikolwiek wpływ na Twój zły stan zdrowia. Taka rozmowa jest również okazją do spojrzenia w przyszłość. Możesz zapewnić swoją firmę o swoim dobrym stanie zdrowia i zapewnić o chęciach podjęcia pełnego obciążenia pracą. Możesz też wyjaśnić swoje obawy, że duże obciążenie pracą może zepchnąć Cię z powrotem do punktu wyjścia.



Decydowanie o strategii powrotu do pracy

Twój pracodawca może zechcieć wypracować z Tobą jakąś strategię powrotu do pracy, np.:

- Okres pracy w niepełnym wymiarze godzin.
- Tymczasowa pomoc współpracownika w niektórych zadaniach.
- Jeśli Twoja choroba spowodowała u Ciebie pewien stopień niepełnosprawności, możesz potrzebować zmian w swoim środowisku pracy.
- Możesz również poprosić o poradę swój zespół ds. BHP.

To całkiem normalne, że perspektywa powrotu do pracy po pewnym czasie nieobecności wydaje się zniechęcająca, zwłaszcza jeśli chorobie towarzyszyło złe samopoczucie. Przy odpowiednim wsparciu możesz jednak ustalić, czego można realistycznie oczekiwać i jakie kroki współpracy można podjąć ze swoim pracodawcą, aby upewnić się, że Twój powrót przebiegnie tak płynnie i pomyślnie, jak to tylko możliwe.



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

Optum

Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.