



Återkomst till arbetet Efter en sjukdom



I korthet

- Det är helt normalt att återgång till arbetet efter en lång tids sjukfrånvaro verkar skrämmande.
- Innan du återvänder, fråga din läkare vad du kan göra och kontrollera ditt företags policy med din HR-avdelning.
- Om du behöver, besluta om en tillbaka-till-arbete-strategi med din arbetsgivare för att säkerställa att du får rätt stöd.



Återgå till jobbet efter sjukdom

Att återgå till jobbet efter en lång tids sjukfrånvaro kan kännas ganska skrämmande. Du kanske oroar dig för om du kommer att klara av de fysiska kraven från en hel dags arbete. Eller blir rädd inför utsikten att återvända till ett skrivbord fyllt av pappersarbete och e-postmeddelanden. Detta faktablad förklarar vad som händer när du återvänder till kontoret, och några av de val som finns tillgängliga för dig. Så du kan göra din återkomst så bekväm och lycklig som möjligt.



Innan du återvänder

Rådgör med din läkare innan du åtar dig att återgå till arbetet. Fråga om de tycker att du är redo att återgå på heltid eller om de rekommenderar att du återgår med vissa villkor. De flesta organisationer har någon form av förfarande för återgång till arbetet. Så det kan vara klokt att ta kontakt med din chef eller HR-avdelning innan du återvänder för att kontrollera vad din arbetsgivare har för policy.



När du återvänder

Ditt företag kan be om en återgångsintervju. Detta är ett tillfälle för er båda att se tillbaka på sjukdomsperioden. Din arbetsgivare kanske vill ta reda på om din arbetsmiljö spelade någon roll för din ohälsa. En intervju är också en möjlighet att se framåt. Du kan försäkra ditt företag om att du är helt återhämtad och ivrig att ta på dig en full arbetsbörda. Eller så kanske du vill förklara alla farhågor du har för att en tung arbetsbörda kan få dig tillbaka till ruta ett.



Besluta om en strategi för återgång till arbetet

Din arbetsgivare kan vara villig att tillsammans med dig utarbeta någon form av tillbaka-till-arbete-strategi, inklusive:

- En period med deltidarbete.
- En överenskommelse om att en kollega ska hjälpa till med några av dina uppgifter ett tag.
- Om din sjukdom har gjort att du har ett visst mått av funktionsnedsättning kan du behöva göra ändringar i din arbetsmiljö.
- Du kan också be om råd från ditt företagshälsoteam.

Det är helt normalt att utsikten att återvända till jobbet verkar skrämmande efter en tid borta, särskilt om du har varit sjuk. Men med rätt stöd kan du räkna ut vad som är realistiskt att förvänta dig och hur du kan arbeta med din arbetsgivare för att säkerställa att din återkomst blir så smidig och framgångsrik som möjligt för er alla.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.