

العودة إلى العمل بعد المرض

نبذة موجزة

- من الطبيعي أن تبدو العودة إلى العمل بعد فترة طويلة من الغياب المرضي أمرًا شاقًا.
- قبل عودتك، اسأل طبيبك عن حدود قدراتك الصحية، وراجع سياسات شركتك ذات الصلة مع قسم الموارد البشرية.
- حدد إستراتيجية العودة إلى العمل مع صاحب العمل لضمان حصولك على الدعم المناسب إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

العودة إلى العمل بعد المرض

قد تكون العودة إلى العمل بعد فترة طويلة من الغياب المرضي أمرًا شاقًا للغاية. قد تشعر بالقلق بشأن ما إذا كنت ستتمكن من التعامل مع المتطلبات البدنية لدوام العمل الكامل. أو تشعر بالخوف من احتمال العودة إلى مكتب مليء بالأوراق ورسائل البريد الإلكتروني. تشرح هذه الصحيفة الاسترشادية ما يحدث عند عودتك إلى المكتب، وبعض الخيارات المتاحة لك، لكي تتمكن من جعل عودتك مريحة وسعيدة قدر الإمكان.

قبل العودة

تحدث مع طبيبك قبل الالتزام بالعودة إلى العمل. اسأله عما إذا كان يعتقد أن حالتك تسمح بالعودة لممارسة مهام العمل الكاملة، أو ما إذا كانت توصيته بالعودة إلى العمل مشروطة. تعتمد معظم المؤسسات نموذجًا معينًا لإجراءات العودة إلى العمل. لذا، قد يكون من الحكمة أن تتواصل مع مديرك أو قسم الموارد البشرية قبل عودتك، لمراجعة سياسات جهة عملك.

قد تطلب شركتك إجراء مقابلة العودة إلى العمل. وهي فرصة لكما لمناقشة ما يتعلق بفترة المرض. قد يرغب صاحب العمل في معرفة ما إذا كانت بيئة عملك قد لعبت أي دور في اعتلال صحتك.


وتعد المقابلة أيضًا فرصة للتطلع إلى المستقبل. يمكنك طمأنة زملاءك بأنك تعافيت تمامًا وأنت حريص على تحمل عبء العمل الكامل. أو قد ترغب في شرح أي مخاوف لديك من أن عبء العمل الثقيل قد يعيدك إلى نقطة الصفر.

اتخاذ قرار بشأن إستراتيجية العودة إلى العمل

قد يكون صاحب العمل على استعداد للعمل معك على وضع إستراتيجية للعودة إلى العمل، بما في ذلك ما يلي:

- العمل بدوام جزئي لفترة من الوقت
- الاتفاق على أن أحد الزملاء سيساعدك في بعض مهامك لفترة من الوقت
- إذا كان مرضك قد تسبب لك في قدر من الإعاقة، فسيتم إجراء تغييرات في بيئة عملك
- الحصول على المشورة من فريق الصحة المهنية ذي الصلة

من الطبيعي تمامًا أن يبدو احتمال العودة إلى العمل أمرًا شاقًا بعد فترة من الابتعاد عن العمل، خاصة إذا كنت مريضًا. ولكن مع الدعم المناسب، يمكنك تحديد الأمور التي سيكون من المنطقي توقع حدوثها وطريقة التعاون مع صاحب العمل لضمان أن تكون عودتك سلسلة وناجحة قدر الإمكان للجميع.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه 
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.