

# Rientro al lavoro dopo una malattia

## A prima vista

- È abbastanza normale che il rientro al lavoro dopo un lungo periodo di assenza per malattia sembri scoraggiante.
- Prima di tornare, chiedi al tuo medico cosa puoi fare e verifica le politiche della tua azienda con il tuo dipartimento delle risorse umane.
- Se necessario, decidi una strategia di reintegro con il tuo datore di lavoro per assicurarti di ricevere il giusto sostegno.

## Rientro al lavoro dopo una malattia

Ritornare al lavoro dopo un lungo periodo di assenza per malattia può sembrare piuttosto scoraggiante. Potresti chiederti se sarai in grado di far fronte alle esigenze fisiche di un'intera giornata di lavoro. Oppure avere paura della prospettiva di tornare a una scrivania traboccante di documenti ed e-mail. Questa scheda informativa spiega cosa succede al rientro in ufficio e alcune delle scelte a tua disposizione, in modo che tu possa rendere il tuo rientro il più confortevole e felice possibile.

## Prima del tuo rientro

Prima di impegnarti a tornare al lavoro, parla con il tuo medico. Chiedigli se pensa che tu sia idoneo a tornare a pieno titolo o se la sua raccomandazione per tornare al lavoro è condizionata. La maggior parte delle aziende avrà una qualche forma di procedura di reintegro. Quindi potrebbe essere opportuno contattare il tuo manager o il dipartimento delle risorse umane prima del tuo rientro, per verificare quali sono le politiche del tuo datore di lavoro.



### Al momento del rientro

La tua azienda potrebbe richiedere un colloquio di reintegro. Questa è un'opportunità per entrambi di ripensare al periodo della malattia. Il tuo datore di lavoro potrebbe voler scoprire se il tuo ambiente di lavoro ha avuto un ruolo nella tua cattiva salute.

Un colloquio è anche un'occasione per guardare avanti. Puoi assicurare la tua azienda che sei completamente guarito e desideroso di affrontare un carico di lavoro completo. Oppure potresti voler spiegare i tuoi timori che un carico di lavoro pesante possa riportarti al punto di partenza.



### Decidere una strategia per il rientro al lavoro

Il tuo datore di lavoro potrebbe essere disposto a elaborare con te una sorta di strategia per il rientro al lavoro, tra cui:

- Un periodo di lavoro part-time
- Un accordo secondo cui un collega ti aiuterà con alcuni dei tuoi compiti per un po'
- Se la malattia ha comportato una qualche disabilità, modifiche apportate al tuo ambiente di lavoro
- Consigli del team di salute occupazionale

È abbastanza normale che la prospettiva di tornare al lavoro sembri scoraggiante dopo un periodo di assenza, soprattutto se non siamo stati bene. Ma con il giusto sostegno, puoi capire cosa è realistico aspettarsi e come puoi collaborare con il tuo datore di lavoro per garantire che il tuo rientro sia il più agevole e di successo possibile per tutti.



### Sostegno fondamentale quando serve davvero

Visita [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.



**Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143525-022024 OHC