

Powrót do pracy po chorobie

W skrócie

- To całkiem normalne, że powrót do pracy po długim okresie absencji chorobowej może wydawać się trudny.
- Przed powrotem, zapytaj swojego lekarza, co możesz zrobić i sprawdź politykę swojej firmy w dziale HR.
- W razie potrzeby ustal z pracodawcą strategię powrotu do pracy, aby zapewnić sobie odpowiednie możliwości wsparcia.

Powrót do pracy po chorobie

Powrót do pracy po długim okresie absencji chorobowej może być dość trudny. Możesz martwić się, czy będziesz w stanie sprostać fizycznym wysiłkom związanym z wykonywaniem pracy przez cały dzień. Możesz też poczuć strach na myśl o powrocie do biurka zawałonego papierami i e-mailami. Niniejszy arkusz informacyjny wyjaśnia, co dzieje się po powrocie do biura i niektóre z dostępnych opcji, dzięki czemu powrót może przebiegać komfortowo i pomyślnie.

Przed powrotem do pracy

Zanim zdecydujesz się na powrót do pracy, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Zapytaj, czy zdaniem lekarza jesteś zdolny(-a) do powrotu do pełnych obowiązków, czy też zalecany przez niego powrót do pracy jest warunkowy. Większość organizacji posiada procedurę powrotu do pracy. Dlatego rozsądne może być skontaktowanie się ze swoim menadżerem lub działem HR przed powrotem, aby sprawdzić, jakie są zasady Twojego pracodawcy.



Po powrocie

Firma może poprosić o rozmowę w sprawie powrotu do pracy. Jest to okazja, aby spojrzeć wstecz na okres choroby. Twój pracodawca może chcieć dowiedzieć się, czy środowisko pracy miało jakikolwiek wpływ na Twój zły stan zdrowia.

Rozmowa jest także okazją do spojrzenia w przyszłość. Możesz zapewnić swoją firmę, że wracasz do zdrowia i możesz podjąć wszystkie obowiązki związane z wykonywaniem pracy. Możesz też wyjaśnić swoje obawy, że duże obciążenie pracą może popchnąć Cię z powrotem do punktu wyjścia.



Decydowanie o strategii powrotu do pracy

Twój pracodawca może chcieć wypracować z Tobą jakąś strategię powrotu do pracy, obejmującą:

- Okres pracy w niepełnym wymiarze godzin
- Porozumienie, na podstawie którego współpracownik będzie przez pewien czas pomagał w wykonywaniu niektórych zadań.
- Jeśli choroba spowodowała niepełnosprawność, zmiany warunków wykonywania pracy
- Porady zespołu ds. medycyny pracy

To całkiem normalne, że perspektywa powrotu do pracy wydaje się trudna po pewnym czasie nieobecności, zwłaszcza jeśli wcześniej chorowałeś(-aś). Jednak dzięki odpowiedniemu wsparciu możesz ustalić, czego możesz się realistycznie spodziewać i jak możesz współpracować z pracodawcą, aby zapewnić wszystkim możliwie bezproblemowy i pomyślny powrót do pracy.



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Odwiedź optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach zadzwoń pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udaj się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach, i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.