

Tilbage til arbejdet efter langvarig sygemelding

Workshop - Arbejdsmiljødagene



Hvem er jeg?

- ✓ Mangeårig erfaring fra beskæftigelsesområdet, bl.a. Jobcenter, Socialmedicinsk Enhed, Arbejdsmedicinsk Klinik og revalideringscenter
 - ✓ Arbejdet med arbejdsevnevurdering, arbejdsmodificering og arbejdsfastholdelse
- ✓ Rådgiver ved Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning i Aalborg
 - ✓ Støtte og rådgivning til kræftpatienter, pårørende og efterladte



Workshoppen indeholder:

- ✓ Oplæg
- ✓ Drøftelser
- ✓ Casearbejde i grupper

- ✓ Og en kaffepause



????

Hvorfor er det svært at få en medarbejder tilbage til arbejdet efter en langvarig sygemelding?



Typiske tanker (ledelse)

Hvordan får jeg det til at hænge sammen?

Hvad nu, hvis han ikke kan arbejde?

Hvor meget skal jeg spørge om?

Jeg er formidler af de gode og de svære beskeder til teamet

Jeg skal passe på, at kollegaer ikke stresses af det øgede arbejdspress

Bare hun klarer det

Er jeg kynisk, når jeg har fokus på normeringen?



Hvad har den syge medarbejder brug for? Spørg...

- *Hvad har du brug for?*
- *Vil du tale om det, eller har du brug for et frirum?*
- *Hvad skal kollegaerne vide?*
- *Er der mulighed for fortsat at arbejde?*
- *Hvem skal være "kontaktperson"?*
- *Ønsker du besøg, eller vil du besøge os?*



Typiske tanker (kollega)

Godt, det ikke er mig....

Hvad nu, hvis jeg selv bliver syg?

Hvordan mon jeg kan hjælpe?

Jeg må hellere holde mig tilbage... der er sikkert andre der er bedre

Åh, hvor går det langsomt

Nu virker han glad, så vil jeg ikke spørge til sygdommen



Jeg kan ikke tillade mig at være kritisk ...

Hvad kan man sige til den sygemeldte kollega?

- *Jeg ved ikke helt hvad jeg skal sige, men jeg har tænkt meget på dig, efter at have hørt om din sygdom*
- *Det gør mig ondt du er blevet syg*
- *Hvordan har du det?*
- *Hvis du har lyst til at tale med mig om det, vil jeg gerne invitere dig på en kop kaffe/te/vin*

Overvej, om der er behov for opmuntring, trøst eller praktisk hjælp?



Typiske tanker (medarbejder)

Hvordan får jeg det til at hænge sammen?

Hvad nu, hvis jeg ikke kan arbejde?

Hvor meget spørger de mig om? Og hvor meget skal jeg svare på?

Hvad har de andre mon fået at vide?

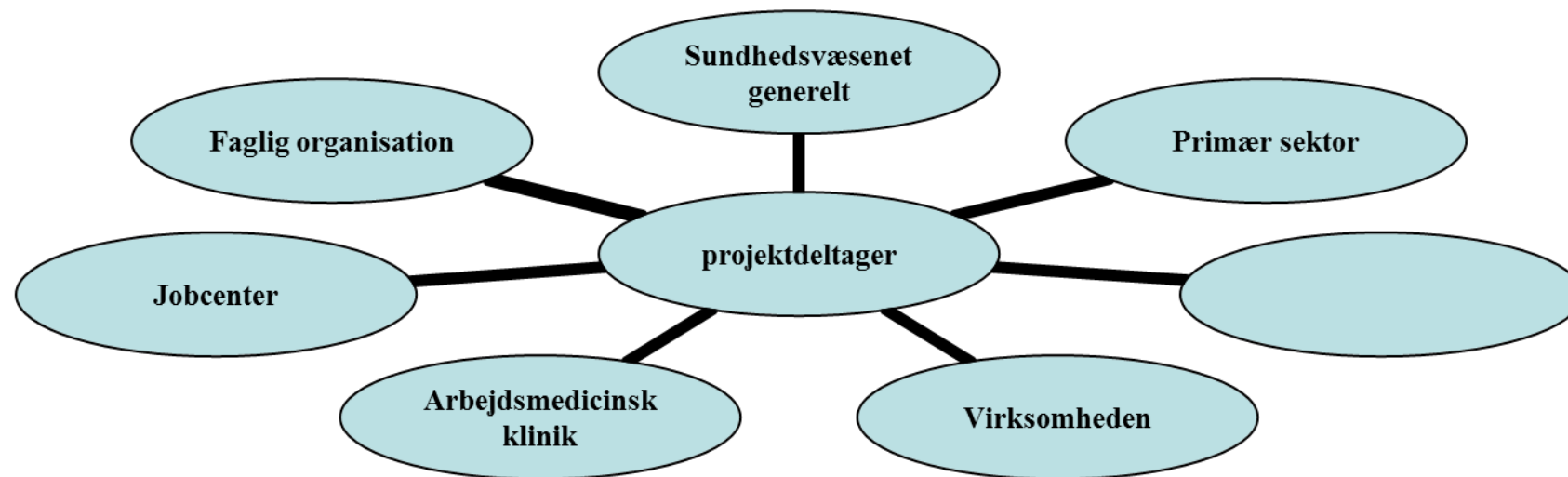
Bare jeg klarer det

Hvad tænker kollegaerne om mig, nu har de bare endnu mere travlt

Jeg savner mit arbejde, jeg vil bare gerne være "normal" igen



Koordineret indsats, hvordan?



Arbejdsmodifikation - arbejdstid

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	2 timer	2 timer	R	2 timer	2 timer
2	2½	2½	R	2½	2½
3	3	3	R	3	3
4	3½	3½	R	3½	3½
5	4	4	R	4	4
6	4½	4½	R	4½	4½
7	5	5	R	5	5
8	5½	5½	R	5½	5½
9	6	6	R	6	6
10	6½	6½	R	6½	6½
11	7	7	R	7	7
12	7½	7½	4	7½	7½
13	7½	7½	7½	7½	7

R = restitutionsdag. En dag hvor du kan dyrke motion, sove ekstra, følge behandling eller andet, der kan støtte restitutionen efter sygdom og behandling.



Arbejdsmodifikation - arbejdsopgaver

Opgavernes kompleksitet	Tidshorisont	Arbejdsopgavens kendetegn
Røde arbejdsopgaver	Klare på længere sigt	Opgaver der kræver overblik og koncentration, samt har korte deadlines og tempokrav
Gule arbejdsopgaver	Klare på kort sigt	Begyndende aleneansvar for opgaveløsning, gerne med kollegial sparring
Grønne arbejdsopgaver	Klare ved start på arbejde	Rutineprægede opgaver, præget af forudsigelighed



Hvad kan man sige til kollegaen med kræft?

Fuld tid er ikke (nødvendigvis) = fuld kraft



Vigtige punkter

- Mulighed for pauser – steder hvor man kan få ro/holde pause
- Opmærksomhed på de fysiske rammer, er der f.eks. støj, uro eller andet der kan virke forstyrrende i forhold til koncentrationen → måske sidde et andet sted end man plejer
- Timeantallet tilpasses det aktuelle funktionsniveau – klare aftaler om dette med arbejdsgiver
- Opgavetyper og opgavemængden tilpasses det aktuelle funktionsniveau – klare aftaler om dette med arbejdsgiver
- Klare aftaler om hvornår time- og opgaveantallet tages op til revision
- Kollegaer er informeret om hvilke aftaler der er lavet, for at undgå misforståelser, undren mv.
- Deltage i pauser og sociale aktiviteter
- Gerne en kollegial sparringspartner



Case – Bente 55 år

- Sygeplejerske i hjemmeplejen og inkontinenssygeplejerske
- Slidgigt i knæ
- Har pt været sygemeldt i $\frac{3}{4}$ år pga. brystkræft. Har været igennem operation, kemo, strålebehandling og er fortsat i forebyggende herceptinbehandling
- Har siden operationen døjet med lymfødeme (væskeansamling) i venstre arm, og har derfor nedsat bevægelighed. Går til ugentlig træning, og det forventes at det på sigt kan holde lymfødemet nede. Skal fortsætte med denne træning i yderligere tre måneder
- Bente oplever at hun er meget træt, nemt mister overblikket og har svært ved at koncentrere sig. Plejede at elske både at se og læse krimier, men holder sig pt. til at læse dameblade og se Go' aften Danmark
- Bente savner sit arbejde og sin hverdag, men er bange for at starte op, da hun er bange for at hun kommer til at lave en masse fejl



Case – Ulrik 32 år

- Ingeniør i Teknik & Miljø
- Har pt været sygemeldt i 3 måneder pga. stress. Havde i ½ år forud for sygemeldingen mange ”klatsygemeldinger” pga. egen og børns sygdom
- Er specialiseret indenfor en bestemt kloakeringstype, og arbejdsbyrden er gradvist steget igennem de sidste tre år, især siden Ulriks nærmeste kollega gik på pension for et år siden. Kollegaens arbejdsopgaver blev delt mellem Ulrik og to andre medarbejdere, fra nogle andre områder
- Har under sygemeldingen ikke ønsket at tale med sin chef, men har kommunikeret via sin TR
- Ulrik har fortalt at han oplever at han har det bedre, men han sover fortsat dårligt, og oplever nemt hjertebanken, susen for ørerne og bliver opfarende



Case – Svend 58 år

- Skolelærer
- Sygemeldt i seks uger efter en ballonudvidelse
- Svend oplever at han nemt bliver træt, og er nødt til at hvile i løbet af dagen
- Underviser i matematik og naturfag i overbygningen



Opslagsmateriale – 8 brancher og stress



Download gratis på
www.aalborguh.dk



Guide til lederen – sådan hjælper du bedst en stress-sygemeldt medarbejder tilbage til arbejdet.



Download gratis på
www.aalborguh.dk



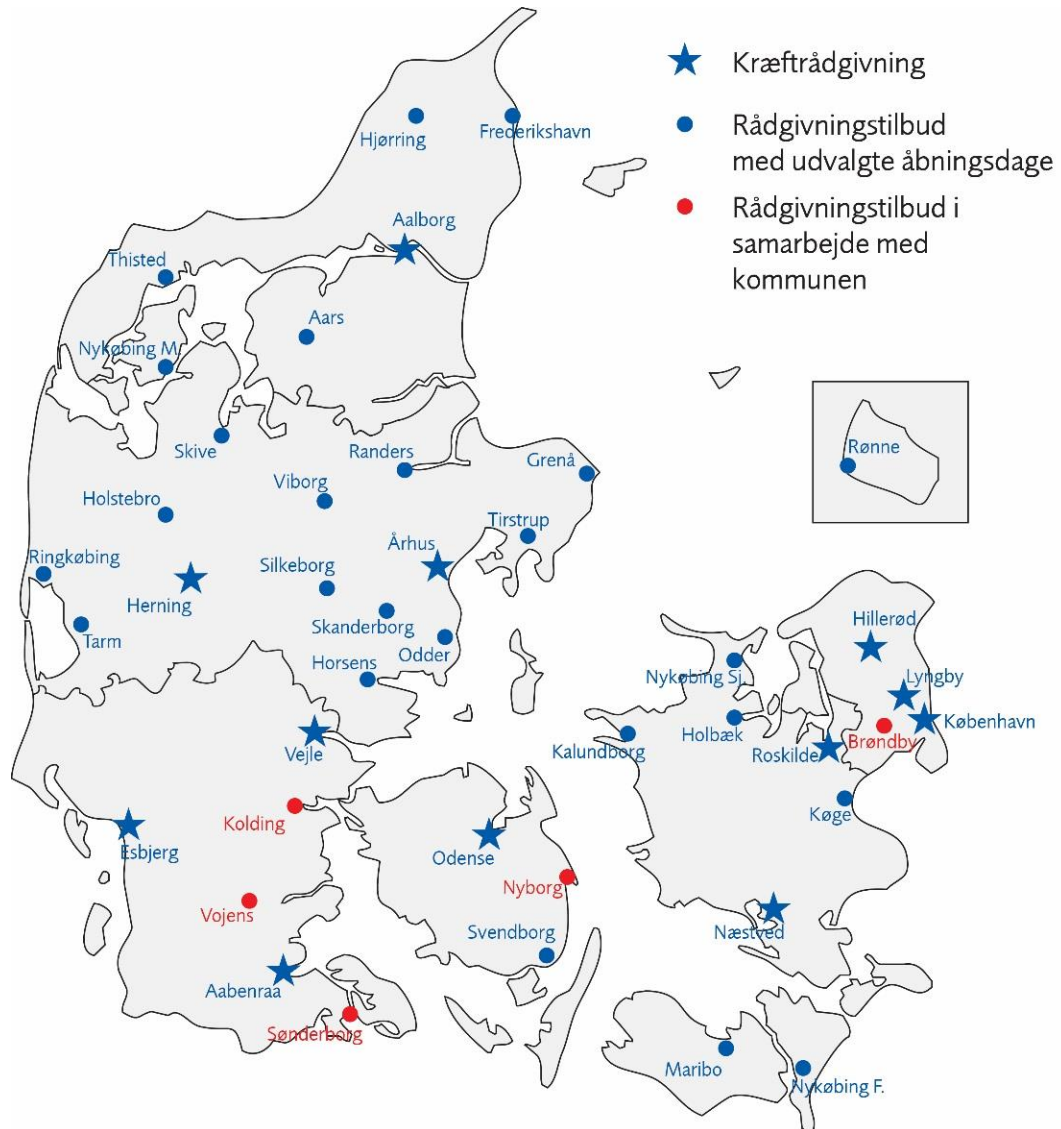
Håndbog – Viden og gode råd til arbejdspladsen



Bestil gratis i webshop på
www.cancer.dk



Her kan du få hjælp



KRÆFRÅDGIVNINGER LANDET OVER

Vi har kræfrådgivninger og rådgivningstilbud i hele landet.

Mange ligger tæt på de kræftbehandlende Sygehuse.

Derudover har vi lokale rådgivningstilbud i en række byer.



Her kan du også få hjælp



Både kræftpatienter og pårørende kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse.

ALLE RÅDGIVNINGSTILBUD ER GRATIS

KRÆFTLINJEN

Ring eller skriv til Kræftlinjens professionelle rådgivere.



Ring: 80 30 10 30

Chat: cancer.dk/chat

Onlinerådgivning via skype: cancer.dk/onlineraadgivning

Brevkasse: cancer.dk/brevkasse

