



Úr veikindum í vinnu

árangursrík endurkoma til vinnu

ÚR VEIKINDUM Í VINNU



EFNISYFIRLIT

INNGANGUR	3
HVAÐ GERIR RÁÐGJAFI Í STARFSENDURHÆFINGU?	3
HUGSAÐU UM STYRKLEIKA ÞÍNA	3
ÁÆTLUN UM ENDURKOMU TIL VINNU	4
LANGVARANDI VEIKINDAFJARVIST ER EKKI ALLTAF NAUÐSYNLEG	4
ÞÆTTIR SEM Hafa ÁHRIF Á ENDURKOMU TIL VINNU	5
TÍMINN ER DÝRMÆTUR - REYNSLA ANNARRA	6
RÉTTINDI Í VEIKINDUM	7
AFLEIÐINGAR VEIKINDA	7
LEITAÐU MEIRI UPPLÝSINGA	7

INNGANGUR

Í þessum bæklingi eru upplýsingar fyrir einstaklinga sem hafa áhyggjur af vinnugetu sinni vegna langvinnra eða tíðra veikinda. Upplýsingarnar lúta að þeirri þjónustu sem Starfsendurhæfingarsjóður veitir. Tilgangur sjóðsins er að auka líkur á farsælli endurkomu til vinnu. Í bæklingnum er fjallað um hvað hægt er að gera til að komast sem fyrst aftur til vinnu og einnig er fjallað um hlutverk ráðgjafa í starfsendurhæfingu sem aðstoða fólk við að fara aftur til vinnu eftir veikindi eða slys.

Hluti af því að ná aftur heilsu og starfsþreki getur falist í að viðhalda virkni og halda sambandi við ættingja, vini og vinnustað. Rannsóknir benda til þess að því lengur sem einstaklingar eru frá vinnu, því erfiðara sé fyrir þá að snúa til baka.

Þrátt fyrir veikindi og tímabundna skerðingu á vinnugetu er mikilvægt að hafa eitthvað fyrir stafni á hverjum degi, hvort sem það er reglubundin hreyfing, heimsóknir til vina eða þátttaka í áhugamálum. Þó að fullu starfsþreki sé ekki náð er reglubundið samband við vinnustaðinn oft hluti af bataferlinu. Það getur falist í því að hitta samstarfsfólkið í kaffi, eða byrja að mæta í vinnu, þó ekki sé nema eina eða tvær klukkustundir á dag. Reglulegt samband við yfirmann auðveldar umræðu um aðlögun á vinnu eða vinnuumhverfi, en slík aðlögun getur verið nauðsynleg til að flýta endurkomu til starfa. Yfirmaður á vinnustað þarf alltaf að taka þátt í gerð áætlunar sem tengist endurkomu til vinnu og stundum þarf lækni eða annar heilbrigðisstarfsmaður líka að koma að málum.

Ef þú þarft stuðning við að vera í vinnu vegna tíðra fjarvista eða við að fara aftur í vinnu eftir langtíma veikindi skaltu fá ráðgjafa í starfsendurhæfingu til að aðstoða þig við það. Langtíma veikindafjarvist er sú sem stendur lengur en í fjórar vikur.

HVAÐ GERIR RÁÐGJAFI Í STARFSENDURHÆFINGU?

Ráðgjafi í starfsendurhæfingu hjá sjúkra- eða styrktarsjóði stéttarfélags hefur það hlutverk að aðstoða fólk við að finna leiðir og lausnir vegna endurkomu til vinnu.

Ráðgjafinn getur aðstoðað þig við að viðhalda eða byggja upp jákvæða sjálfsmynd og auka félagslega og líkamlega virkni. Þú færð aðstoð við að setja þér raunhæf markmið og finna leiðir sem henta getu þinni.

Sú áætlun, sem þú mótar með ráðgjafanum, mun örugglega taka einhverjum breytingum eftir því sem tíminn líður. Reynslan sýnir að bestur árangur næst þegar unnið er eftir slíkri virkni- eða starfsendurhæfingaráætlun af ábyrgð og áhuga.

Þjónusta ráðgjafans kostar þig ekkert. Starfsendurhæfingarsjóður getur einnig greitt fyrir ýmis úrræði sem tengjast virkni- eða starfsendurhæfingaráætlun og stuðla að því að byggja fólk upp og auka starfsgetu þess.

HUGSAÐU UM STYRKLEIKA ÞÍNA

Allir einstaklingar hafa bæði styrkleika og veikleika. Styrkleikarnir geta verið fjölbreyttir, til dæmis reynsla í starfi, tólmstundaáhugi, menntun og sérstakir hæfileikar. Í styrkleikum þínum felast tækifæri til starfa.

Það er mikilvægt að finna sjálf/ur hvar árangur hefur náðst og hvar áhuginn liggur. Þitt mat á stöðunni er mikilvægt til að hægt sé að draga upp heildræna mynd, sem síðan verður undirstaðan í þeim stuðningi sem þú færð hjá ráðgjafanum og öðrum sérfræðingum. Aðkoma þessara sérfræðinga miðar að því að aðstoða þig við að auka starfshæfnina og breyta veikleikum í styrkleika.

**Aðalatriðið er að allir búa yfir styrkleikum
og við getum öll lært eitthvað nýtt**



ÁÆTLUN UM ENDURKOMU TIL VINNU

Þó svo að veikindi séu upphafleg ástæða langtíma fjarveru sýna rannsóknir að aðrir þættir hafa oft áhrif á að fólk hverfur varanlega af vinnumarkaði. Þess vegna er lögð áhersla á að finna tækifæri í styrkleikum fólks og finna leiðir fram hjá þeim hindrunum sem gera vinnuna erfiða. Þú og ráðgjafinn finnið í sameiningu hvernig hægt er að auka starfsgetu þína og hvaða aðstoð og úrræði þú þarft til þess.

Úrræðin geta til dæmis verið sjúkraþjálfun, líkamsrækt, viðtal hjá sálfræðingi, fjármálaráðgjöf eða aðstoð frá félagsráðgjafa. Ef ljóst er að fyrri starfsvettvangur hentar ekki af heilsufarsástæðum koma ýmis þjálfunar- eða endurmenntunarúrræði til greina.

Ef þú þarft meiri stuðning en ráðgjafinn getur veitt, visar hann þér á viðeigandi sérfræðinga.

Niðurstaða af samstarfi þínu og ráðgjafans eða annarra sérfræðinga á vegum Starfsendurhæfingarsjóðs getur verið margskonar. Þú gætir snúið aftur í fyrra starf eða skipt um starfsvettvang. Ef ekki er hægt að styrkja starfgetu þína nægilega til að þú fái starf við hæfi á vinnumarkaði þarf að meta hversu skert starfsgetan er og á hvaða hátt samfélagið getur veitt stuðning við framfærslu, annað hvort tímabundið eða til langframa.

LANGVARANDI FJARVIST VEGNA VEIKINDA – EKKI ALLTAF NAUÐSYNLEG

Ýmis heilsufarsvandamál eru algeng og geta gert lífið erfitt og flókið en þau eru yfirleitt ekki það alvarleg að viðkomandi verði með öllu ófær til vinnu.

- Flest okkar upplifa erfið heilsufarsvandamál einhvern tíma á lífsleiðinni.
- Yfirleitt er ekki um alvarlegan undirliggjandi sjúkdóm að ræða.
- Flest veikindatímabil eru stutt, jafnvel þó að einkenni komi aftur.
- Margir halda áfram að vinna eða fara fljótt aftur til vinnu.

Algengustu ástæður langtíma veikindafjarvista og síðan skertrar starfsgetu eru andleg vanlíðan eins og streita, kvíði og þunglyndi eða stoðkerfisvandamál eins og bakverkir eða liðverkir. Hjarta- og öndunarfærasjúkdómar, slys og óhöpp eru einnig algengar ástæður. Oft eru fleiri en ein ástæða fyrir fjarvist. Ef ekki er brugðist rétt við langvarandi veikindafjarvistum getur einstaklingur upplifað vaxandi hindranir sem valda því að hann treystir sér ekki aftur í vinnu.

ÞÆTTIR SEM Hafa ÁHRIF Á ENDURKOMU TIL VINNU

Einstaklingar með algengan heilsuvanda upplifa oft raunverulegar hindranir þegar þeir vilja fara aftur til vinnu eða halda starfi sínu:

Algengar hindranir:

Heilsutengdar	Persónulegar og sálrænar	Vinnu- og félagslegar
Löng veikindafjarvist og veikinda-vottorð til langs tíma án úrræða	Neikvæð viðhorf	Ófullnægjandi vinnuaðstæður
Bið eftir rannsóknum, meðferð eða viðtali hjá sérfræðingi	Vanmat á mikilvægi vinnu fyrir heilsuna	Ósveigjanleg vinnutilhögun
Skortur á stuðningi og hvatningu til að fara aftur að vinna	Kvíði og þunglyndi	Skortur á tímabundinni aðlögun
Gagnslitlar ráðleggingar	Óvissa um hvað framtíðin ber í skauti sér	Ónógur félagslegur stuðningur
Gagnslítill meðferð	Óöryggi um hvað má gera eða hvað hægt er að gera	Missir vinnusambands eða sambands við vinnustaðinn

Allir þessir þættir og margir fleiri hafa áhrif á hvernig við hugsum og hvað við gerum í sambandi við heilsu okkar og vinnu.

Flestan heilsuvanda er hægt að meðhöndla samfara vinnu, með því að leggja áherslu á hvað einstaklingurinn getur gert í stað þess að hugsa bara um það sem hann getur ekki gert. Það er hægt að gera með því að aðlaga vinnu eða vinnuumhverfi að getu starfsmannsins og með því að sneiða hjá hindrunum.

Samantekt á niðurstöðum rannsókna bendir til þess að:

- Vinna við hæfi sé heilsueflandi. Hún bæti sjálfsmýndina, lífsgæði og vellíðan.
- Heilsa fólks eflist þegar það kemur til vinnu að lokinni fjarveru frá vinnu hvort sem fjarveran er vegna heilsubreysts eða af öðrum ástæðum.
- Það geti verið heilsueflandi fyrir fólk, bæði með líkamleg og andleg vandamál að vera í vinnu þrátt fyrir sjúkdómseinkennum eða sjúkdóma.
- Hin jákvæðu áhrif vinnunnar hafa ekki bara áhrif á einstaklinginn. Vinnan minnkar fátækt og ójöfnuð í samfélaginu.
- Það er ekki alltaf nauðsynlegt að vera orðinn 100% heilbrigður áður en maður kemur aftur til vinnu. Vinnan getur flýtt fyrir bata og verið þáttur í endurhæfingunni.
- Því fyrr sem gripið er inn í fjarvistarferlið, því betri árangur næst.



„Heldur mér í vinnu um ókomin ár“

„Starfsendurhæfingarsjóðurinn er frábært framtak stéttarfélaganna. Ráðgjafarnir eru alltaf reiðubúnir að leita lausna og hafa hjálpað mér að hjálpa mér sjálf. Ég rataði ekki ein út úr því vöfundarhúsi sem ég var í. Ef ég hefði ekki fengið þessa aðstoð hefði ég líklega neyðst til að draga verulega úr vinnu og þurft að treysta á verkjalyf til að þraka af dagana. Ég er sannfærð um að þessi aðstoð heldur mér í vinnu um ókomin ár.“

„Ómetanlegt að fá svona hjálp“

„Mig langaði að verða aftur virkur þátttakandi í lífinu, en ég gat ekki lengur gegnt gamla starfinu mínu. Stéttarfélagið mitt benti mér á Starfsendurhæfingarsjóð og þótt ég vissi lítið hvaða hlutverki hann gegndi þá fannst mér ekki saka að tala við ráðgjafa..... Ráðgjafinn fór bókstaflega yfir allt með mér.Það er algjörlega ómetanlegt að fá svona hjálp.“

„Núna hlakka ég til framtíðarinnar“

„ Ráðgjafarnir höfðu lag á að byggja mig upp og núna hlakka ég til framhaldsins. Ef ég hefði ekki fengið þessa aðstoð væri ég áreiðanlega föst í sama doðanum og fyrr, ég fann ekki fyrir neinu nema þá helst vonleysinu. Og ég veit að ég hefði ekki getað gert þetta allt ein og óstudd. Ég var alltaf svo kvíðin að ég reyndi meira að segja að forðast að tala við nokkurn mann í símann. Áður var ég alltaf svo félagslynd, en undanfarin ár hef ég helst viljað vera heima. Núna hlakka ég til framtíðarinnar.“

„Í nýrri vinnu“

„ Ég er viss um að ég hefði einangrast heima ef ég hefði ekki komist aftur út á vinnumarkaðinn. ...Ég var alls ekki jákvæð til að byrja með. Mér fannst ég vera undir eftirliti stéttarfélagsins... Ráðgjafinn reyndist alveg frábær. Hún stappaði í mig stálinu við að halda þeim draumi á lífi að ég fengi einhverntíma vinnu aftur...“

REYNSLU-SÖGUR



RÉTTINDI Í VEIKINDUM

Launamenn eiga rétt til launagreiðslu í fjarveru vegna veikinda eða slysa. Tímalengd greiðslna ræðst af starfsaldri og kjara- og ráðningarsamningi starfsmanns. Aukinn réttur skapast ef óvinnufærni stafar af vinnuslysi eða atvinnusjúkdómi.

Í veikinda- og slysaforföllum greiða sjúkra- eða styrktarsjóðir stéttarfélaganna dagpeninga, eftir að launagreiðslum frá atvinnurekanda lýkur. Tímalengd og fjárhæð greiðslna er mismunandi eftir sjóðum og ávinnslu réttinda hjá viðkomandi starfsmanni.

Launamenn eiga rétt á þjónustu ráðgjafa í starfsendurhæfingu hjá stéttarfélagunum vegna langvarandi eða tíðra veikinda eða slysa. Markmið með þjónustunni er að draga úr líkum á að launafólk hverfi af vinnumarkaði vegna langvarandi veikindafjarvista.

AFLEIÐINGAR VEIKINDA

Langvarandi fjarvera frá vinnumarkaði vegna veikinda getur leitt til einangrunar og atvinnumissis. Slíkt getur haft áhrif á fjárhagslega, heilsufarslega og félagslega stöðu viðkomandi einstaklinga og fjölskyldna þeirra. Þess vegna leggur Starfsendurhæfingarsjóður áherslu á að koma snemma að málum, áður en tíminn nær að einangra fólk frá þátttöku í samfélaginu.

Oft er miðað við að ef einstaklingur er lengur frá vinnu en fjórar vikur aukist með hverjum mánuði eftir það hættan á að erfitt verði fyrir hann að fara aftur í vinnu. Ef þú ert í þeim hópi ættir þú að íhuga að leita til ráðgjafa í starfsendurhæfingu.

LEITAÐU MEIRI UPPLÝSINGA

Á heimasíðu Starfsendurhæfingarsjóðs, www.virk.is, er að finna meiri upplýsingar um þá þjónustu sem í boði er. Listi yfir alla starfandi ráðgjafa er á heimasíðunni. Ennfremur getur þú alltaf leitað upplýsinga hjá ráðgjafa í starfsendurhæfingu hjá þínu stéttarfélagi. Þú getur líka sent fyrirspurn til sérfræðinga Starfsendurhæfingarsjóðs eða hringt ef upp koma spurningar.

Starfsendurhæfingarsjóður var stofnaður í maí 2008 til að greiða fyrir starfsendurhæfingu launamanna á vinnumarkaði og koma veg fyrir að þeir missi ráðningarsamband sitt í kjölfar veikinda eða slysa. Sjóðurinn greiðir fyrir störf ráðgjafa í starfsendurhæfingu sem starfa á vegum sjúkra- og styrktarsjóða stéttarfélaganna og fjármagnar ýmis úrræði í starfsendurhæfingu. Eitt af hlutverkum ráðgjafa í starfsendurhæfingu er að aðstoða starfsmenn og stjórnendur við að setja upp áætlanir um endurkomu til vinnu. Þjónusta starfsendurhæfingarráðgjafa er starfsmönnum og atvinnurekendum að kostnaðarlausu.

Við gerð þessa bæklinga var m.a. stuðst við eftirtaldar heimildir:

- Franche R.L. et.al. Workplace based return to work interventions: A systematic review of quantitative literature. J. Occup Rehabil, 2005. Vol. 15, no. 4.
- MacEachen, E. Et. Al. Red flags, green lights, a guide to identifying and solving return to work problems. Institute for work and health, Canada 2009.
- NICE Public Health Guidance, Long time sickness absence and incapacity for work. 2009, www.nice.org.uk/PH19.
- Waddell, G. & Burton, K. Is Work Good for your Health and Well-being? A review of more than 400 items of scientific evidence. www.health-and-work.gov.uk.
- Waddell, G. & Burton, K. Work and Health, changing how we think about common health problems, 2006. www.health-and-work.gov.uk.
- Ragnhildur Sverrisdóttir blaðamaður. Viðtöl við notendur þjónustu á vegum Starfsendurhæfingarsjóðs í desember 2009 og janúar 2010.

Útgefandi: VIRK Starfsendurhæfingarsjóður

Útgáfuár: 2010

Útlit og umbrot: Atarna – Kristín María Ingimarsdóttir

Teikningar: Kristín María Ingimarsdóttir

Prentun: Guðjón Ó – Vistvæn prentsmiðja





Markmið Starfsendurhæfingarsjóðs

Starfsemi Starfsendurhæfingarsjóðs miðar að því að ná heildarsýn yfir möguleika einstaklinga til starfsendurhæfingar þegar lítið er til heilsu, félagslegs umhverfis, reynslu, viðhorfa og væntinga. Það er mikilvægt að beina sjónum að því sem einstaklingar geta, fremur en því sem þeir geta ekki. Lögð er áhersla á að virðing sé borin fyrir hverjum einstaklingi og að trú hans á eigin getu sé markvisst efld.

Mikil lífsgæði eru falin í því að vera fjárhagslega sjálfstæður og virkur í leik og starfi. Horft er á möguleika hvers einstaklings og fundnar leiðir til að styrkleikar hans geti notið sín. Markmið okkar er að sem flestir geti verið virkir þátttakendur í atvinnulífinu.