



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Pasientinformasjon

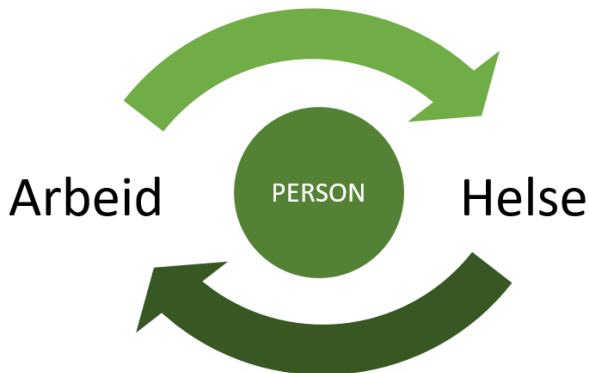
Råd til deg som er sykemeldt eller står i fare for å falle ut av arbeidslivet



Kompetanse med hjertevarme

Arbeid og helse

Muskel- og skjelettplager er blant de vanligste årsakene til sykefravær i Norge. Langvarige helseproblemer kan over tid påvirke arbeidsevne og fungering i jobb. Det er hensiktsmessig at du tar tak i disse problemene så tidlig som mulig. I noen tilfeller er plagene så store at yrkesaktivitet ikke er mulig, men som regel vil du kunne opprettholde å være helt eller delvis i arbeid. Statistikken viser at desto kortere sykemeldingsperioden er, desto bedre er prognosen for å returnere til arbeid.



Er du sykemeldt eller står i fare for å bli det, er det viktig å ha dialog med din arbeidsgiver angående utfordringer ved arbeidssituasjonen og eventuell tilrettelegging av arbeidsoppgavene. Du må selv tenke over hva som behøves for at du skal kunne forbli i eller returnere til arbeid, og sette deg mål knyttet til din arbeidsdeltakelse. Fastlegen er en sentral aktør i samarbeidet mellom deg, din arbeidsgiver og eventuelt NAV. Det kan i tillegg være aktuelt med målrettet og strukturert trening hos fysioterapeut.



Fysisk aktivitet

Det foreligger tilstrekkelig dokumentasjon på at fysisk aktivitet gir en rekke helsegevinster, og er sentralt i forebygging og behandling av flere tilstander og diagnoser. Hverdagsaktivitet er viktig for å øke aktivitetsnivået ditt, og kan involvere husarbeid, aktiv transport eller regelmessige aktive pauser i løpet av arbeidsdagen. Fysisk aktivitet og målrettet trening øker fysisk og mental kapasitet, og kan bidra til å redusere smerter. Det vil også kunne gi økt motivasjon og gjøre det lettere å mestre hverdagen. Dine helseplager kan kreve spesifikk opptrening, men all fysisk aktivitet vil være positivt for din helse.

For å komme i gang med trening kan det være fordelaktig å kontakte kvalifiserte fagpersoner som kan hjelpe deg å tilpasse et opplegg etter dine behov.



Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet:

- Voksne bør være i fysisk aktivitet i minst 30 minutter hver dag
- Aktiviteten som utføres bør gjøre deg andpusten i lettere eller større grad
- Minimum to ganger i uken bør du utføre aktiviteter som styrker musklene
- Unngå lange perioder uten å være i bevegelse
- Økt dose fysisk aktivitet øker helsegevinsten

Mer informasjon finner du her:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet>

Arbeid fremmer helse!

Å være i arbeid har mange fordeler. Det stimulerer til bedre fysisk og mental helse, og kan bidra til å styrke din selvfølelse og identitet. Mange opplever arbeidsplassen som en arena for sosial tilhørighet og fellesskap. Den økonomiske stabiliteten som følger med et arbeidsforhold kan også medvirke til å gi en tryggere livssituasjon. Det er derfor viktig å tilrettelegge din situasjon slik at tiden borte fra arbeid blir kortest mulig. Et godt tilrettelagt arbeidsliv kan bidra til å styrke dine personlige ressurser og kapasitet i hverdagen.



Eksempler på arbeidstilrettelegging:

- Gjøre andre arbeidsoppgaver enn de som oppleves krevende
- Gjøre ergonomiske endringer ved arbeidsstasjonen din (f.eks. hev- og senkpult, justerbar stol, tilpasset tastatur/datamus eller annet teknisk utstyr)
- Variere arbeidsstilling og ta korte pauser
- Endring av arbeidstid eller arbeidsmengde (fleksitid, forskjøvet arbeidstid, redusere stillingsprosent, tempo og tidskrav)
- Behandling/trening i arbeidstiden

Hvor kan du oppsøke mer informasjon?

1. NAV sine hjemmesider: www.nav.no («Person» → «Arbeid» → «Sykemelding og sykepenger»/«Oppfølging og tiltak for å komme i jobb»)