

I arbeid under og etter kreft

Informasjon til deg som er arbeidsgiver,
arbeidstaker og kollega



KREFTFORENINGEN

Mange som rammes av kreft er i arbeidsdyktig alder og ønsker å bli værende i jobb. Da kan det være nødvendig å avklare både muligheter og rettigheter. Arbeidsplassen er en viktig arena for deltakelse, fellesskap, rehabilitering og økonomi. Enkle grep som kommunikasjon, tilrettelegging og oppfølging vil bidra til at både arbeidsgivere og arbeidstakere ser hvordan veien videre under og etter et sykdomsforløp kan se ut.



«Jeg prøvde rett og slett å unngå Morten da han hadde fått kreft. Jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre eller si.»

Til deg som er arbeidsgiver

Kreft er samlenavnet på ca. 200 ulike kreftsykdommer. Disse sykdommene har mange fellestrekk, men sykdomsforløpet, behandlingen og behandlingstiden vil variere. Innenfor de enkelte sykdommene er det ulike undergrupper og hissighetsgrader. Dette er noe av forklaringen på at prognosen ved kreft er forskjellig fra person til person og varierer i alvorlighetsgrad. Behandlingsformene er først og fremst operasjon, strålebehandling, cellegift og hormonbehandling, som kan brukes alene eller i kombinasjon med hverandre. Det kan ta noe tid å få avklart hvilke behandlingsformer som den enkelte skal gjennom. Målet er som oftest at pasienten skal bli helt frisk (kurativ behandling) og da er det ofte nødvendig med flere typer behandling. Du kan lese mer på www.kreftforeningen.no – Hva er kreft.

Hva kan du gjøre når en ansatt forteller at han/hun har fått kreft?

Sett av tid til en samtale så tidlig som mulig og tenk gjennom hva slags reaksjoner du kan forvente. Hvis mulig, involver bedriftshelsetjenesten tidlig. Det er ikke uvanlig at den kreftsyke er redd, ikke klarer å tenke på jobb og/eller kan ha en uavklart sykdoms- og behandlingssituasjon.

SOM ARBEIDSGIVER ER DET LURT Å TENKE OVER:

- Hva tror arbeidstakeren passer best for ham/henne akkurat nå?
- Hvordan kan du som leder støtte den ansatte?
- Hvordan kan den ansatte holde deg oppdatert på endringer og forhold som er viktig for deg som leder å vite noe om? Har andre behov for informasjon?
- Hvor ofte og hvordan vil dere holde kontakten i tiden fremover?
- Kan tiltak og tilrettelegging bidra til at den syke kan være helt eller delvis i jobb?
- Etter hvert – hvordan vil den ansatte følges opp ved tilbakekomst og i perioden etter det?

Lag en enkel plan for oppfølging der kontakt, tiltak og tilrettelegging tematiseres. Dere må ikke vente 4 uker.

Lovpålagte oppfølgingsaktiviteter:

- **Innen 4 uker fra sykmelding:** Arbeidsgiver skal ta initiativ til å utarbeide en oppfølgingsplan sammen med arbeidstaker.
- **Innen 7 uker:** Arbeidsgiver skal innkalle arbeidstaker til første dialogmøte.
- **Etter 8 uker:** NAV og sykmelder skal vurdere om arbeidstaker kan være delvis i arbeid, eventuelt med tilrettelegging på arbeidsplassen.
- **Innen 6 måneder:** NAV skal innkalle arbeidstaker til andre dialogmøte sammen med arbeidsgiver og eventuelt sykmelder (lege).
- Når sykepengeperioden nærmer seg slutten, be om et møte for å avklare videre forløp, permisjon og tilrettelegging.
- Både arbeidsgiver og arbeidstaker kan selv ta initiativ til dialogmøte ved behov.

Til deg som er arbeidstaker, jobbsøker, frilanser eller selvstendig næringsdrivende

Hvordan beholde tilknytningen til arbeidslivet under og etter kreftbehandling?

Det kan være krevende å beholde tilknytningen til arbeidslivet gjennom en sykdomsperiode. Det er likevel en viktig forsikring for å opprettholde sosiale relasjoner, meningsfylte aktiviteter og egne inntektsmuligheter. Prøv derfor å tenke gjennom hvordan du ønsker å ha det på lang sikt.

SOM ARBEIDSTAKER ER DET LURT Å TENKE OVER:

- **Å holde kontakt med arbeidsgiver**

En god og åpen dialog er viktig for at arbeidsgiver skal kunne forstå den situasjonen du er i, men det er ikke nødvendig å fortelle om diagnose og/eller behandling. Arbeidsgiveren din har plikt til å legge arbeidet til rette for deg så langt det er mulig, slik at dine behov blir møtt på en god måte. Samarbeid med arbeidsgiver i å lage en god oppfølgingsplan som kan gjelde under og etter sykefraværet.

- **Ny oppstart etter sykefraværet**

Det er en god idé å inngå en avtale med arbeidsgiveren din om hvordan arbeidsoppgaver og arbeidstid skal se ut i oppstartperioden etter et langt sykefravær.

- **Tenk langsiktig**

Selv om du kan være sliten etter en kreftsykdom vær oppmerksom på at du, dersom du klarer å fortsette i jobb, kan unngå store økonomiske tap og i tillegg beholde den tilhørigheten et yrkesaktivt liv gir.

- **Hva skal jeg si til kollegene mine?**

Hvor mye må jeg fortelle? Alt til alle? Litt til noen? Alt til en som videreformidler? En du har tillit til, en e-post eller en blogg en gang i blant kan f.eks. styre det du ønsker å formidle.

- **NAV – en samarbeidspartner for deg**

NAV kan tilby en rekke virkemidler og tiltak for deg som er sykmeldt eller som står i fare for å bli det. Her er noen eksempler:

- Individuell oppfølging, avklaring og arbeidsrettet rehabilitering
- Gradert sykmelding
- Reisetilskudd istedenfor sykepenger eller arbeidsavklaringspenger
- Arbeidsplassvurdering, hjelpemidler, omskolering mm. Kontakt ditt NAV-kontor for nærmere informasjon.



*«Det var godt at sjefen
min tok seg tid til å prate
med meg.»*

Både tilrettelegging og rehabilitering kan være viktige tiltak for å kunne stå i jobb. Du kan også kombinere arbeid med sykepenger, arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd. Les avsnittet om «lovpålagte oppfølgingsaktiviteter» under arbeidsgivere (side 3) – de gjelder også for deg som arbeidstaker. Ta gjerne kontakt med NAV og be om en samtale og ta gjerne med deg en person som kan bistå deg dersom du ønsker det.

kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/arbeid-og-studier/kreftsyk-arbeidstaker/

Ikke si opp jobben din uten at du har søkt råd – enten hos tillitsvalgte eller hos Kreftforeningen – 800 57 338 eller rettigheter@kreftforeningen.no.

Til deg som er pårørende eller etterlatt

Å være pårørende og samtidig jobbe kan være veldig krevende. For noen kan det bli for mye, men du kan ikke bare sykemeldes fordi en som står deg nær har en diagnose. Det samme gjelder dersom du har mistet noen, og i en sorgfase ikke klarer å arbeide. Les mer om rettigheter her:

kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/arbeid-og-studier/kreftsyk-arbeidstaker/

Til deg som er kollega

Som kollega til en som får kreft kan du oppleve å befinne deg i ukjent og utrygt landskap.

Å bli sett og forstått er viktig for alle. Vis interesse og imøtekommenhet overfor den kreftsyke kollegaen din, og vis forståelse for at han/hun befinner seg i en vanskelig situasjon. Mange blir usikre på hvordan de skal snakke med en som har en alvorlig sykdom.

SOM KOLLEGA ER DET LURT Å TENKE OVER:

- **Reaksjoner hos den kreftsyke – hva kan kollegene forvente?**

Reaksjoner er individuelle som eksempelvis angst, benektelse, gråt, tristhet, usikkerhet, oppgitthet, sinne og skyldfølelse, mens andre vil ta opp kampen umiddelbart og kan ha andre reaksjoner og behov. Mange kan også oppleve den første tiden som kaotisk, og noen ønsker ikke å snakke om sykdommen i det hele tatt.

- **Reaksjoner blant kollegene**

Også for kollegaene kan det være et sjokk å få vite at en du arbeider nært med har fått kreft. Mange blir bekymret og føler seg usikre på hvordan håndtere situasjonen – husk vi er alle forskjellige – det finnes ingen «riktig reaksjon».

- **Hva kan du som kollega gjøre?**

Vis interesse og imøtekommenhet og bli enige med den som er syk om hvordan dere skal holde kontakten. Er det en kollega som skal være bindeledd? Ønsker den syke å involvere flere? De fleste blir glade for en oppmerksomhet som viser at kollegaene bryr seg. En kort sms-hilsen eller en e-post kan fungere godt for å bryte isen dersom direkte kontakt oppleves vanskelig i begynnelsen.

kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/arbeid-og-studier/til-deg-som-er-kollega/



«Jeg gruet meg til å snakke med Anne. Jeg var redd hun skulle begynne å gråte.»

Generelt

Denne brosjyren tar bare for seg de viktigste overskriftene – les mer på våre nettsider www.kreftforeningen.no under Råd og rettigheter. Her finner du blant annet:

- Noen tips til samtalen
- Forslag til dagsorden
- Dialog i en sykmeldingsfase
- Pliker overfor den sykmeldte og NAV, for eksempel lovbestemt oppfølgingsplan
- Tilretteleggingsmuligheter som NAV kan tilby

Andre nyttige linker kan være: www.nav.no og www.arbeidstilsynet.no

Du kan også kontakte Kreftlinjen på 800 57 338, rettigheter@kreftforeningen.no eller chatte med oss på www.kreftforeningen.no.



KREFTFORENINGEN