

I arbeid under og etter kreft

Informasjon til deg som er arbeidsgiver, arbeidstaker og kollega



KREFTFORENINGEN



Arbeidsplassen er en viktig arena for deltakelse, fellesskap, mestring og rehabilitering under og etter kreftsykdom. God kommunikasjon, tilrettelegging og oppfølging kan bidra til at arbeidsgivere og arbeidstakere sammen finner veien videre. Det kan også være nødvendig å avklare muligheter og rettigheter.

Til deg som er arbeidsgiver

Kreft er samlenavnet på ca. 200 ulike kreftsykdommer. Disse sykdommene har mange fellestrekk, men forløpet, alvorlighetsgraden, behandlingen og varigheten kan variere. Behandlingsformene kan være operasjon, strålebehandling, cellegift, hormonbehandling og immunterapi. De kan brukes alene, eller i kombinasjon med hverandre. Det kan ta noe tid å få avklart hvilken behandling den enkelte skal gjennomføre. Du kan lese mer på kreftforeningen.no – Hva er kreft?

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

Sett gjerne av tid til en samtale så tidlig som mulig. Tenk igjennom på forhånd hva slags reaksjoner du kan forvente. Om mulig, kan du inkludere bedriftshelsetjenesten tidlig. Det er ikke uvanlig at den kreftsyke er redd, ikke klarer å tenke på jobb, eller har en uavklart sykdoms- og behandlingssituasjon.

HVA KAN DET VÆRE LURT Å TENKE OVER SOM ARBEIDSGIVER?

- Hva tror arbeidstakeren passer best for henne/han akkurat nå?
- Hvordan kan du som leder støtte den ansatte?
- Kan tiltak og tilrettelegging bidra til at den syke kan være helt eller delvis i jobb?
- Hvordan kan den ansatte holde deg oppdatert på forhold som er viktig for deg som leder å vite noe om?
- Hvor ofte og hvordan vil dere holde kontakten i tiden fremover?
- Hvordan skal den ansatte følges opp ved tilbakekomst og i perioden etter?
- Lag en enkel plan for oppfølging der dialog, tilrettelegging og tiltak tematiseres. Dette kan også gjøres før det har gått fire uker.

Lovpålagte oppfølgingsaktiviteter

- **Innen 4 uker etter sykmelding:** Arbeidsgiver skal ta initiativ til å utarbeide en oppfølgingsplan sammen med arbeidstakeren.
- **Innen 7 uker:** Arbeidsgiver skal innkalle arbeidstakeren til første dialogmøte.
- **Etter 8 uker:** Lege og NAV vurderer om arbeidstakeren kan være i aktivitet, eventuelt med tilrettelegging på arbeidsplassen.
- **Innen 6 måneder:** NAV skal innkalle arbeidstakeren til andre dialogmøte sammen med arbeidsgiver og eventuelt sykemelder/lege.

Når sykepengeperioden nærmer seg slutten, be om et møte for å avklare videre forløp, tilrettelegging, eller eventuell permisjon. Både arbeidsgiver og arbeidstaker kan ta initiativ til møter ved behov.

Til deg som er arbeidstaker 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 arena for å opprettholde sosiale relasjoner, meningsfulle aktiviteter og egne inntektsmuligheter. Prøv derfor å tenke igjennom hvordan du ønsker å ha det på kort og lang sikt.

HVA KAN DET VÆRE LURT Å TENKE OVER SOM ARBEIDSTAKER?

- **Å holde kontakten med arbeidsgiver**

En god og åpen dialog er viktig for at arbeidsgiver skal kunne forstå situasjonen du er i, men det er ikke nødvendig å fortelle om diagnose eller behandling. Arbeidsgiveren din har plikt til å tilrettelegge for deg så langt det er mulig, slik at dine behov blir møtt på en god måte. Som utgangspunkt skal du tilbake til ditt vanlige arbeid. Dere skal samarbeide om å lage en god oppfølgingsplan, og du har plikt til å medvirke i prosessen.

- **Ved oppstart etter sykefravær**

Etter et sykefravær er det fint å være i dialog med arbeidsgiver om hvilken støtte du trenger i oppstarten, eller i en opptrappingsperiode.

- **Tenk langsiktig**

Selv om du kan ha følger etter kreftsykdom eller behandling, kan det å være i jobb også bidra til å unngå økonomiske tap samtidig som du beholder den tilhørigheten yrkesaktiviteten gir.

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

Hvor mye må jeg fortelle? Alt til alle? Litt til noen? Alt til en som videreformidler? Du bestemmer selv hva du ønsker å fortelle, og til hvem.

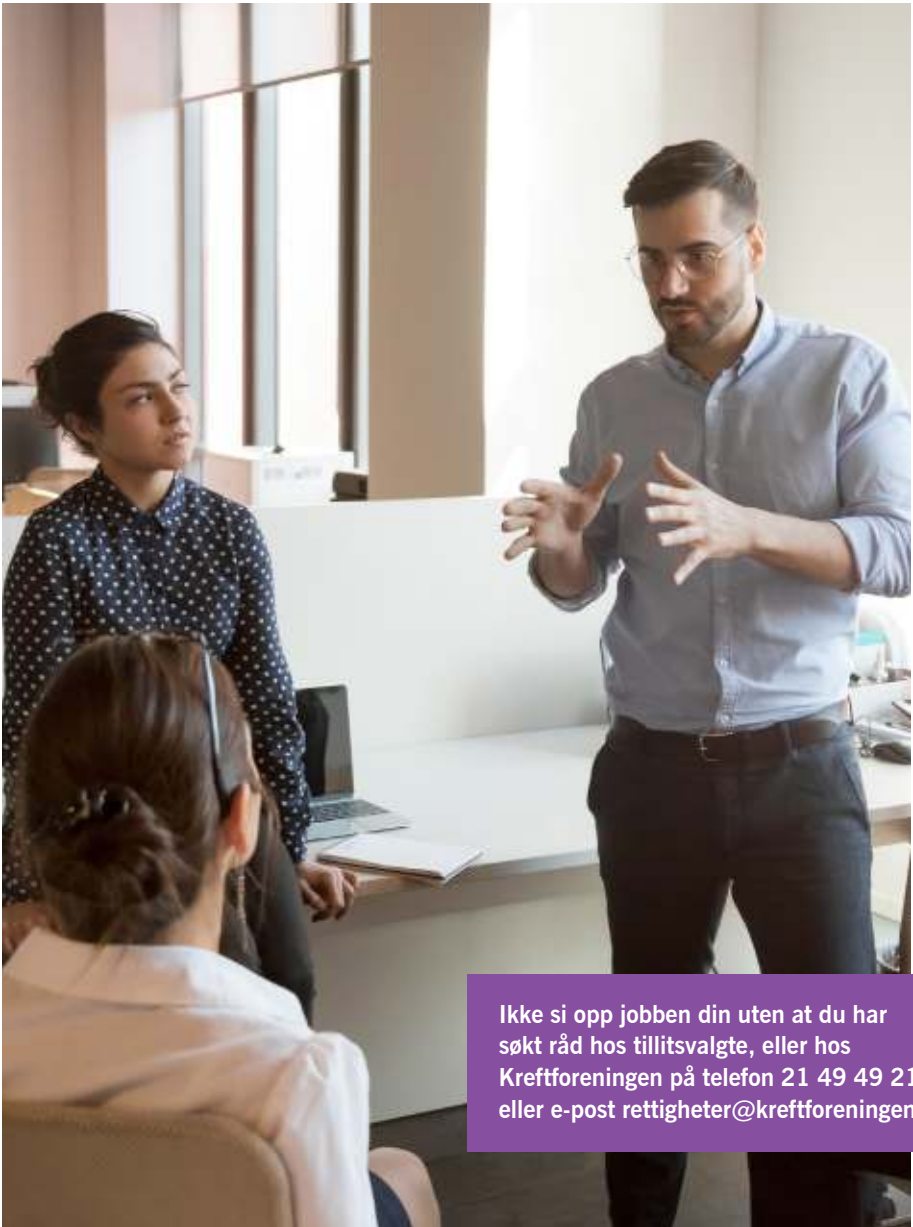
- **NAV – en samarbeidspartner for deg**

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
- Reisetilskudd istedenfor sykepenger eller arbeidsavklaringspenger
- Arbeidsplassvurdering, hjelpemidler, omskolering.

Kontakt NAV for nærmere informasjon.

Både tilrettelegging og rehabilitering kan være viktige tiltak for å være i jobb. Du kan også kombinere arbeid med sykepenger, arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd.



Ikke si opp jobben din uten at du har søkt råd hos tillitsvalgte, eller hos Kreftforeningen på telefon 21 49 49 21 eller e-post rettigheter@kreftforeningen.no.

Ta gjerne kontakt med NAV og be om en samtale. Ta gjerne med deg en person som kan bistå deg, dersom du ønsker det.

Til deg som er pårørende eller etterlatt

Å være pårørende eller etterlatt, og samtidig være i jobb, kan være krevende. Situasjonen i seg selv gir likevel ikke grunnlag for sykemelding. Noen ganger kan pårørende og etterlatte selv bli syke på grunn av situasjonen de er i, eller ved en sorgreaksjon i særskilte tilfeller.

Til deg som er kollega

Som kollega til en som får kreft kan du oppleve å befinne deg i en ukjent situasjon. Mange blir usikre på hvordan de skal snakke med noen som har en alvorlig sykdom. Å bli sett og forstått er viktig for alle.

HVA KAN DET VÆRE LURT Å TENKE OVER SOM KOLLEGA?

- **Reaksjoner hos den kreftsyke**

Reaksjoner er individuelle, som for eksempel frustrasjon, benektelse, tristhet, usikkerhet, oppgitthet eller sinne. Noen vil ta opp kampen umiddelbart, og kan ha andre reaksjoner og behov. Mange kan også oppleve den første tiden som kaotisk. Noen ønsker ikke å snakke om sykdommen i det hele tatt.

- **Reaksjoner blant kollegaene**

Også for kollegaene kan det være vanskelig å få vite at en de arbeider med har fått kreft. Mange blir bekymret, og føler seg usikre på hvordan de skal håndtere situasjonen. Husk at vi alle er forskjellige. Det finnes ingen «riktig reaksjon».

- **Hva kan du som kollega gjøre?**

Vis forståelse, interesse og imøtekommenhet, og bli enig med den som er syk om hvordan dere skal holde kontakten. Er det én 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 sms eller e-post kan fungere godt, dersom direkte kontakt oppleves vanskelig i begynnelsen.





Generelt

Denne brosjyren beskriver de viktigste temaene. Mer informasjon finnes på Kreftforeningens nettsider under «Råd og rettigheter». Her finner du blant annet:

- Noen tips til samtalen
- Forslag til dagsorden
- Dialog i en sykmeldingsfase
- Plikter i perioden
- Muligheter som NAV kan tilby

Andre nyttige lenker kan være nav.no eller arbeidstilsynet.no.

Du kan også kontakte Kreftforeningens rådgivningstjeneste på 21 49 49 21, rettigheter@kreftforeningen.no, eller chatte med oss på kreftforeningen.no.



KREFTFORENINGEN