

Trap op efter sygemelding med stress



Når du skal vende tilbage til arbejde efter en sygemelding med stress, bør du trappe op lidt efter lidt.

Tænk det som en trappe, hvor du gradvist går op i timer og opgaver. Nedenfor ser du eksempler på, hvordan du kan trappe op alt efter, hvilket niveau af stress du har oplevet.

Husk, at det blot er eksempler, der i udgangspunktet ikke er tilpasset dig og din individuelle situation. Uanset hvilket skema du vælger at følge, bør du løbende evaluere din situation og om nødvendigt skifte til et andet skema, hvis det viser sig at passe bedre til din situation. Det skal du selv gøre i samråd med din læge.

I eksemplerne herunder arbejder vi ud fra tre forskellige grader af stress:

- Let grad af stress
- Let-moderat grad af stress
- Moderat-svær grad af stress

Stress viser sig forskelligt fra person til person, og det kan være svært selv at vurdere graden af stress. Det kan være en god idé at tage en fagperson med på råd, fx din egen læge, så du kan få en faglig vurdering af din situation.

Du kan læse mere om stress på stress.rm.dk, hvor vi har samlet nogle værktøjer til at håndtere stress. Her finder du også viden og materiale om stress i relation til arbejde.

Hvis du har let grad af stress

Skemaerne her viser to eksempler på, hvordan en genoptræning over 1-3 uger kan se ud. Det er tænkt til dig, der har stress i let grad og ikke har været fuldt sygemeldt, men stadig har behov for en periode med færre timer end normalt.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1-2	5 timer	5 timer	Fri	5 timer	5 timer
3-4	6 timer	6 timer	3 timer	6 timer	6 timer

Det kan også være, at du med let stress har været sygemeldt i en kort periode og nu har brug for en kort periode med genoptræning. I sådan et tilfælde kan en genoptræning over 1-3 uger se således ud:

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1-2	4-5 timer	Fri	4-5 timer	Fri	4-5 timer
3-4	6 timer	6 timer	Fri	6 timer	6 timer

Hvis du har let-moderat grad af stress

For dig, der har en let-moderat grad af stress og har været sygemeldt i en periode, kan en lidt længere genoptræning være relevant. Eksemplet her varer fra 1-8 uger, men for mange viser det sig, at de første 4 ugers genoptræning kan være nok.

Det er vigtigt, at du sammen med din læge evaluerer din situation efter de første 4 uger, så I kan vurdere, om du kan afslutte optræningen, eller om du skal fortsætte med at følge planen.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1-2	4 timer	4 timer	Fri	4 timer	4 timer
3-4	5 timer	5 timer	Fri	5 timer	5 timer
Evaluering					
5-6	5 timer	5 timer	5 timer	5 timer	5 timer
7-8	6 timer	5 timer	6 timer	5 timer	6 timer
Evaluering					

Hvis du har moderat-svær grad af stress

Er du hårdt ramt af stress, kan det være nødvendigt at trappe langsomt op over en længere periode. Eksemplet her viser en periode på 1-16 uger. Det er ikke sikkert, at du har brug for hele perioden, og det er vigtigt, at du løbende evaluerer din situation med din læge.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1-2	3 timer	Fri	3 timer	Fri	3 timer
3-4	4 timer	Fri	4 timer	Fri	4 timer
Evaluering					
5-6	4 timer	4 timer	Fri	4 timer	4 timer
7-8	5 timer	5 timer	Fri	5 timer	5 timer
Evaluering					
9-10	5 timer	5 timer	3 timer	5 timer	5 timer
11-12	5 timer	5 timer	5 timer	5 timer	5 timer
Evaluering					
13-14	6 timer	5 timer	6 timer	5 timer	6 timer
15-16	7 timer	6 timer	7 timer	6 timer	7 timer
Evaluering					