

Er du syg eller ved at blive det, kan du få tidlig hjælp

Er du syg eller ved at blive det, kan du få tidlig hjælp



Forebyggelse virker

Sygefravær koster på flere fronter. Jo længere tid du som medarbejder er væk, desto mere vokser både de menneskelige og økonomiske konsekvenser. Derfor er en tidlig og målrettet indsats afgørende. Både for dig som medarbejder og din arbejdsplads.

Jammerbugt Kommunes *Forebyggelses- og Fastholdelsesteam* tilbyder en hurtig indsats, hvis du er bosiddende i Jammerbugt Kommune, og på grund af helbredsmæssige udfordringer har svært ved at klare jobbet, eller lige er blevet ramt af sygdom.

Erfaringer viser, at en hurtig indsats betyder, at du som medarbejder enten helt undgår en sygemelding eller hurtigere genoptager dit job helt eller delvist efter en sygemelding.

Altså kan vi sammen forebygge og reducere sygefravær og al den bekymring, der kan følge med.

Vi tilbyder

- Hurtig indsats – vi kontakter dig indenfor 2 arbejdsdage (ofte tidligere) efter din henvendelse og laver hurtigt første aftale.
- Rådgivning og vejledning uden din leder eller arbejdsplads behøver blive orienteret. Du bestemmer.
- Mulighed for 2-3 fysiske møder sammen med din leder, hvor vi afdækker udfordringerne og aftaler indsatser, der kan hjælpe dig. Og vi følger op herpå.
- Udarbejdelse af handleplan.
- Mulighed for løbende telefonisk sparring og vejledning.
- Opfølgende kontakt efter 3 mdr. Vi kontakter dig.



Konkrete indsatser

Til at forebygge sygefravær og hjælpe dig tilbage til jobbet efter en sygemelding, har vi en række værktøjer, vi gratis kan stille til rådighed:

Det kan f.eks. være:

- Forebyggende stressforløb – 5 uger online
- NADA – forebyggende
- Mindfulness
- Træning
- Støttende samtaler ved psykolog (for ansatte i Jammerbugt Kommune)
- Ergonomisk råd og vejledning ifht. arbejdsstillinger og inventar
- Afsøge behov for hjælpemidler
- Personlig assistance ved varig nedsættelse af arbejdssevnen
- Mentor ved behov for støtte på arbejdspladsen
- Vejledning og rådgivning ifht. potentiel neurodivergens
- Råd og vejledning til omskoling eller omplacering på arbejdspladsen
- Henvisning til Jobcenterets øvrige rådgivere og tilbud
- Sundhedsordningen (for ansatte i Jammerbugt Kommune)

Forebyggelse betaler sig

En tidlig og målrettet indsats mindsker risikoen for, at sygdom udvikler sig til en langtidssygemelding, og øger chancen for, at du kan blive i dit arbejde eller vende hurtigere tilbage efter sygdom

Mere fokus på forebyggelse

Ønsker du at passe bedre på dit helbred og forebygge sygdom i hverdagen, står vi klar til at hjælpe. En tidlig indsats gør en stor forskel – både for din trivsel, og for at du kan blive i jobbet eller hurtigt vende tilbage efter sygdom.

Vi tilbyder hurtig og personlig støtte, som kan hjælpe dig med at håndtere begyndende udfordringer, finde løsninger sammen med din arbejdsplads og skabe bedre balance i din hverdag. Du bestemmer selv, om din leder skal inddrages.



Sådan kontakter du os

Vi glæder os til at hjælpe dig.

Du er altid velkommen til at kontakte os uopfordret på e-mail eller telefon.

Det er helt fortroligt – medmindre du ønsker andet.

Forebyggelses- og fastholdelsesteamet:

Heidi Landgrebe

☎: 4191 1954 @: hpl@jammerbugt.dk

Kristine Kiib

☎: 4191 1200 @: kki@jammerbugt.dk

Mariane Munck Stampe Thomsen

☎: 4191 2261 @: mma@jammerbugt.dk



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Online stressforebyggende forløb

Jammerbugt Kommune tilbyder et gratis, fleksibelt 5-ugers onlineforløb, der hjælper med at forebygge stress gennem korte videoer, guidede øvelser og praktiske værktøjer til en mere rolig og balanceret hverdag. Deltagerne modtager én mail om ugen med let tilgængeligt materiale, der styrker trivsel og mentale strategier i hverdagen.

Scan mig

