

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

شاغل بودن در حین و بعد از سرطان



شاغل بودن در حین و بعد از سرطان

ابتلا به سرطان لزوماً به این معنی نیست که کار را متوقف خواهید کرد. ممکن است برای قرار ملاقات‌های پزشکی، درمان یا استراحت بیشتر مرخصی بگیرید. ممکن است تاحدامکان کار کنید یا مرخصی بگیرید و بعداً برگردید.

حتی زمانی که سرطان دارید کارکردن فوایدی دارد. رفتن به سر کار می‌تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید و به شما یادآوری کند که زندگی ادامه دارد. کار همچنین می‌تواند حمایت مالی مهمی از جمله مزایای بیمه درمانی را فراهم کند. این مقاله به شما در مورد کار در زمانی که مبتلا به سرطان هستید و بازگشت به کار پس از درمان اطلاعات می‌دهد.

وقتی سرطان دارید کار کنید

با کارفرمای خود بر سر یک روند کاری مناسب با شرایط شما به توافق برسید. به‌عنوان مثال، اگر در طول درمان حالت تهوع داشتید، ممکن است لازم باشد کار را در اطراف محیط غذاخوری متوقف کنید. یا ممکن است به یک برنامه منعطف نیاز داشته باشید تا بتوانید به قرار ملاقات بروید.

تیم مراقبت‌های سلامتی شما می‌تواند کمک کند

تیم مراقبت‌های سلامتی ممکن است بتواند به شما در ادامه کار کمک کند. برای مثال، پزشک ممکن است داروهای ضد تهوع تجویز کند. یا ممکن است قبل از روزهای مرخصی، برنامه‌های درمانی را برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید بدون مرخصی از کار استراحت کنید.

آیا نیاز به اشتراک‌گذاری اطلاعات دارم؟

ممکن است نخواهید در مورد سرطان خود به کارفرما یا همکاران خود اطلاعاتی دهید. شما مجبور نیستید، مگر اینکه بیماری در کار شما اختلال ایجاد کند. در این صورت، ممکن است لازم باشد برخی از اطلاعات بهداشتی را با کارفرما یا بخش منابع انسانی خود به اشتراک بگذارید.

اگر به کمک حقوقی نیاز دارید

اگر سرطان یا درمان شما را از کارکردن باز می‌دارد، با پزشک و کارفرمای خود صحبت کنید. اگر کارفرمای شما مایل به کمک در این زمینه نیست، ممکن است بخواهید با فردی صحبت کنید که قوانین مربوط به محیط کار را می‌داند.

سازگاری جسمی با کار

هنگامی که سرطان دارید یا در حال درمان هستید، بدن شما ممکن است به فعالیت‌های عادی واکنش متفاوتی نشان دهد. همچنین ممکن است چندین ماه یا بیشتر برای بهبودی پس از درمان نیاز داشته باشد. گاهی اوقات، ممکن است احساس خستگی کنید، درد داشته باشید یا **در فکر کردن و به خاطر سپردن چیزها مشکل داشته باشید**. سایر **عوارض جانبی درمان داشته باشید** در ادامه مواردی وجود دارد که می‌توانید برای کمک به آنها انجام دهید.

- در طول روز یا شیفت کاری خود استراحت‌های کوتاهی داشته باشید تا انرژی خود را حفظ کنید

- از لیست‌ها و آلارم‌ها برای به‌خاطر سپردن جلسات یا وظایف خود استفاده کنید
 - در مورد هرگونه نگرانی با مدیر خود صحبت کنید
- مدیریت عوارض جانبی درمان سرطان فرایندی دشوار است، بنابراین کارفرمای شما باید تسهیلات معقول ارائه دهد. این موارد می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- برای مصرف دارو، مراجعه به پزشک یا استراحت به شما زمان می‌دهند
- اینکه کاری را انجام دهید که متناسب با ساعات یا توانایی‌های جدید شما باشد
- امکان دسترسی شما به مشاوره از طریق برنامه کمک به کارمندان را بدهند

سازگاری با محیط کار

سایر کارگران ممکن است در مورد سرطان شما بدانند، از شما حمایت کنند و وقتی برگشتید خوشحال شوند. یا ممکن است ندانند یا نفهمند. به هر نظر و نگرانی به روشی ساده و مثبت پاسخ دهید. به‌عنوان مثال، می‌توانید بگویید: "من جمعه‌ها به درمان خواهم رفت، اما با سرپرست خود کار می‌کنم تا مطمئن شوم که به کارم رسیدگی می‌شود." یا، "من درمان تومور داشتم، اما اکنون خوب هستم."

اگر همکارانتان بیش از حد به شما توجه یا همدردی کنند، ممکن است احساس ناراحتی کنید. اشکالی ندارد که به آنها بگویید ترجیح می‌دهید در حال حاضر به سؤالات پاسخ ندهید یا توجه زیادی داشته باشید.

آماده‌شدن برای بازگشت به کار

هنگامی که پزشک شما می‌گوید که آماده بازگشت به سر کار هستید، ممکن است احساس هیجان و استرس کنید. در اینجا مواردی وجود دارد که ممکن است کار را آسان‌تر کند:

- حقوق و مسئولیت‌های محل کار خود را بشناسید. این به شما کمک می‌کند تا برای بازگشت خود برنامه‌ریزی کنید و با هر چالشی روبرو شوید.
- دریابید که آیا کارفرمای شما یک برنامه رسمی "بازگشت به کار" یا مدیریت ناتوانی دارد. همچنین در مورد:

○ گزینه‌های کاری انعطاف‌پذیر، مانند کار در ساعات مختلف

○ اقامتگاهی برای استراحت در حین کار که ممکن است نیاز داشته باشید

○ بیمه و مزایای شما

- تصمیم بگیرید که چه چیزی و چگونه به همکاران خود بگویید. ممکن است بخواهید با چند دوست صمیمی در محل کار گفتگوهای خصوصی داشته باشید. یا ممکن است بخواهید هم‌زمان به همه بگویید، مثلاً در یک جلسه.

بازگشت به سر کار می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، حتی زمانی که آماده باشید. ممکن است بخواهید با یک **مشاور صحبت کنید** یا به یک **گروه پشتیبانی بپیوندید** تا از تجربیات سایر بهبودیافتگان از سرطان بیاموزید.

وقتی نمی‌توانید به سر کار برگردید

سرطان و درمان می‌تواند برنامه‌های شما را برای بازگشت به کار تغییر دهد. ممکن است پس از درمان انرژی لازم برای کار کردن نداشته باشید. ممکن است ناتوانی جسمی یا مشکلاتی در تفکر و حافظه داشته باشید. یا ممکن است به‌سادگی تصمیم بگیرید که شغل پر استرس شما ارزش را ندارد.. **توقف کار به هر دلیلی تغییری بزرگ است که بر امنیت مالی و رفاه شما تأثیر می‌گذارد**

از کارافتادگی و بیمه در صورت توقف کار

ترک شغل اغلب به معنای ترک درآمد قابل‌اعتماد و احتمالاً تغییر نوع بیمه درمانی است. با تیم مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که تغییر بیمه روی درمان شما تأثیری نخواهد داشت.

بیمه از کارافتادگی نیز ممکن است کمک کند. اگر این نوع بیمه را قبل از ابتلا به سرطان داشته باشید، می‌توانید برای مدت طولانی یا مادام‌العمر درآمد داشته باشید. معمولاً یک دوره انتظار بین ۱ تا ۶ ماه قبل از دریافت مزایا وجود دارد.

کارهایی که باید انجام دهید اگر نمی‌توانید کار کنید

نداشتن شغل می‌تواند به‌اندازه نداشتن پول کافی سخت باشد. بسیاری از افراد در محل کار دوست می‌شوند و معاشرت می‌کنند و ممکن است شما این بخش از کار را از دست بدهید. توقف کار یک تغییر اساسی در زندگی است، به‌خصوص زمانی که جوان هستید. می‌توانید برای گفتگو از افراد زیر کمک بخواهید:

- دوستان و خانواده که می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی جدید یا موردعلاقه خود را با شما به اشتراک بگذارند.
- یک مددکار اجتماعی از مطب پزشک یا مرکز درمانی بیمارستان که می‌تواند به شما در یافتن مشاوره، گروه‌های حمایتی و راهایی برای مقابله کمک کند.
- همکاران یا کارفرمایی که به شما نزدیک هستند، اگر راحت هستید در مورد سرطان خود با آنها صحبت کنید.

همچنین ممکن است بخواهید برای یک علاقه شخصی وقت بگذارید، یک مهارت یا سرگرمی جدید یاد بگیرید یا داوطلب شوید. مراکز محلی شهر یا شهرستان اغلب کلاس‌های آموزش بزرگسالان و موقعیت‌های داوطلبانه را ارائه می‌دهند که در آن می‌توانید برنامه‌ها و روابط جدید ایجاد کنید.

، گروه‌های مرتبط با سرطان حمایت و راهی برای خدمت‌رسانی ارائه می‌دهند. همچنین می‌توانید فعالیت‌های اجتماعی و مؤسسات زیادی را به صورت آنلاین پیدا کنید که می‌توانند شما را به سرگرمی‌ها و افراد جدید هدایت کنند.

در صورت نیاز یا تصمیم به توقف کار پس از درمان، پشتیبانی در دسترس است. این مسیر جدید می‌تواند چالش‌برانگیز باشد؛ اما همچنین می‌تواند پر از فرصت باشد.

منابع مرتبط

نکته برای یافتن شغل جدید بعد از سرطان ۳

منابع برای بزرگسالان جوان مبتلا به سرطان

وقتی سرطان منجر به تبعیض در محل کار می‌شود

چگونه بعد از سرطان شغلی معنادار پیدا کردم

از دست دادن شغل در طول سرطان: نحوه مقابله و ادامه درمان