

# Goda råd till medarbetare vid ohälsa

Vid ohälsa och eventuell sjukfrånvaro finns risken att du kommer ifrån de goda vardagsrutinerna, exempelvis genom att du vänder på dygnet, sitter stilla i högre utsträckning och äter sämre eller på oregelbundna tider, vilket kan påverka din hälsa negativt. Nedan ges några generella råd om vardagsrutinerna, för att stärka hälsan och öka möjligheten att återgå i arbete.

## Behåll goda vardagliga rutiner

- **Sömn:** Försök att komma upp på morgonen och att gå i säng på kvällen. Kom gärna ut i dagsljuset varje dag eftersom då förbättras sömnen.
- **Måltider:** Var noggrann med regelbundna måltider med frukost, lunch, middag och något mellanmål.
- **Fysisk aktivitet:** Var fysiskt aktiv regelbundet och begränsa stillasittandet. All rörelse är bra och lite rörelse är bättre än ingen. Utgå från dina aktuella förutsättningar och öka därefter successivt den fysiska aktivitetens tid, intensitet eller hur ofta du rör dig per vecka.
- **Återhämtning:** Stanna upp och ta korta pauser flera gånger per dag. Hitta ditt eget sätt för att både koppla av och göra sådant du tycker om och mår bra av.
- **Nätverk och relationer:** Håll kontakten med vänner och bekanta och se samtidigt till att du får den tid för återhämtning som du behöver. Du kan behöva mer vila än tidigare. Det gäller även fritidsaktiviteter eller sociala sammanhang som du har varit aktiv inom tidigare.

## Håll kontakt med arbetsplatsen

- **Tappa inte kontakten med jobbet:** Håll kontakt med arbetskamrater och chef. Även omvänt bör chef och arbetskamrater hålla kontakt med dig. Då har du kvar ditt ”sammanhang” då du efter sjukskrivning ska återgå i arbete
- **Planera för arbetsåtergång:** Börja reflektera och planera för hur du ska börja arbeta igen eller öka din arbetstid. Titta gärna igenom Arbetsplatsdialogen igen för att påminna dig själv om vad du kan göra mer.