

Kronisk kompetanse

For hver arbeidstaker som faller utenfor, går Norge glipp av viktig kompetanse. **Norsk Revmatikerforbund** hjelper din bedrift å tilrettelegge for personer med kronisk sykdom.



Kronisk kompetanse

For hver arbeidstaker som faller utenfor, går Norge glipp av viktig kompetanse. Norsk Revmatikerforbund hjelper din bedrift å tilrettelegge for personer med kronisk sykdom.

I Norge lever tusenvis av mennesker med kroniske sykdommer. Mange har tatt en utdanning og stått i jobb som har gitt dem en unik kompetanse. Så rammer sykdommen, og mange opplever at identiteten blir frarøvet dem når de går fra å være aktiv i arbeidslivet til å bli uføre.

Kroniske sykdommer forsvinner ikke. Det gjør heller ikke kompetansen.

Kronisk kompetanse er en kampanje som setter søkelyset på den verdien mennesker med kroniske sykdommer kan tilføre arbeidsmarkedet – dersom de får muligheten. For mange av disse er arbeidslivet en sentral del av deres identitet og verdighet. Men altfor ofte faller de utenfor på grunn av manglende tilrettelegging og høye byråkratiske barrierer – både for seg selv og for potensielle arbeidsgivere.

Gjennom **Kronisk kompetanse** ønsker vi å inspirere politikere og arbeidsgivere til å se på mennesker med kroniske sykdommer som en ressurs, ikke en belastning. Vi må utfordre dagens arbeidslivsstrukturer for å skape en mer inkluderende fremtid, hvor alle får muligheten til å bidra med sin kompetanse.

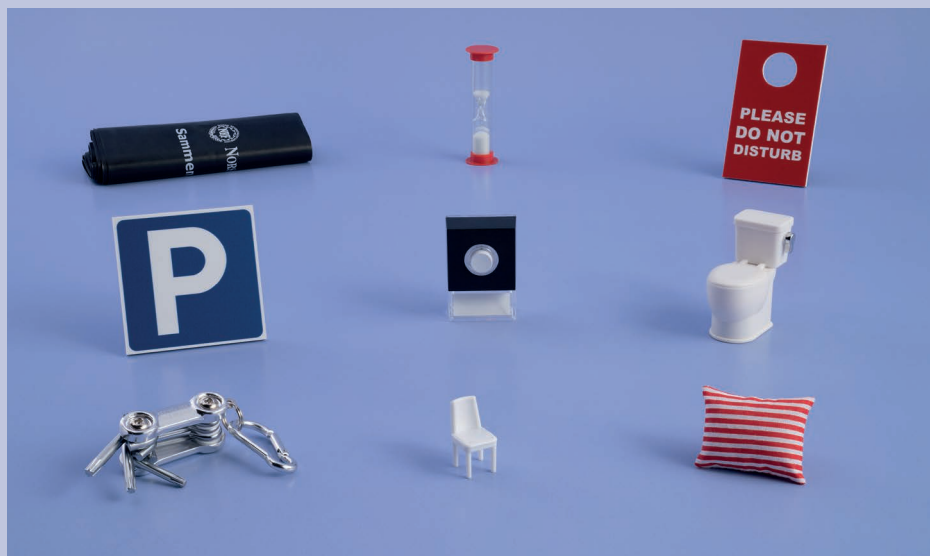
Ved å ansette og tilrettelegge for mennesker med kroniske sykdommer, investerer vi ikke bare i enkeltindivider, men i hele samfunnets fremtidige vekst og velstand. La oss sammen utnytte den kroniske kompetansen til å styrke Norges arbeidsliv.

Hilsen oss i Norsk Revmatikerforbund og våre 30.000 medlemmer

Vår ønskeliste til arbeidsgiver

For å gjøre det enkelt å tilrettelegge på arbeidsplassen har vi laget en praktisk verktøykasse for arbeidsgivere. Den inneholder **ni konkrete verktøy** som kan bidra til at kronisk syke ikke faller utenfor – og samtidig sørge for at Norge beholder viktig kompetanse.

Det er ikke alltid så mye som skal til.



- | | | | | |
|--------------------------|--|---------------------|--|---------------------|
| 1. Trening og tøying | | 2. Fleksitiden | | 3. Kontoret med dør |
| 4. Parkeringsplassen | | 5. Hjemmekontoret | | 6. Toalettet |
| 7. Små og store oppgaver | | 8. Arbeidsstasjonen | | 9. Hvilerommet |



1. Trening er bra for alle, noen trenger det mer enn andre. Er det mulig å trene og strekke litt i løpet av dagen?

Å sette av tid til å trene i løpet av arbeidsdagen er viktig for personer med kronisk sykdom fordi fysisk aktivitet kan bidra til å redusere symptomer som smerte, stivhet og tretthet. Trening kan også forbedre mental helse, øke energinivået og fremme bedre generell helse. Å ha tid til å bevege seg i løpet av arbeidsdagen kan gjøre det lettere å håndtere sykdommen, redusere belastningen og bidra til økt arbeidskapasitet og velvære på kort og lang sikt.



2. Noen fungerer best på morgenen, andre midt på dagen. Kan det legges til rette for fleksibel arbeidstid?

Fleksibel arbeidstid kan være en fordel for personer med kronisk sykdom fordi det gir mulighet til å tilpasse arbeidsdagen etter når de har mest energi, minst smerter eller best funksjonsevne. Fleksibel arbeidstid kan bidra til å unngå utmattelse, redusere stress og håndtere helseproblemene på en bedre måte. Fleksibilitet gjør det også lettere å planlegge nødvendige pauser, legeavtaler eller hvileperioder, noe som kan føre til økt trivsel, bedre helse og bedre arbeidskapasitet.



3. Støy kan være slitsom. Kan det av og til være mulig å bruke et kontor hvor døren kan lukkes?

Støy kan være slitsom for personer med kronisk sykdom fordi det kan øke stressnivået, forstyrre konsentrasjonen og forverre symptomer som hodepine, utmattelse eller smerte. Mange med kroniske lidelser har et mer sensitivt nervesystem, og høy eller vedvarende støy kan gjøre det vanskeligere å slappe av og fokusere på arbeidsoppgaver. Dette kan føre til økt tretthet og redusert arbeidskapasitet.



4. Noen ganger blir reiseveien lang. Er det mulig å få en parkeringsplass på jobben?

Parkeringsplass nær arbeidsplassen er viktig for personer med kronisk sykdom fordi det reduserer fysisk belastning, spesielt for de som har smerter, utmattelse eller nedsatt mobilitet. Korte avstander fra parkeringen til arbeidsplassen gjør det lettere å komme seg på jobb. Det kan bidra til å redusere stress og energiforbruk, noe som kan gjøre det lettere å opprettholde arbeidsdeltakelse og bidra til bedre produktivitet, helse og trivsel på jobb.



5. Formen kan variere. Er det mulig å ha hjemmekontor på dårlige dager?

Hjemmekontor på dårlige dager kan være viktig for personer med kronisk sykdom fordi det gir muligheten til å jobbe i et mer komfortabelt og tilpasset miljø. Dette kan bidra til å redusere fysiske og psykiske belastninger. Hjemmekontor gir fleksibilitet til å ta pauser når det passer for den ansatte, og kan redusere ekstra belastning som pendling eller arbeidsmiljøfaktorer. Dette kan gi bedre arbeidskapasitet, færre sykedager og en mer bærekraftig arbeidsdeltakelse på lang sikt.



6. Kort avstand til toalettet gjør dagen lettere. Kan det tilrettelegges for det?

Personer med kronisk sykdom kan ha behov for hyppige toalettbesøk på grunn av sykdommer som påvirker blære- eller tarmfunksjonene. Kort avstand til toalettet derfor viktig. Enkel tilgang til toalettet kan redusere stress og ubehag, samt bidra til at de kan utføre jobben sin uten å bekymre seg for lange avstander eller muligheten til å ta nødvendige pauser. Dette kan forbedre både fysisk komfort og arbeidskapasitet.



7. Små oppgaver skal også gjøres. Kan det være mulig å gjøre noe, men ikke alt, på dårlige dager?

Det kan være viktig å fordele arbeidsmengden for personer med kronisk sykdom fordi mange kan oppleve varierende energinivå og helseproblemer. Å fordele arbeidsbelastningen over tid kan forebygge utmattelse, redusere stress og forebygge forverring av symptomer. Dette gjør det lettere å opprettholde en stabil arbeidskapasitet og sikrer at man kan bidra på en bærekraftig måte.



8. Kroppen er ikke alltid like kvikk. Kan arbeidsstasjonen tilpasses noe?

Arbeidsplassen bør tilpasses personer med kronisk sykdom fordi det kan bidra til økt trivsel, bedre helse og økt produktivitet. Når ansatte med kroniske sykdommer får tilrettelegging kan de fortsatt bidra med sin kompetanse og erfaring, samtidig som de ivaretar egen helse. Tilpasninger kan også redusere sykefravær og arbeidsrelaterte helsekostnader, samt fremme inkludering og mangfold på arbeidsplassen. Dette er viktig både for den enkelte ansatte og for samfunnet som helhet.



9. Finnes det et sted å ta en hvil i løpet av arbeidsdagen?

Personer med kronisk sykdom kan oppleve utmattelse eller smerter i løpet av arbeidsdagen. Da vil det være behov for en hvil fordi det gir mulighet til å hente seg inn. Hyppige pauser kan bidra til å redusere belastningen på kroppen, øke energinivået og forbedre konsentrasjonen, slik at man kan opprettholde arbeidskapasiteten. Dette kan føre til færre sykedager og bedre helse på lang sikt

Om Norsk Revmatikerforbund (NRF)

NRF er en tydelig stemme i samfunnsdebatten og en av Norges største helseorganisasjoner, med rundt 30 000 medlemmer. Virksomheten er basert på frivillig arbeid, demokratiske prosesser og solidaritet. Vi jobber for at alle med en revmatisk diagnose skal få den oppfølgingen og behandlingen de trenger, og kunne ha god livskvalitet uavhengig av sine helseutfordringer.

NRF har som formål å forebygge og bekjempe revmatiske sykdommer og muskel- og skjelettplager. Foreningen ble stiftet i 1951 av personer med en revmatisk diagnose. Ingen vet bedre enn denne gruppen hva som trengs for å leve gode liv med de utfordringene det innebærer.

Deres bidrag og innsikt er derfor avgjørende i foreningens arbeid.

NRF