

Vid förvärsarbete: Fyll gärna i denna när du träffar din närmsta chef och gör planering inför återgång så sjukskrivande läkare får ta del av er planering för den arbetslivsinriktade rehabiliteringen.

Rehabplan från arbetsgivare		Rehabplanen upprättades:	
Arbetsuppgifter på 25%	Arbetstid	Övrigt	
	Måndag:		
	Tisdag:		
	Onsdag:		
	Torsdag:		
	Fredag:		
Arbetsuppgifter på 50%	Arbetstid	Övrigt	
	Måndag:		
	Tisdag:		
	Onsdag:		
	Torsdag:		
	Fredag:		
Arbetsuppgifter på 75%	Arbetstid	Övrigt	
	Måndag:		
	Tisdag:		
	Onsdag:		
	Torsdag:		
	Fredag:		
Arbetsuppgifter på 100%	Arbetstid	Övrigt	
	Måndag:		
	Tisdag:		
	Onsdag:		
	Torsdag:		
	Fredag:		

Här följer några saker som kan underlätta för din medarbetare för att komma tillbaka till arbetet:

- Tänk på de möjligheter som finns att prova arbetsanpassningar och tillfälliga arbetsuppgifter redan under sjuklöneperioden.
- Stötta den som är heltidssjukskriven att hålla kontakt med arbetsplatsen.
- Man kan behöva arbeta i ett lugnare tempo än vanligt och med andra eller anpassade arbetsuppgifter.
- Fokusera på arbetsuppgifter som medarbetaren kan klara av trots sjukdom.
- Gör en plan med regelbundna avstämningar, gärna tätare till en början.

Källa: Expertgrupp försäkringsmedicin, Region Stockholm

Till dig som är sjukskriven

Att vara sjukskriven innebär att din läkare gjort en försäkringsmedicinsk bedömning där bedömningen är att du under en period behöver vara sjukskriven från din sysselsättning på heltid, halvtid eller deltid för att rehabilitera dig och din arbetsförmåga

Ansvarsfull sjukskrivning

Sjukskrivning är en behandling och effekten av sjukskrivning bör följas upp regelbundet. Fråga din läkare om hur din medicinska rehabilitering ser ut vid nästa besök. Fyll gärna i rehabplanen till ditt nästa läkarbesök då dina tankar är en viktig del i rehabiliteringen. Du är välkommen med önskemål gällande behandling som vi kan diskutera tillsammans med dig.

Att vara borta från arbete eller insatser för att närma sig arbetsmarknaden under en längre tid innebär risk för isolering och passivisering. Tilltron till sig själv kan ofta påverkas negativt och många upplever oro för återgång ju längre tid det gått. Så sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för återhämtningen och arbetsförmågan

Rekommendation

Tidig kontakt med din arbetsgivare eller handläggare på Arbetsförmedlingen/Socialtjänsten för att göra en planering för hur du kan återgå rekommenderas.

Din läkare kan göra bedömningen att du behöver stöd eller kompletterande information av rehabkoordinator för att återgången ska bli så bra som möjligt för dig.

Rehabkoordinator har i uppgift att vid behov koordinera insatser vid sjukskrivning.

Syftet är att bidra till en välfungerande rehabilitering där alla parter, inklusive du, tar sitt ansvar med målet att du ska återfå din arbetsförmåga och återgå i arbete eller annan sysselsättning.

- Axelsbergs vårdcentral ansvarar för den medicinska rehabiliteringen och kan ge råd och rekommendationer avseende anpassningar av arbetsuppgifter eller förutsättningar för aktivitet.
- Arbetsgivare eller Arbetsförmedlingen/Socialtjänsten ansvarar för den arbetslivsinriktade rehabiliteringen
- Försäkringskassan tar beslut gällande rätten till sjukpenning och om samordnad rehabilitering tillbaka till arbete eller annan sysselsättning behövs.

