



FYRA FRÅGOR OM ARBETE, FUNKTION OCH ANPASSNING

De flesta arbetsgivare både vill, kan och ska underlätta för dig som anställd att vara kvar i ditt arbete. Som anställd är det ditt ansvar att ha en dialog med arbetsgivaren när du upplever svårigheter att klara av arbetskraven.

Ditt Namn: _____ Personnummer: _____

1. Arbete

Var jobbar du och vilka arbetsuppgifter förväntas du kunna utföra?

Ge konkreta exempel på arbetsuppgifter och om du är arbetslös beskriver du istället vilka krav som ställs på dig för din försörjning från Arbetsförmedling eller Socialtjänst.

2. Besvär

Vilka besvär upplever du på grund av din sjukdom, skada eller kris?

Exempel: Är det svårt med lyft, att stå, sitta, minnes- eller koncentrationssvårigheter, trötthet eller något annat?

3. Hinder/begränsning

På vilket sätt upplever du att de besvär som du beskrivit under punkt 2 hindrar dig från att kunna utföra de arbetsuppgifter du beskrivit under punkt 1?

4. Anpassning och stöd från arbetsgivaren

Beskriv här vilka möjligheter till anpassning som du och din arbetsgivare kommit fram till.

Innan du pratat med din arbetsgivare om anpassning av ditt arbete kan vi inte bedöma på vilket sätt dina besvär hindrar dig från att utföra ditt arbete och därför inte heller utfärda ett läkarintyg för sjukpenning.

För att din läkare ska kunna bedöma din arbetsförmåga måste du och din arbetsgivare först ha undersökt alla möjligheter till stöd och anpassning av ditt arbete och tydliggjort vilka krav som ställs.

Undertecknade har dagens datum: _____ **tillsammans undersökt möjligheter till stöd och anpassning för att möjliggöra fortsatt arbete.**

Arbetstagare

Underskrift: _____

Arbetsgivare

Underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Telefonnummer: _____



Nyby Vårdcentral

Information vid sjukintyg till arbetsgivare 8-14 dagar

En del i ett hälsosamt liv är att kunna delta i arbete och aktiviteter så långt det är möjligt, och vi på Nyby Vårdcentral prioriterar din möjlighet till arbete och sysselsättning högt.

När du har drabbats av sjukdom, skada eller kris som påverkar dina möjligheter att utföra ditt vanliga arbete behöver du tillsammans med din arbetsgivare hitta bästa vägen tillbaka.

Om du riskerar att behöva en sjukskrivningsperiod som är längre än 14 dagar ska du först prata med din arbetsgivare om vilka möjligheter det finns till anpassning av ditt arbete.

Innan du pratat med din arbetsgivare om anpassning av ditt arbete kan vi inte bedöma på vilket sätt dina besvär hindrar dig från att utföra ditt arbete och därför inte heller utfärda ett läkarintyg för sjukpenning.

Råd vid sjukskrivning

Att vara sjukskriven kan ha både positiva och negativa effekter och även vid en kortare sjukskrivning från arbetet är det viktigt att ha en plan för hur du ska använda tiden på bästa sätt.

De vanligaste riskerna med sjukskrivning är att man tappar sina rutiner för sömn, kost, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter eller att man får ökad stress för att man inte kan vara sitt vanliga jag.

Några punkter att tänka på

- Gå upp samma tid varje morgon.
- Ät på regelbundna tider.
- Kom ut i friska luften, flera gånger per dag.
- Få upp pulsen. Vid alla former av psykisk och stressrelaterad ohälsa rekommenderas fysiskt aktivitet som en del av rehabiliteringen.
- Håll kontakten med dina vänner och fortsätt med dina aktiviteter.
- Håll kontakten med dina arbetskamrater och med din chef.
- Alkohol och tobak påverkar all rehabilitering negativt.