



Vidste du, at:

- Bevægelse og aktivitet i hverdagen kan være med til at fastholde dig i job
- Selv om du har smerter, er det som regel en fordel at fortsætte med arbejdet
- Hvis du er sygemeldt, er det en god ide at holde kontakten til arbejdspladsen

Er du i risiko for
sygemelding?



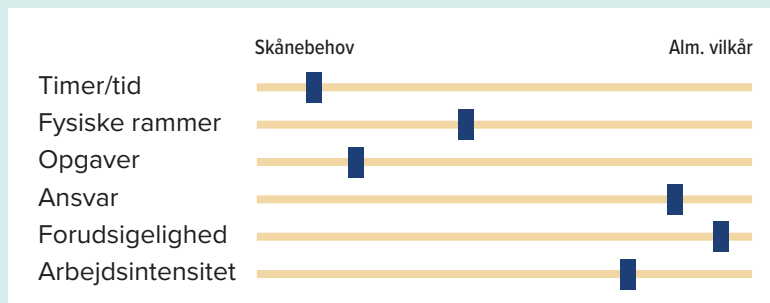
Denne folder giver inspiration til, hvordan du kan undgå sygemelding og giver kort information om, hvad du kan gøre, hvis du bliver sygemeldt

Forslag til dialog med din leder

- 1 Hvilke dele af dine arbejdsopgaver har du aktuelt besvær med at udføre?
- 2 Kan nogle af dem ændres eller undlades?
- 3 Er der mulighed for skånehensyn, hvilepauser eller hjælpemidler?
- 4 Hvad kan du selv gøre?
- 5 Hvad kan din leder/arbejdsplads gøre?

Inddrag gerne dit netværk og din fagforening, tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant.

På hvilke områder skal der skrues op eller ned?



Hvis du bliver sygemeldt i længere tid eller gentagne gange

Senest efter 4 ugers sygdom skal din arbejdsgiver indkalde dig til en samtale, så I kan få talt om, hvornår og hvordan du kan vende tilbage – evt. på nedsat tid i en periode.

Hvis din arbejdsgiver finder det nødvendigt, kan der laves en muligheds-erklæring. Den skal udfyldes af dig og din arbejdsgiver i fællesskab for at skabe klarhed over, hvilke arbejdsopgaver du evt. kan løse på trods af din tilstand. Derefter udfylder du den anden halvdel sammen med din læge.

Hvis du ikke mener, du kan vende tilbage til jobbet inden for 8 uger, kan du bede din arbejdsgiver om at få en fastholdelsesplan, der beskriver hvordan og i hvilket omfang, du kan starte på arbejde igen.

Din arbejdsgiver skal underrette kommunen, hvis du har været sygemeldt i 30 dage. Jobcentret vil kontakte dig inden for 8 uger fra 1. sygemeldingsdag, og aftale det videre forløb.

Læs mere på
www.sygeguide.dk

Eller søg på »sygemelding« på
www.sundhed.dk eller www.borger.dk

Tjek også din fagforenings hjemmeside.



Hvad kan din kiropraktor gøre?

Din kiropraktor kan ud over at behandle dig også guide og hjælpe dig gennem dit sygeforløb på flere måder.

Med dit samtykke kan kommunen eller din praktiserende læge bede om en status fra kiropraktoren. Kiropraktoren kan beskrive hvornår, hvordan, hvor meget og evt. med hvilke skånehensyn, du kan arbejde.

Kiropraktoren kan også informere din læge og hjælpe med at udarbejde en funktionsevnevurdering, som beskriver dine muligheder for at vende tilbage til arbejde.

DSK DANSK
SELSKAB FOR
KIROPRAKTIK

DANSK
KIROPRAKTOR
FORENING



Læs mere på

[Kiropraktoren.dk](https://kiropraktoren.dk)

