

## ANDRE TILTAG

Din arbejdsgiver har mulighed for at udfylde en såkaldt **mulighedserklæring** i samarbejde med dig, hvis arbejdsgiveren finder det er nødvendigt. En mulighedserklæring er en lægeerklæring, der skal tages med til din praktiserende læge, når den er udfyldt af dig og din arbejdsgiver. 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 sygdom.

Hvis du under en sygemelding 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.

Mange arbejdspladser laver retningslinjer for, hvordan sygefraværssamtaler skal foregå i praksis. Tjek retningslinjerne på din arbejdsplads.

## HER KAN DU LÆSE MERE

[www.sygeguide.dk](http://www.sygeguide.dk)

[Sundhed.dk](http://Sundhed.dk)

[Borger.dk](http://Borger.dk)

Tjek også din fagforenings hjemmeside

*Informationen i denne brochure følger:*

### **Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering**

<http://star.dk/da/Om-STAR/Nyt-fra-STAR/Nyheder/2015/03/Guide-til-sygedagpengemodtagere.aspx>

### **Det Socialt-Kiropraktiske Samarbejde**

<http://www.danskkiropraktorforening.dk/Global/Foldere/Det%20Socialt%20Kiropraktiske%20Samarbejde.pdf>

[Sundhed.dk](http://Sundhed.dk)

[Borger.dk](http://Borger.dk)

# Information fra din kiropraktor om:

## Sygemelding



## FAKTA

- En tidlig kontakt til din arbejdsgiver kan være med til at forebygge, at sygemeldingen ender med en opsigelse.
- Generel aktivitet i hverdagen kan være med til at hjælpe dig til tilbage til arbejdet.
- Selv om dit problem/smerter ikke er helt overstået, kan det være en fordel af komme tilbage til arbejde.

## HVAD KAN JEG SELV GØRE?

- Hold dig i gang – både gennem almindelige hverdagsaktiviteter og gennem træningsøvelser.
- Find løsninger for at vende tilbage til dit arbejde sammen med din leder. Brug f.eks. Mixerpulten som inspiration.
- Hold kontakten med dine kolleger og din arbejdsgiver. Det gør det lettere at komme tilbage til arbejde.

## HVAD KAN MIN KIROPRAKTOR GØRE?

Hvis du har været sygemeldt mere end 4 uger, vil du blive kontaktet af kommunen, der vil indkalde dig til en samtale. Kommunen kan indhente oplysninger fra kiropraktoren ved hjælp af en statusattest, hvis du giver dit samtykke. Kommunen betaler for attesten.

Kiropraktoren kan beskrive hvordan, hvor meget og med hvilke skåne-hensyn, du kan starte igen.

Med dit samtykke kan din arbejdsgiver også bede om en status fra kiropraktoren, som din arbejdsgiver betaler.

## HVILKE REGLER GÆLDER, NÅR JEG BLIVER SYG?

Du skal melde dig syg til din arbejdsgiver hurtigst muligt, og senest 2 timer efter at din arbejdstid er begyndt, med mindre der er fastsat noget andet i et personalecirkulære el.lign.

Senest efter 4 ugers sygdom skal din arbejdsgiver indkalde dig til en samtale. Formålet med samtalen er, at I får snakket om, *hvornår* og *hvordan* du kan vende tilbage til din arbejdsplads.

Under samtalen kan I f.eks. tale om, hvilke muligheder der måske kan hjælpe dig:

- At starte på nedsat tid
- At få hjælpemidler stillet til rådighed
- At udføre andre opgaver
- At indlægge hvilepauser i arbejdet

## MIXERPULTEN

På hvilke områder skal der skrues op eller ned, for at du kan vende tilbage i job?

