

Rehabilitering och friskvård är bra

– oavsett om du är sjukskriven eller inte

Arbete främjar inte bara ekonomin, forskning visar att det ofta även främjar hälsan. Därför är det viktigt att personer med reumatiska sjukdomar kan jobba så länge som möjligt.

Det gäller att göra vad man kan för att inte bli sjukskriven. Om man blir sjukskriven ska man försöka komma tillbaka till arbetet så fort som möjligt. Rehabilitering och friskvård är två vägar att hålla sig arbetsför, även om man inte blir helt frisk.

Kan den som inte är sjukskriven rehabiliteras?

- Ja, det går alldeles utmärkt.

Sjukskrivningar kostar mycket för såväl den sjuke som för staten och arbetsgivarna. Därför är det bättre att göra det som kan göras i god tid.

En rehabiliteringsutredning görs för att lyfta fram vilka insatser som behövs och vad den anställde och arbetsgivaren tillsammans kan åstadkomma.

Rehabiliteringsutredningar görs ofta av arbetsgivaren efter fyra veckors sjukskrivning. Men oavsett om man är sjukskriven eller inte kan man begära att arbetsgivaren gör en rehabiliteringsutredning ändå. Är hälsan eller arbetssituationen sån att man riskerar att bli sjukskriven är det bättre att tala med arbetsgivaren innan man blir sjukskriven.

Kostnader för rehabiliteringsinsatser är avdragsgilla för arbetsgivaren. Om man periodvis inte orkar eller kan gå på behandlingar m.m. på fritiden, är det ofta möjligt att göra det på arbetstid. Många behandlingar omfattas inte av högkostnadsskyddet och är så kostsamma att man bara kan få dem om arbetsgivaren betalar.

En utredning kan lyfta fram om arbetsplatsen behöver anpassas på något sätt. Ofta kan en arbetsgivare till en förhållande liten kostnad åstadkomma mycket. Är nuvarande jobb olämpligt och inte går att anpassa, kan arbetsgivaren kanske erbjuda ett annat mer lämpligt arbete.

Ibland vet man att man kommer att bli sjukskriven, t.ex. före en operation. Då är det alldeles utmärkt att diskutera rehabilitering redan innan. Kanske kan sjukskrivningen därigenom kortas ner om man får hjälp att komma till jobbet eller får andra arbetsuppgifter under en tid.

Även om det kan vara svårt att tala om sina hälsoproblem med arbetsgivaren är det någonting som man måste göra ändå, oavsett om det sker i förebyggande syfte eller när man redan är sjukskriven. Företagshälsovården och den ordinarie sjukvården kan ofta vara till god hjälp.

Kan den som är sjuk få friskvård?

- Javisst, mer friskvård än friska kollegor!

Subventionerad friskvård för anställda blir allt vanligare.



Agneta Wärm, nybliven reumatiker, delar sin arbetstid mellan två arbetsplatser vid Uppsala universitet. Här välkomnar hon besökare i receptionen, andra dagar möter man hennes röst i telefonväxeln.

Förmånen är skattefri om alla anställda får samma erbjudande.

Men det finns ett undantag: För enskilda anställda kan arbetsgivaren erbjuda ett högre belopp i förebyggande syfte eller som rehabilitering.

Många sjukhus har bra träningsanläggningar, men de har ofta stängt på kvällar och helger. Om man inte kan eller vill träna på arbetstid är det svårt att utnyttja dessa anläggningar. Vanliga gym är ofta minst lika välutrustade, har bättre öppettider men är ofta mycket dyra. Arbetsgivaren kan om det finns rimliga skäl, betala hela kostnaden. Då kan man få den träning man så väl behöver utan att behöva gå från jobbet.

Rehabilitering och friskvård hänger alltså ihop. Det går inte alltid att avgöra vad som är vad. Ibland är det samma sak. Men det känns friskare och roligare när träningen kallas friskvård, istället för rehabilitering.

Så ta tillvara på de möjligheter och erbjudanden som finns, och gör det i god tid. Med den hjälp som finns går det att göra mycket för att förhindra eller förkorta sjukskrivningar.

Text Inga Astorsdotter

Fakta

Arbetsgivarens ansvar:

Det är arbetsgivaren som har ansvar för att behoven av rehabilitering klarläggs och att rehabiliteringen kommer igång när det behövs

Rehabiliteringsutredning ska göras av arbetsgivaren om:

- en anställd varit helt eller delvis sjukskriven i fyra veckor
- en anställd varit sjukskriven mer än sex gånger under ett år
- en anställd begär det

Syftet med arbetslivsriktad rehabilitering:

- I första hand ska den anställde kunna gå tillbaka till sin ordinarie anställning
- I andra hand ska den anställde kunna få annan anställning hos arbetsgivaren