

# Tidiga insatser kan förebygga sjukfrånvaro



## Förebyggande insatser

### Statistik

Skadedatabas med 15 miljoner försäkringsärenden

### Forskning och utveckling

150 miljoner kronor per år inom arbetsmiljö och hälsa

### Fler förebyggande insatser

- Gilla jobbet
- Säkerhetspark
- Fallkompetens

### Ekonomiskt stöd

- Rehabilitering
- Arbetsmiljöutbildning

### Systemstöd

IA – stöd i det systematiska arbetsmiljöarbetet

### Prevent och Suntarbetsliv

Verktyg baserat på forskningsresultat

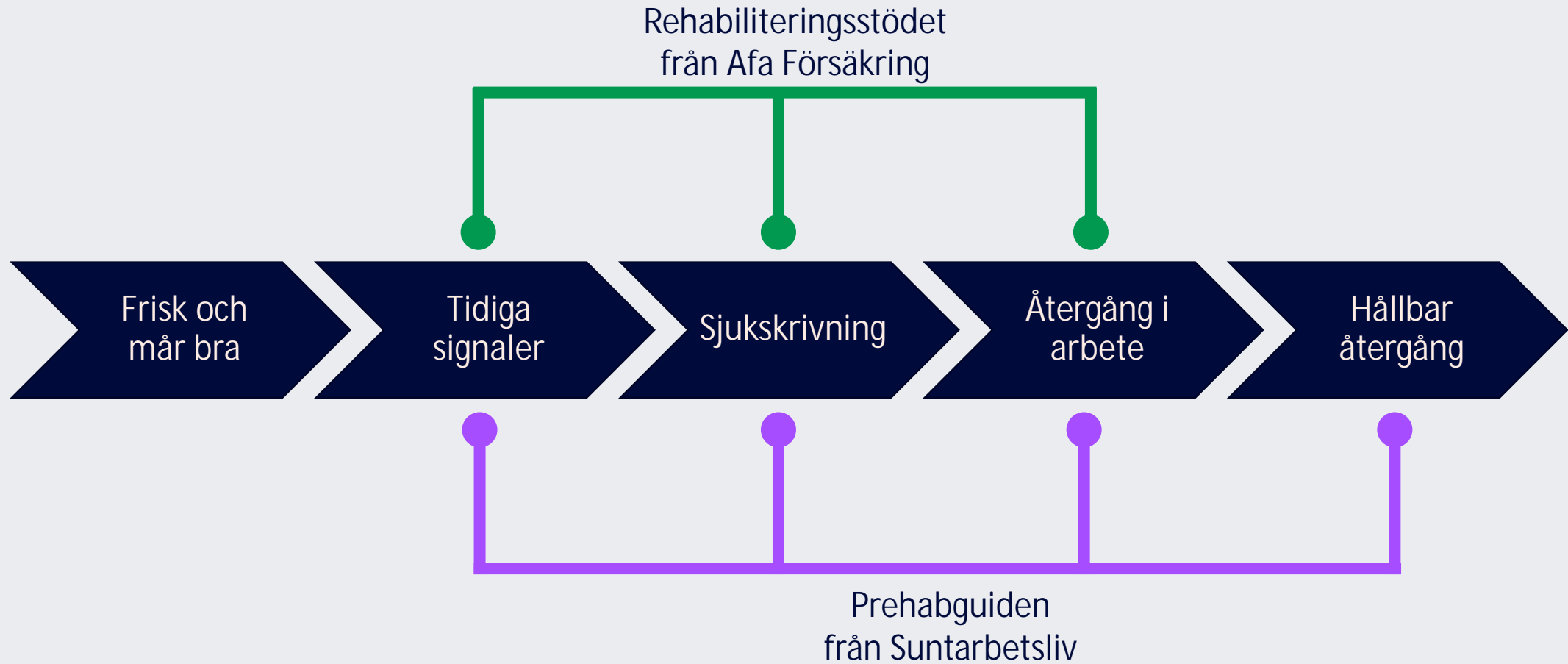
## Bidrar till

- Kunskap och praktisk nytta för Sveriges arbetsplatser
- Främjande av friskfaktorer
- Minskad ohälsa och arbetsskador



Rehabiliteringskedjan

# Stöd hela vägen



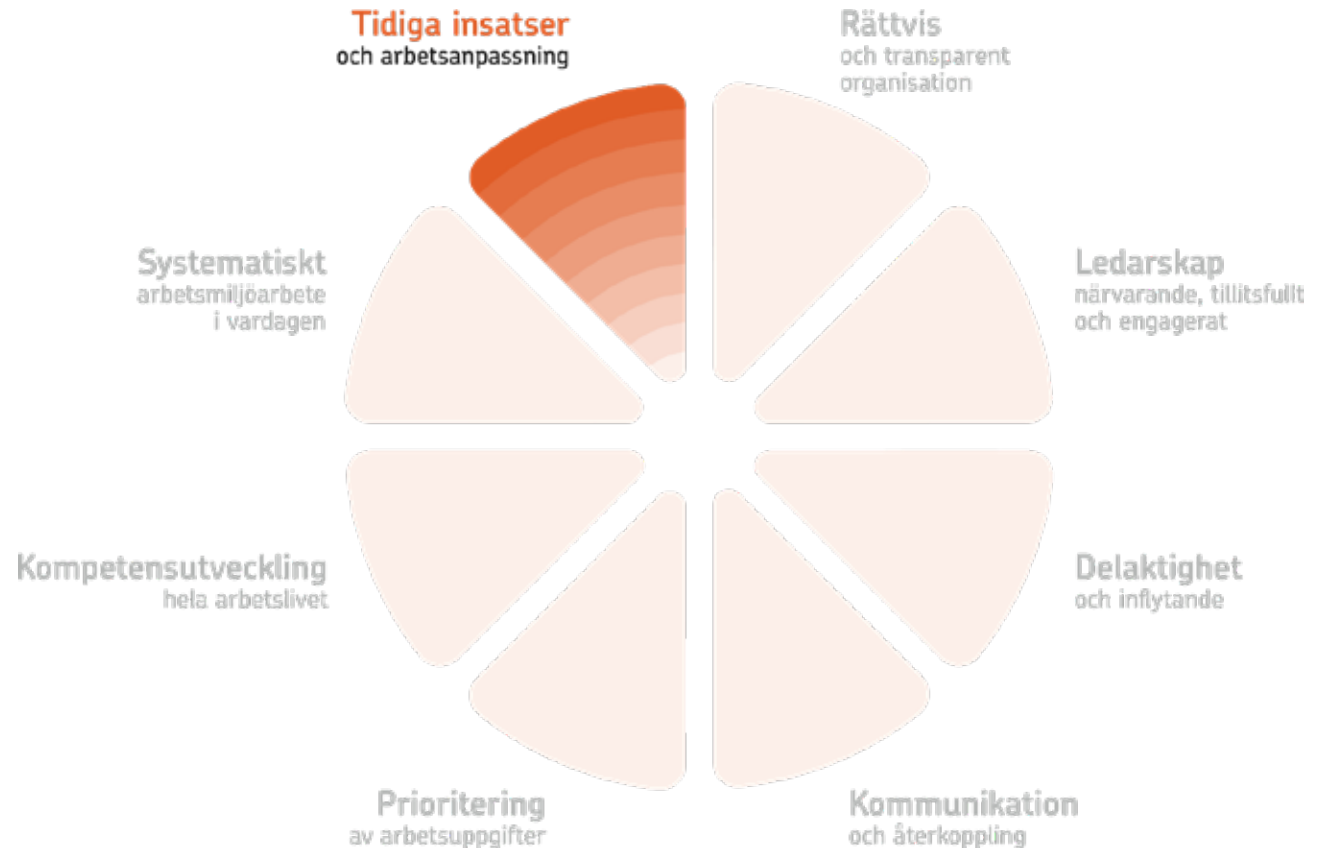
# Tidiga insatser och arbetsanpassning

Kunskapen om sjukfrånvaromönster och arbetsrelaterade orsaker till sjukfrånvaro är god.

Rutiner för kort- och långtidssjukfrånvaro finns, är väl kända och efterlevs.

Alla uppmärksammar sin chef om de inte mår bra och chef agerar på tidiga signaler.

Arbetsanpassning och andra tidiga insatser sker i dialog med medarbetare och andra aktörer så som företagshälsovård och försäkringskassa.



# Prehabguiden

Vägledning för arbetsanpassning  
och rehabilitering

[Länk till Prehabguiden](#)

“suntarbetsliv

Länk till filmen



Länk till  
“Förebygg sjukfrånvaro”

## Förebygg sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd och goda råd för att förebygga sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vad är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?



### FÖREBYGG SJUKFRÅNVARO

Tidiga signaler

Dialog om arbetssituation

Genomför  
arbetsanpassningar

Ta hjälp av andra

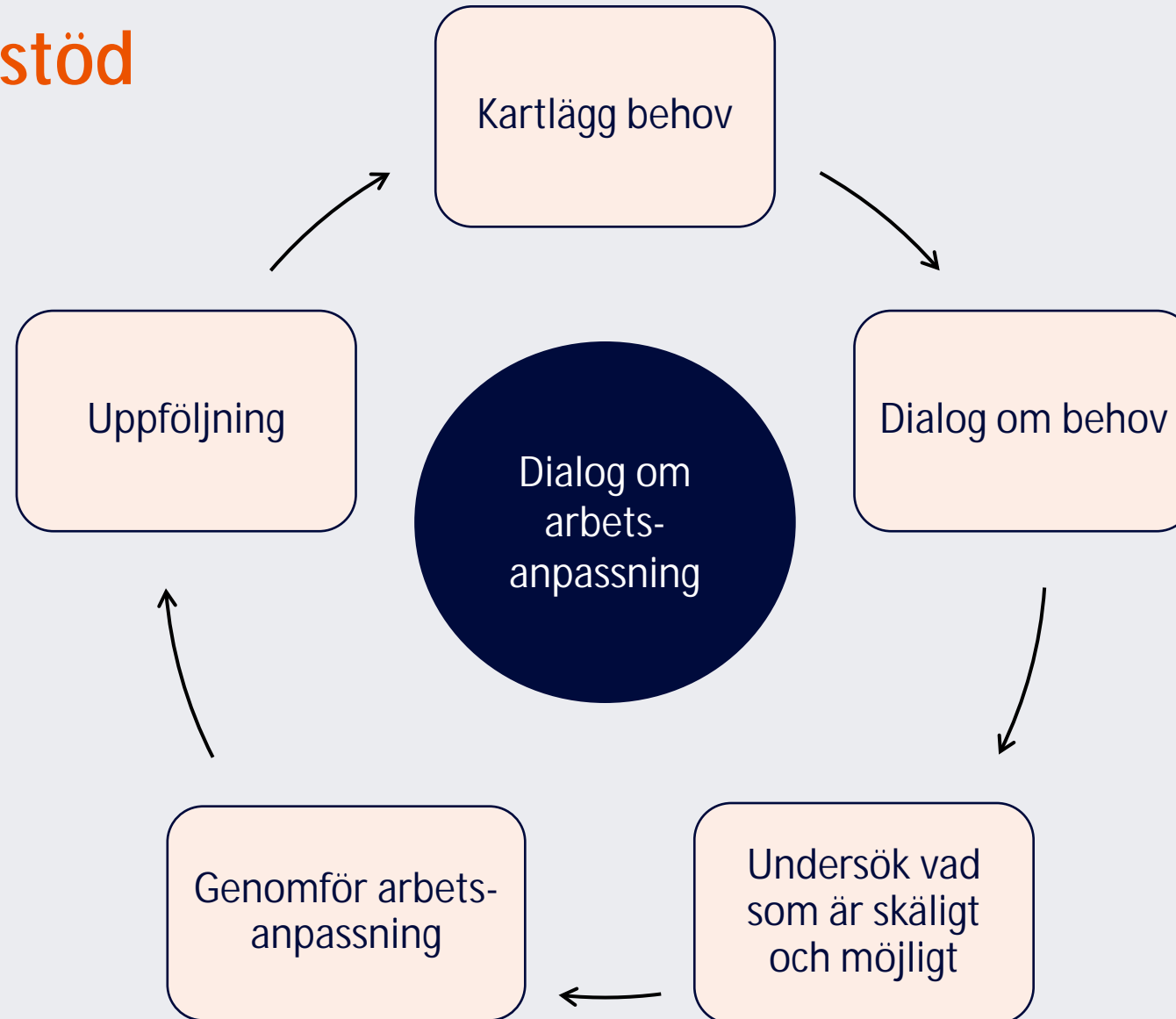
## Tidiga signaler

När man själv, eller någon i omgivningen, uppmärksammar signaler som tyder på ohälsa och nedsatt arbetsförmåga är det viktigt att ta det på allvar och agera så fort som möjligt. I bästa fall går det att undvika sjukfrånvaro genom att göra olika arbetsanpassningar under en kortare eller längre tid.

### Bra att göra:

Arbetsanpassa i dialog

## Prehabguiden ger stöd





The screenshot shows a video player for the video 'Förebygg sjukfrånvaro'. The video title is 'Förebygg sjukfrånvaro' and the duration is 5:39 min. The description reads: 'Här finns praktiskt stöd och goda råd för att förebygga sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vid är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?'

## FÖREBYGG SJUKFRÅNVARO

- Tidiga signaler
- Dialog om arbetssituation
- Genomför arbetsanpassningar
- Ta hjälp av andra
- Stödmaterial

The screenshot shows a video player for the video 'Under sjukfrånvaro'. The video title is 'Under sjukfrånvaro' and the duration is 6:28 min. The description reads: 'Här finns praktiskt stöd och goda råd under en sjukfrånvaro. Målet är att få tillbaka arbetsförmågan, helt eller delvis, på ett hållbart sätt.'

## UNDER SJUKFRÅNVARO

- Första 14 dagarna
- Dialog om arbetsanpassningar
- Genomför arbetsanpassningar
- Håll kontakten
- Ta hjälp av andra
- Extern utredning

The screenshot shows a video player for the video 'Hållbar återgång'. The video title is 'Hållbar återgång' and the duration is 6:28 min. The description reads: 'Här finns praktiskt stöd och goda råd för att planera en medarbetares återgång i arbete efter en sids sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vid är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?'

## HÅLLBAR ÅTERGÅNG

- Planera
- Tillbaka i arbete
- Dialog om arbetsanpassningar
- Genomför arbetsanpassningar
- Extern utredning
- När återgång inte är möjlig

# Samtalsstöd för tre roller


## Chef

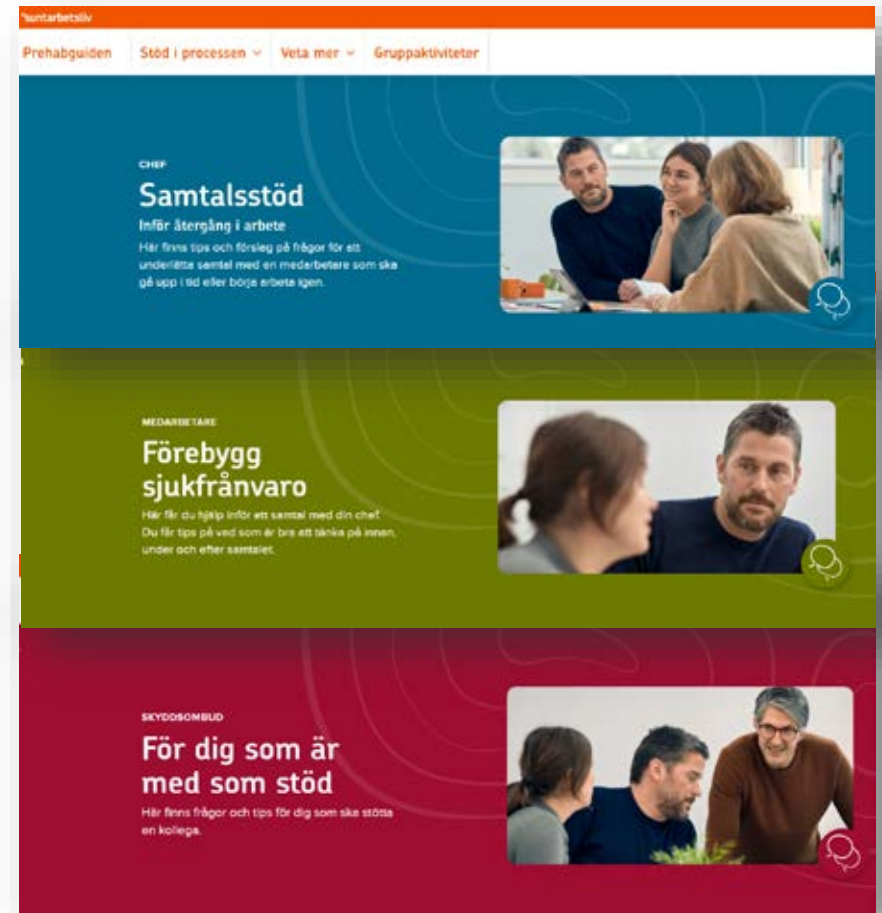
-  Förebygg sjukfrånvaro
-  Planera och dokumentera
-  Flerpartsmöte

## Medarbetare

-  Förebygg sjukfrånvaro
-  Självsfattning
-  Flerpartsmöte

## Skyddsombud

-  För dig som är med som stöd



Prehabguiden Stöd i processen Veta mer Gruppaktiviteter

**CHEF**  
**Samtalsstöd**  
Inför återgång i arbete  
Här finns tips och förslag på frågor för ett underlätta samtal med en medarbetare som ska gå upp i tid eller börja arbeta igen.

**MEDARBETARE**  
**Förebygg sjukfrånvaro**  
Här får du hjälp inför ett samtal med din chef. Du får tips på vad som är bra att tänka på innan, under och efter samtalet.

**SKYDDSOMBUD**  
**För dig som är med som stöd**  
Här finns frågor och tips för dig som ska stötta en kollega.

# Självskattning av arbetsförmåga

suntarbetsliv


Prehabguidens startsida

Självskattning av krav och förmåga

MEDARBETARE

## Självskattning av krav och förmåga i arbetet

Testa om det finns delar av ditt arbete som kan behöva anpassas för att balansera din nuvarande förmåga att utföra ditt arbete.



Länk till  
"Självskattning..."

## Fyra olika områden – 16 frågor totalt



Kognitiva faktorer



Emotionella faktorer



Sociala faktorer



Fysiska faktorer

[Starta självskattningen!](#)

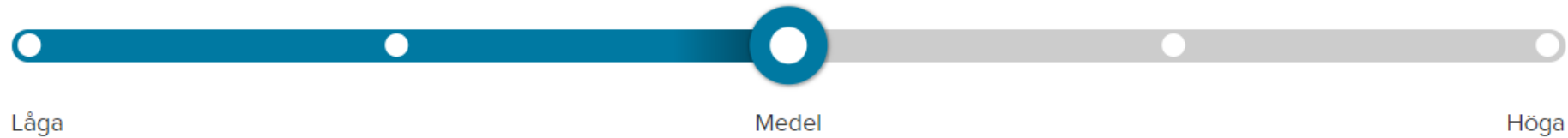
## Exempel, kognitiva faktorer

3 / 4

a) Hur skulle du beskriva kraven på att planera och organisera i ditt arbete?

Exempelvis att lägga upp och strukturera arbetet, ansvara för många arbetsuppgifter parallellt och hålla deadlines.

Arbetets krav



b) Hur skulle du beskriva din nuvarande förmåga jämfört med dessa krav?

Min förmåga



# Dialog och reflektion i gruppen



**GRUPPAKTIVITET**

## Tidiga signaler

🕒 Minst 20 min

Öka kunskapen om tidiga signaler på psykisk ohälsa och smärta, och kom överens om hur ni som grupp ska agera när ni ser tidiga signaler hos en medarbetare.

[Till aktiviteten](#)

**GRUPPAKTIVITET**

## Bemötande i och efter sjukfrånvaro

🕒 Minst 20 min

Gör er interna rehabprocess känd för alla på arbetsplatsen och kom överens om hur ni ska agera när någon är sjukskriven.

[Till aktiviteten](#)

**GRUPPAKTIVITET**

## Attityder och värderingar

🕒 Minst 30 min

Öka medvetenheten och skapa samsyn om hur ni vill ha det på arbetsplatsen när det gäller öppenhet kring att prata om hälsa och ohälsa.

[Till aktiviteten](#)

Länk till  
"Jobba tillsammans"

# Tidiga signaler - stöd för samtal i grupp

**Upptäck tidiga signaler**

Vi kan alla drabbas av ohälsa och sjukdom och även få svårt att klara de arbetsuppgifter vi har. Om vi tidigt blir medvetna om läget kan vi i många fall förebygga sjukfrånvaro och ytterligare ohälsa.


I den här aktiviteten får ni reflektera över tidiga signaler hos er själva och varandra, och prata om hur ni vill agera om ni ser att en kollega visar tidiga signaler på ohälsa.

[Börja här](#)

↓

**Hur visar vi hur vi mår?**

Vi är alla olika och visar hur vi mår och har det på olika sätt och olika mycket. För att vi ska kunna bemöta varandra på ett sätt som blir "rätt" för var och en behöver vi lära känna varandra. Titta på filmen och fundera på hur ni vill ha det på er arbetsplats.



## Stöd att hämta

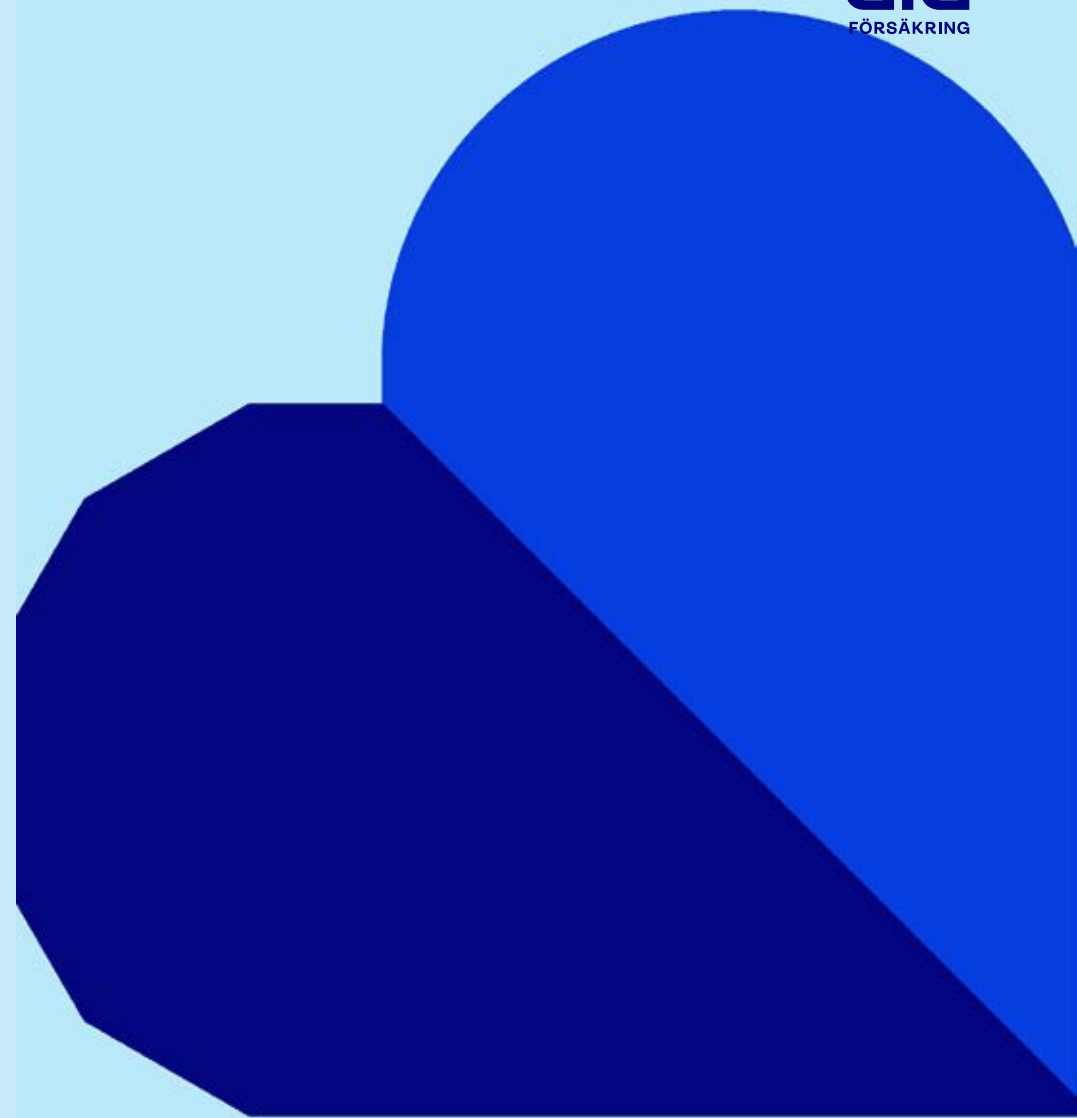
- Stöd för **systematik** i det förebyggande arbetet och i rehabiliteringsarbetet.
- Vägledning för att upptäcka **tidiga signaler**.
- **Kompletterar** egna rutiner och arbetssätt.
- **Förbättra dialogen** om arbetsanpassning mellan chef, medarbetare och skyddsombud.
- Stöd för **reflektion och dialog i grupp**.
- Stöd för **lagar och regler**.





# Rehabiliteringsstödet

## - tidiga insatser gör skillnad



# Anna

Behöver stöd för att få verktyg att hantera sin stress och hur hon kan hitta balansen mellan arbete och privatliv.



# Stöd söks för arbetslivsinriktad rehabilitering



# Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd

- Ekonomiskt stöd
- Ersätter upp till 50%
- Arbetsgivare ansöker för anställda som omfattas av Afa Försäkrings sjukförsäkring
- Inom kommun och region- samtliga anställda
- Inom kommunala företag – undantag kan förekomma



# Varför agera i tid?

- En sjukskrivning är kostsam för både arbetsgivare och medarbetare!
- Långvarig sjukskrivning kostar arbetsgivaren **ca 130 000 kr**
- Kostnader för produktionsbortfall, vikarier, rehabiliteringsinsats tillkommer

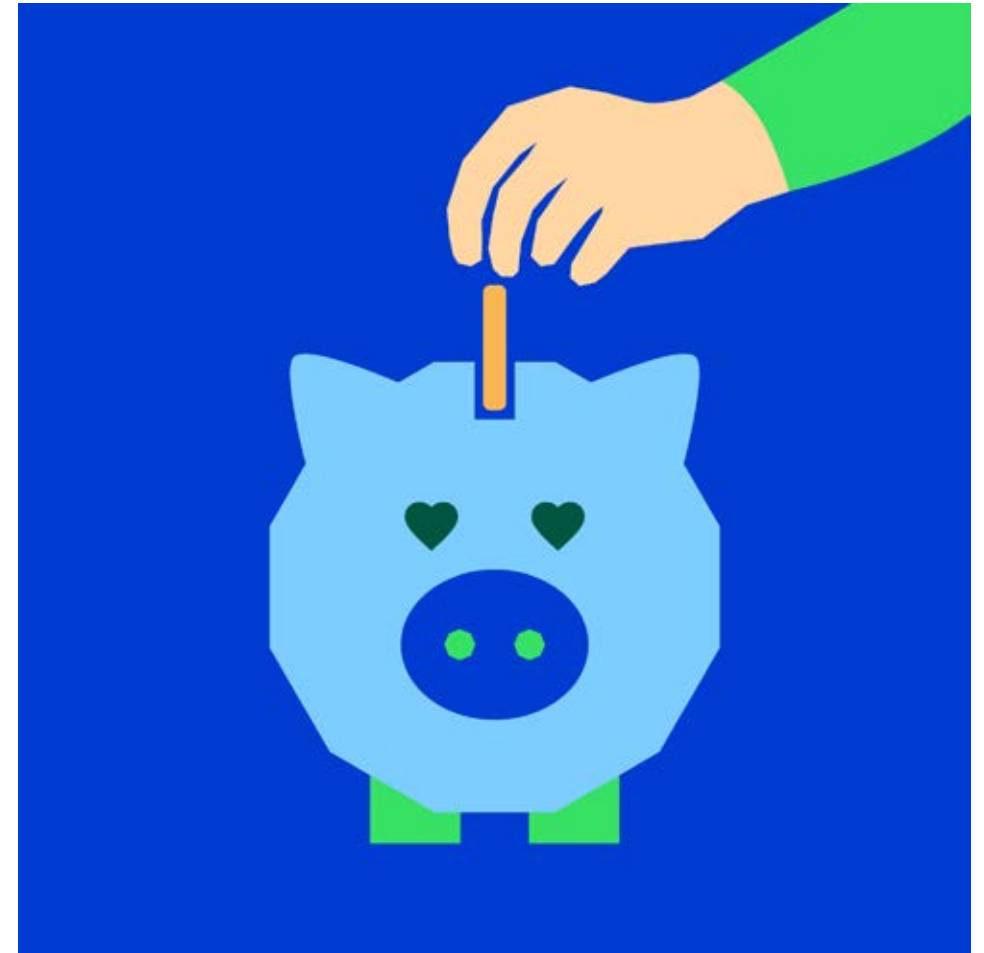
Exempel räknar på:

- En kommunalt anställd undersköterska
- Heltidsanställd, tjänar 29 500 kr/månad
- Sjukskriven 180 dagar



# Vilka rehabiliteringsinsatser kan arbetsgivare söka ersättning för?

- Samtalsstöd hos legitimerad psykolog eller psykoterapeut
- Behandling vid skadligt bruk/beroende av alkohol, droger och spel
- Kurser i stresshantering
- Livsstilsförändringskurser vid t.ex. långvarig smärta
- Kortare omskolande kurser



# Samtalsstöd vad kan arbetsgivare söka ersättning för?

Stöd för:

- Individuella samtal med legitimerad psykolog eller psykoterapeut

Ersätter inte:

- Gruppsamtal
- Kartläggning/utredning
- Treparsamtal
- Samtal hos beteendevetare, KBT-terapeut



# Kim

Kim arbetar som vaktmästare. Kim har under en längre tid haft en del upprepad korttidsfrånvaro och Kims chef misstänker att Kim dricker för mycket.

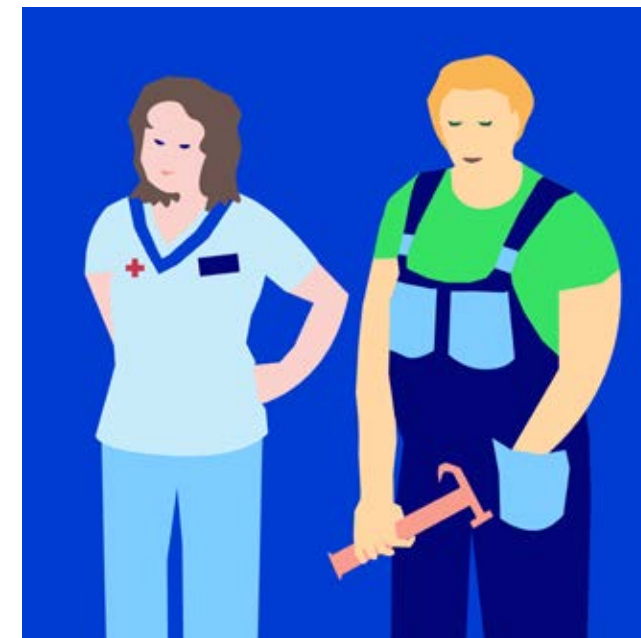
När Kims chef försöker ta upp detta på ett möte förnekar han detta. Kims chef tycker också att Kim luktar alkohol under mötet.

Kims chef tar kontakt med företagshälsovården och Kim går med på att göra en utredning och då framkommer det att Kim har en omfattande konsumtion av alkohol.

Rekommendationen är en gruppbehandling, med initial avgiftning, på ett internat samt eftervård under 11 månader.

Kostnaden för internatbehandlingen och tillhörande eftervård är 150 000 kr. Kostnad för utredning och provtagning tillkommer. Arbetsgivaren ansöker om rehabiliteringsstöd.

Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd kan ersätta 75 000 kr för behandlingen.





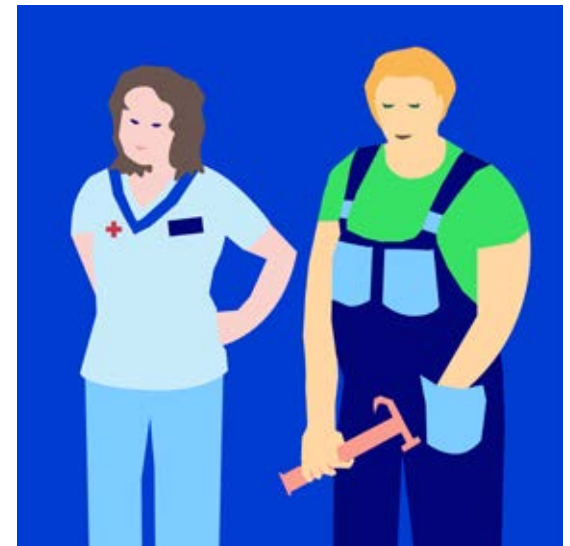
# Behandling vid skadligt bruk, vad kan arbetsgivaren söka ersättning för?

Stöd för:

- Behandling av problem/beroende av alkohol, droger och spel
- Ersätter behandling och eftervård
- Behandlingshem tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO) eller stå under kommunal tillsyn

Ersätter inte:

- Kartläggning/utredning
- Treparsamtal
- Abstinensbehandling
- Avgiftning
- Provtagning



# Josef

Josef arbetar som vårdare. Han har under en tid visat tidiga tecken på stressymptom som dålig sömn och problem med minnet.

Vid ett samtal med sin chef kommer de fram till att Josef behöver stöd för att kunna hantera sin stress för att kunna vara kvar i arbete därmed undvika sjukskrivning.

Josefs chef anmäler honom på en stresshanteringskurs hos företagshälsovården under 6 tillfällen.

På kursen ska Josef få kunskap om stress, livsbalans och vikten av återhämtning och sömn samt få strategier för att kunna hantera sin stress.

Kostnaden för kursen är 8 900 kr ex moms. Arbetsgivaren ansöker om rehabiliteringsstöd.

Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd kan ersätta 4 450 kr för kursen.



# Kurs i stresshantering, vad kan arbetsgivaren söka ersättning för?

- En ansökan/person.
- Hel arbetsgrupp? Ska finnas ett rehabiliteringsbehov/individ – i ansökan beskriva orsak/syfte per person.
- Åtgärden ska följa en vedertagen och evidensbaserad metod.



# Vad kan arbetsgivaren inte få ersättning för?

- Medicinsk rehabilitering t.ex. läkarbesök, sjukgymnastik, provtagningar och analyskostnader
- Utredningar, kartläggningar samt bedömningsamtal
- Gruppinsatser
- Administrativa kostnader för t.ex. vikarier, lönekostnader
- Arbetshjälpmedel
- Arbetsplatsanpassningar
- Handledning

# Arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd

- Vad?
  - Bidrag till arbetsgivare som anlitar externt stöd för att förebygga sjukfrånvaro eller underlätta återgång i arbete för en medarbetare
  - Gäller alla arbetsgivare och alla anställda
- Hur?
  - Arbetsgivaren behöver anlita en företagshälsovård eller motsvarande som är godkänd av Försäkringskassan
  - Ansök enkelt via e-tjänst på Försäkringskassans webbplats
- Hur mycket?
  - Max 10 000 kronor per medarbetare och år
  - Max 200 000 kronor per arbetsgivare och år



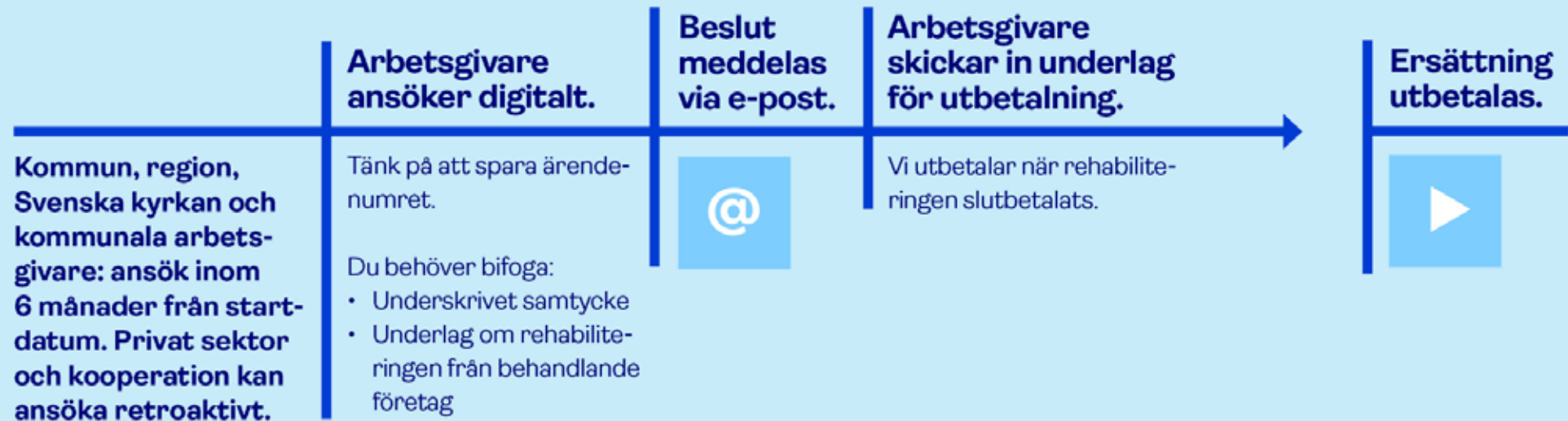
# Mer information

På Försäkringskassans webbplats [Arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd \(forsakringskassan.se\)](https://www.forsakringskassan.se/arbetsplatsinriktat-rehabiliteringsstod) kan du

- läsa mer om stödet
- se vilka anordnare (företagshälsovård eller motsvarande expertstöd) som är godkända
- ansöka om bidrag i e-tjänsten



## Från ansökan till utbetalning



- All kontakt sker med kontaktpersonen för ansökan –meddela oss om ni byter kontaktperson

# Kom igång med ansökan – bra rutiner gör skillnad

- Ta hjälp av er företagshälsovård med underlag
- Kika i exempel underlaget på vår hemsida vilken information i underlaget som behöver finnas
- Avsätt tid i kalendern
- Osäker på antal samtal - ansök för fler och skriv slutfaktura på sista fakturan om inte alla genomfördes





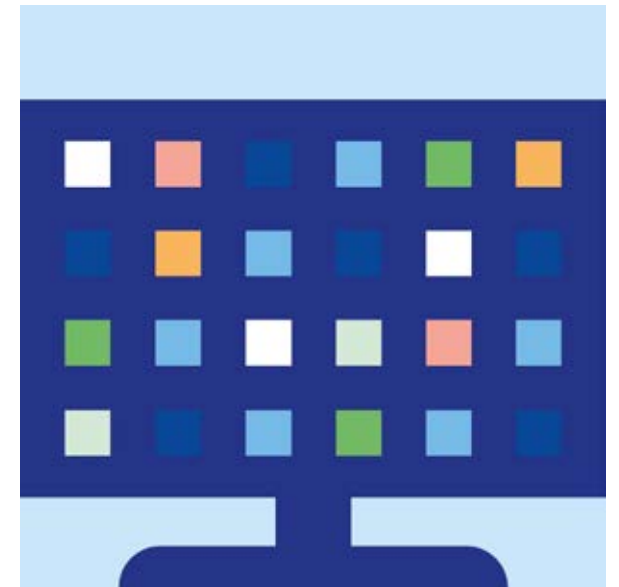
# Tänk på...

- Ansök inom **6 månader** från startdatum
- Afa Försäkrings samtyckesblankett är obligatorisk i ansökan
- Beskriv orsak och syfte/ individ så utförligt som möjligt
- Ju mer komplett ansökan desto kortare handläggningstid
- Beviljat ärende - 3 år att inkomma med fakturor



# Afa Försäkring och Försäkringskassan informerar om sina rehabiliteringsstöd

- 16 november kl. 13:00-14:00.



# Välkommen att kontakta Afa Försäkring



[www.afaforsakring.se/rehabiliteringsstod](http://www.afaforsakring.se/rehabiliteringsstod)



[rehabstod@afaforsakring.se](mailto:rehabstod@afaforsakring.se)

# Frågor