

Stöd för tidiga insatser som förebygger sjukfrånvaro

Förebyggande insatser

Analys och statistik

Skadedatabas med 16 miljoner försäkringsärenden.

Forskning och utveckling

150 miljoner kronor per år inom arbetsmiljö och hälsa.

Ekonomiskt stöd

- Rehabilitering.
- Arbetsmiljöutbildning.

Systemstöd

IA-systemet för det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Fler förebyggande insatser

- Gilla jobbet.
- Säkerhetspark.
- Fallkompetens.

Prevent och Suntarbetsliv

Verktyg baserat på forskningsresultat.

Bidrar till

- Kunskap och praktisk nytta på Sveriges arbetsplatser.
- Främjande av friskfaktorer.
- Minskad sjukfrånvaro och färre arbetsskador.



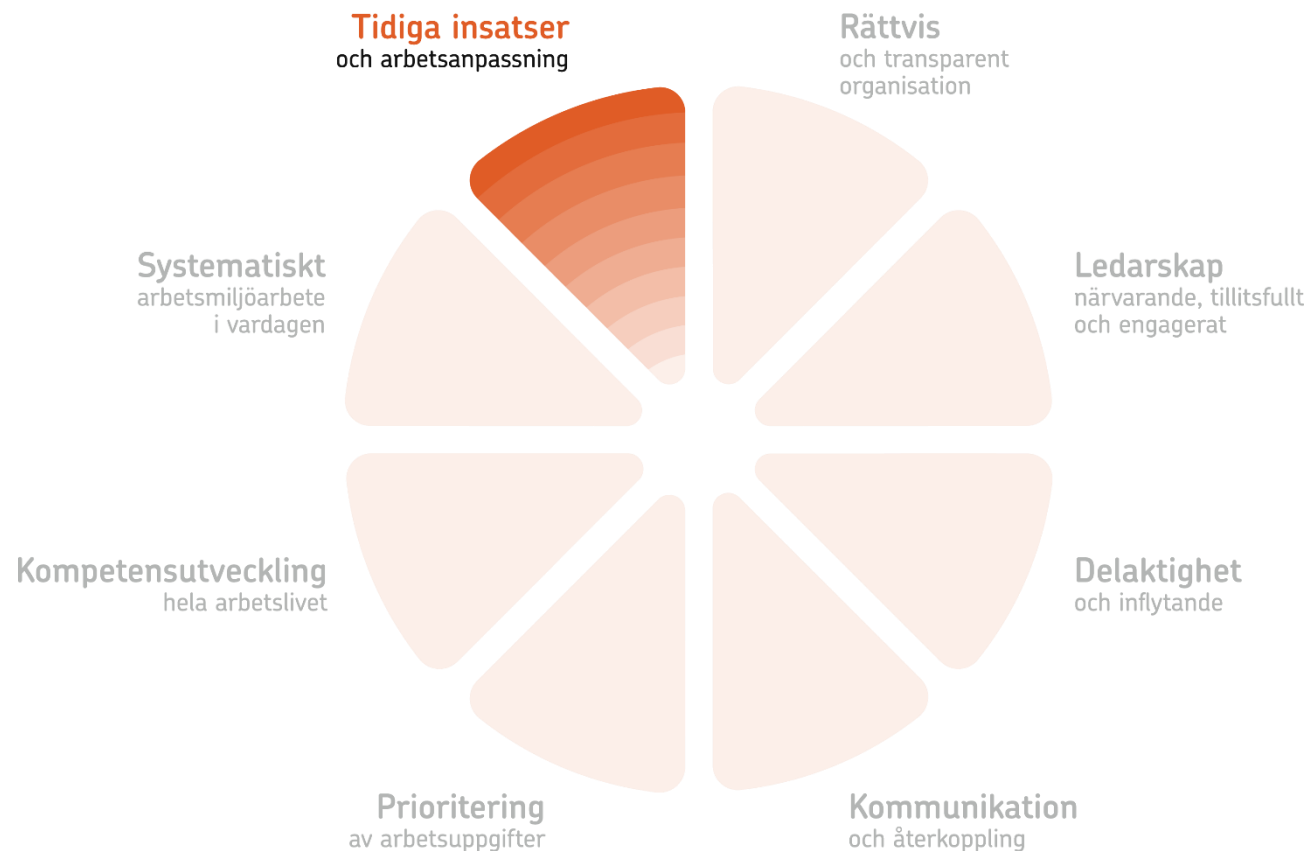
Tidiga insatser och arbetsanpassning

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.



Sjukskrivning och ekonomi

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

Exempel räknat på

- Heltidsanställd, tjänar 29 500 kr/månad.
- Sjukskriven 180 dagar.





[Förebygg sjukfrånvaro ▾](#)[Under sjukfrånvaro](#)[Hållbar återgång](#)

Prehabguiden

Med hjälp av Prehabguiden kan arbetsanpassning och rehabilitering bli mindre snårigt. Här hittar du tips och råd för hur arbetsanpassning kan fungera både som förebyggande åtgärd och som en del av arbetslivsinriktad rehabilitering.



Prehabguiden

- ✓ Systematik i det förebyggande arbetet
- ✓ Upptäcka tidiga signaler
- ✓ Kompletterar egna rutiner och arbetssätt
- ✓ Förbättrar dialogen
- ✓ Reflektion och dialog i grupp
- ✓ Stöd för lagar och regler



Innehåll

För skyddsombud

Förebygg sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd för dig i din roll som skyddsombud för att vara ett stöd till arbetskollegor när det gäller att förebygga sjukfrånvaro.



För skyddsombud

Under sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd och goda råd för dig som skyddsombud om du har en kollega som är sjukfrånvarande. Målet är att din kollega ska få tillbaka arbetsförmågan, helt eller delvis, på ett hållbart sätt.



För skyddsombud

Hållbar återgång

Här finns praktiskt stöd och goda råd för dig som skyddsombud för att bidra i planeringen för en medarbetares återgång i arbete efter en tids sjukfrånvaro.



Förebygg sjukfrånvaro

[Tidiga signaler](#)

[Dialog om
arbetssituation](#)

[Genomför
arbetsanpassningar](#)

[Ta hjälp av andra](#)

[Stödmaterial](#)

[Stödmaterial](#)

[Stödmaterial](#)

Var i processen är ni?

Förebygg sjukfrånvaro

Under sjukfrånvaro

Hållbar återgång



Chef

Förebygg sjukfrånvaro - stöd för dig i din roll som...

Här finns praktiskt stöd och goda råd för dig som är chef i arbetet med att förebygga sjukfrånvaro.



Medarbetare

Förebygg sjukfrånvaro - stöd för dig i din roll som...

Här finns stöd och tips för dig som är medarbetare och känner att arbetsförmågan och orken sviktar.



Skyddsombud

Förebygg sjukfrånvaro - stöd för dig i din roll som...

Här finns praktiskt stöd för dig i din roll som skyddsombud för att vara ett stöd till dina kollegor.

Gruppaktiviteter



Upptäck tidiga signaler

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka kunskapen om tidiga signaler på psykisk ohälsa och smärta och kom överens om hur ni vill agera om ni upptäcker tidiga signaler.

🕒 20 minuter



Bemötande vid sjukskrivning

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka kännedom om er interna rehabiliteringsprocess och kom överens om hur ni ska agera när någon är sjukskriven.

🕒 30 minuter



Omtanke och gränser

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka medvetenheten om ert klimat i arbetsgruppen och skapa samsyn om attityder och värderingar kring hälsa och ohälsa.

🕒 30 minuter



Reflektera tillsammans

Hur tror du att det syns och hörs på dig när du inte mår bra?

Vad skulle du vilja att din chef och dina kollegor gjorde om du hade tidiga signaler på ohälsa?

Vilka rutiner vill vi som grupp ha om vi ser eller tror att någon inte mår bra?



Exempel på stödmaterial för olika roller



För 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.



Självskattning

● Medarbetare

Frågorna i självskattningen rör arbetets kognitiva, emotionella, sociala och fysiska krav i relation till hur du upplever din arbetsförmåga just nu.

[Starta självskattningen](#)

Självskattning av krav och förmåga - resultat

Självskattning

Krav och resurser

Kognitiva faktorer



Emotionella faktorer



Sociala faktorer



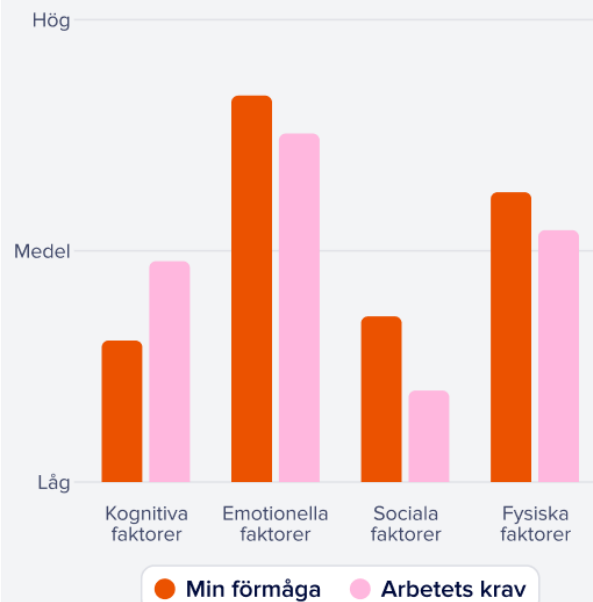
Fysiska faktorer



Resultat

Resultat

Detta är områden där kraven i arbetet är högre än din nuvarande förmåga och det kan därför behövas arbetsanpassningar eller stöd.



Din nuvarande förmåga räcker till

Områden där din nuvarande förmåga räcker till eller överstiger arbetets krav.



Planera vidare tillsammans

Områden där din nuvarande förmåga är lägre än arbetets krav. Prata med din chef om möjliga arbetsanpassningar

Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd från Afa Försäkring

- Ekonomiskt stöd.
- Ersätter upp till 50 procent av kostnaden för arbetslivsinriktad rehabilitering.
- Arbetsgivare inom kommuner och regioner, Svenska Kyrkan och kommunala bolag ansöker för anställda som omfattas av Afa Försäkrings sjukförsäkring, AGS-KL.
- Stöd för tidig rehabiliteringsinsats för att förebygga sjukskrivning.
- Stöd för återgång i arbete.



Vad kan arbetsgivare söka ersättning för?

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



Vad kan arbetsgivare inte få ersättning för?

- Medicinsk rehabilitering t.ex. läkarbesök, naprapat, sjukgymnast, provtagning och analyskostnader
- Utredningar, kartläggningar samt bedömningssamtal
- Gruppaktiviteter
- Administrativa kostnader för t.ex. vikarier, lönekostnader
- Arbetshjälpmedel och arbetsplatsanpassningar
- Hälsofrämjande insatser till exempel:
 - Friskvård
 - Rökavvänjning
 - Träning
 - Viktninskning och dyl.
- Tjänster som till exempel:
 - Screeningverktyg
 - Handledning och coachning
 - Ledarskapsutbildningar
 - Föreläsningar

Arbetsgivare inom kommun och regioner, Svenska kyrkan och kommunala bolag ansök senast 6 månader från rehabiliteringens startdatum

Ansökan om rehabiliteringsstöd

Checklista

Innan du börjar, se till att du har:

- ✓ Den du ansöker för omfattas av sjukförsäkring AGS eller AGS-KL
- ✓ Samtycke från den person som ska rehabiliteras. [Ladda ner samtyckesblankett](#)
- ✓ Underlag från företaget som genomför rehabilitering med information om behandling. [Läs mer](#)
- ✓ Totalkostnad exklusive moms

Det tar ca 15 minuter att fylla i ansökan.

Se till att du informerar den som ska rehabiliteras om att dennes personuppgifter har lämnats till Afa Försäkring som grund för stödet. Information om hur vi hanterar personuppgifter finns [här](#).

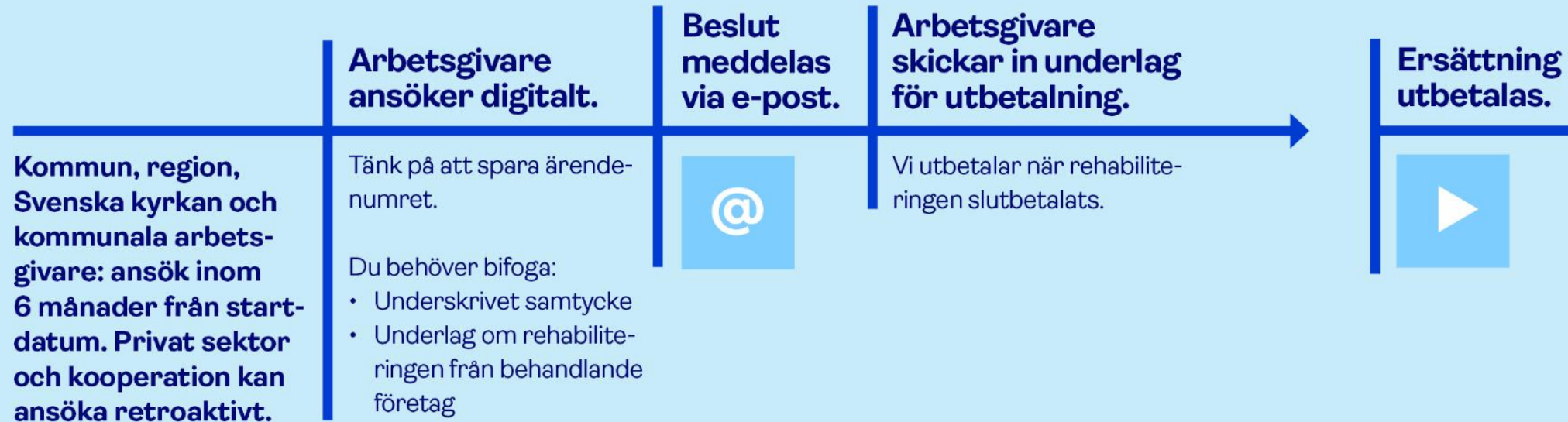
För att kunna pröva ansökan om rehabiliteringsstöd kommer Afa Försäkring att behandla dina personuppgifter. Här kan du läsa om hur vi behandlar dina personuppgifter.

Påbörja ansökan >

Fyll i:

- Info om person som rehabiliteras
- Orsak och syfte till rehabiliteringen
- Info om rehabiliteringen
- Kontaktuppgift till er som ansöker

Från ansökan till utbetalning



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

Arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd från Försäkringskassan

- 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 20 000 kronor per medarbetare och år
 - Max 200 000 kronor per arbetsgivare och år



Exempel ersättning från Afa Försäkring och Försäkringskassan

Samtalsstöd

Anna har en stressfylld arbetssituation samtidigt som hon just genomgått en skilsmässa. Behöver stöd för att få verktyg att hantera sin stress. Annas arbetsgivare kontaktar sin företagshälsovård som gör en utredning.

Företagshälsovården rekommenderar 10 st samtalsstöd för Anna som Annas arbetsgivare betalar.

Utredning: 3 000 kr
10 st samtal: 12 000 kr

Annas arbetsgivare kan få bidrag för utredningen hos Försäkringskassan och ersättning för de behandlande samtalen från Afa Försäkring.

Försäkringskassan ersätter halva kostnaden för utredningen, dvs 1 500 kr, och Afa Försäkring kan ersätta halva kostnaden för de behandlande samtalen, dvs 6 000 kr.

Exempel ersättning från Afa Försäkring och Försäkringskassan

Skadligt bruk

Kim har under en längre tid haft en del upprepade korttidsfrånvaro och Kims chef misstänker att Kim dricker för mycket.

Kims arbetsgivare kontaktar sin företagshälsovård som gör en utredning.

Företagshälsovården rekommenderar ett behandlingshem med en öppenvårdsbehandling och tillhörande eftervård som Kims arbetsgivare betalar.

Utredning: 8 000 kr

Öppenvårdsbehandling med eftervård: 120 000 kr

Kims arbetsgivare kan få bidrag för utredningen hos Försäkringskassan och ersättning för behandlingen från Afa Försäkring.

Försäkringskassan ersätter halva kostnaden för utredningen, dvs 4 000 kr och Afa Försäkring kan ersätta halva kostnaden för behandlingen, dvs 60 000 kr.

Exempel ersättning från Afa Försäkring och Försäkringskassan

Kurs i stresshantering

Lena har under en längre tid haft en stressfylld arbetssituation som påverkar hennes arbetsförmåga negativt.

Lenas chef har uppmärksammat detta och kallar Lena till ett möte tillsammans med deras företagshälsovård.

Lena och hennes chef tillsammans med företagshälsovården bestämmer att Lena ska gå en stresshanteringskurs. Stresshanteringskursen kommer ha en inriktning få verktyg att hantera stress och återhämtning.

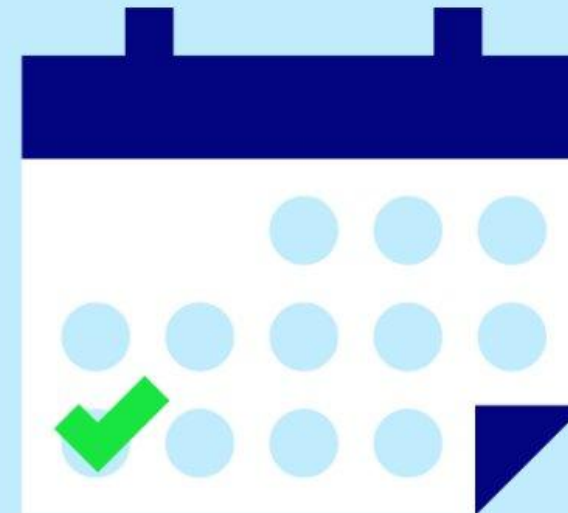
Företagshälsovården är sedan tidigare godkänd hos Försäkringskassan och kursen följer en vedertagen och evidensbaserad metod. Stresshanteringskursen kommer att pågå under fyra veckor till en kostnad av 18 000 kr.

Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd kan ersätta halva kostnaden för kursen, dvs 9 000 kr och Försäkringskassan kan ersätta halva kostnaden för kursen, dvs 9 000 kr.

Kom igång med ansökan – bra rutiner gör skillnad

Hur gör andra som ansöker om Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd?

- Rutiner med att fånga upp tidiga signaler i sitt systematiska arbetsmiljöarbete
- Identifiera vilka områden som ni kan ansöka om stöd för
- Informera chefer om rehabiliteringsstödet
- Information till medarbetarna
- Systematik för att ansöka
- Avsätter tid i kalendern
- Nära samarbete med företagshälsovård



**Hur och varför söka
rehabiliteringsstöd?**



Tips

Viktigt att tänka på, Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd...

- Ansök senast 6 månader från rehabiliteringens startdatum
- Samtyckesbilagan är obligatorisk
- Beskriv orsak och syfte så utförligt som möjligt
- Kika på exempelunderlaget – ju mer komplett ansökan desto kortare handläggningstid
- Beviljat ärende - 3 år att inkomma med fakturor

Uppdragsbekräftelse

Kund:	Umeå Kommun
Kostnadsställe:	_____
Beställare hos kund	_____ 7332

Uppdrag:	Kurs: ACT – Att hantera stress och främja hälsa
Syfte och mål	Kursen ger deltagare förhållningssätt till att hantera den stress som är ofrånkomlig i våra dagliga liv, både i arbetet och i privatlivet. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment. Kursen baseras på kunskap från forskning inom den psykologiska inriktningen Acceptance and Commitment Therapy. Vi arbetar med teman så som Förändring, Acceptans, Mindfulness, Värderingar och livsriktning samt Kommunikation. Vi undersöker även strategier och möjligheter till att ta steg i riktning mot det liv vi vill leva.
Kunden svarar för:	_____
Uppföljning: (Hur och när?)	_____
Uppdraget gäller för: (Person/grupp)	_____ 14
Omfattning: (t ex antal ggr)	4 gånger à 3h.
När:	Kurstillfällen 4/2, 18/2, 4/3 & 18/3, kl. 09.00-12.00 samtliga tillfällen.
Plats:	Östra Strandgatan 26A
Pris:	16250 kr / deltagare. Totalpris
Avbokning:	För avbokning av utbildnings/gruppuppdrag <20 dagar och >10 dagar debiteras 50% av beloppet, <10 dagar debiteras 100%.

Uppdragstagare hos Feelgood Företagshälsa	_____, leg psykolog _____, leg psykolog
--	--

Underskift

Kund		Datum
Beställare		
Feelgood Företagshälsa		Datum

Total fakturerad kostnad av rehabiliteringsinsatser för ansökan till AFA

Kund H [REDACTED]	Anställd [REDACTED] kommun
Personnummer 8: [REDACTED]	Utförare, leg [REDACTED], Psykoterapeut
Anordnare: Avonova Hälsa AB, 556500-6821	Enhet Ulricehamn
Adress: Storgatan 69	Telefon 0321-532330

INSATSER

Datum	Genomförda insatser	Summa per insats (exkl. moms)
241025	Bedömningssamtal	2194,00kr
241105-250218	iKBT modul stress och utmattning 10 sessioner	17366,00kr
Totalbelopp, summa (exkl. moms)		19560,00kr

Underskrift av Avonova Hälsa

250311

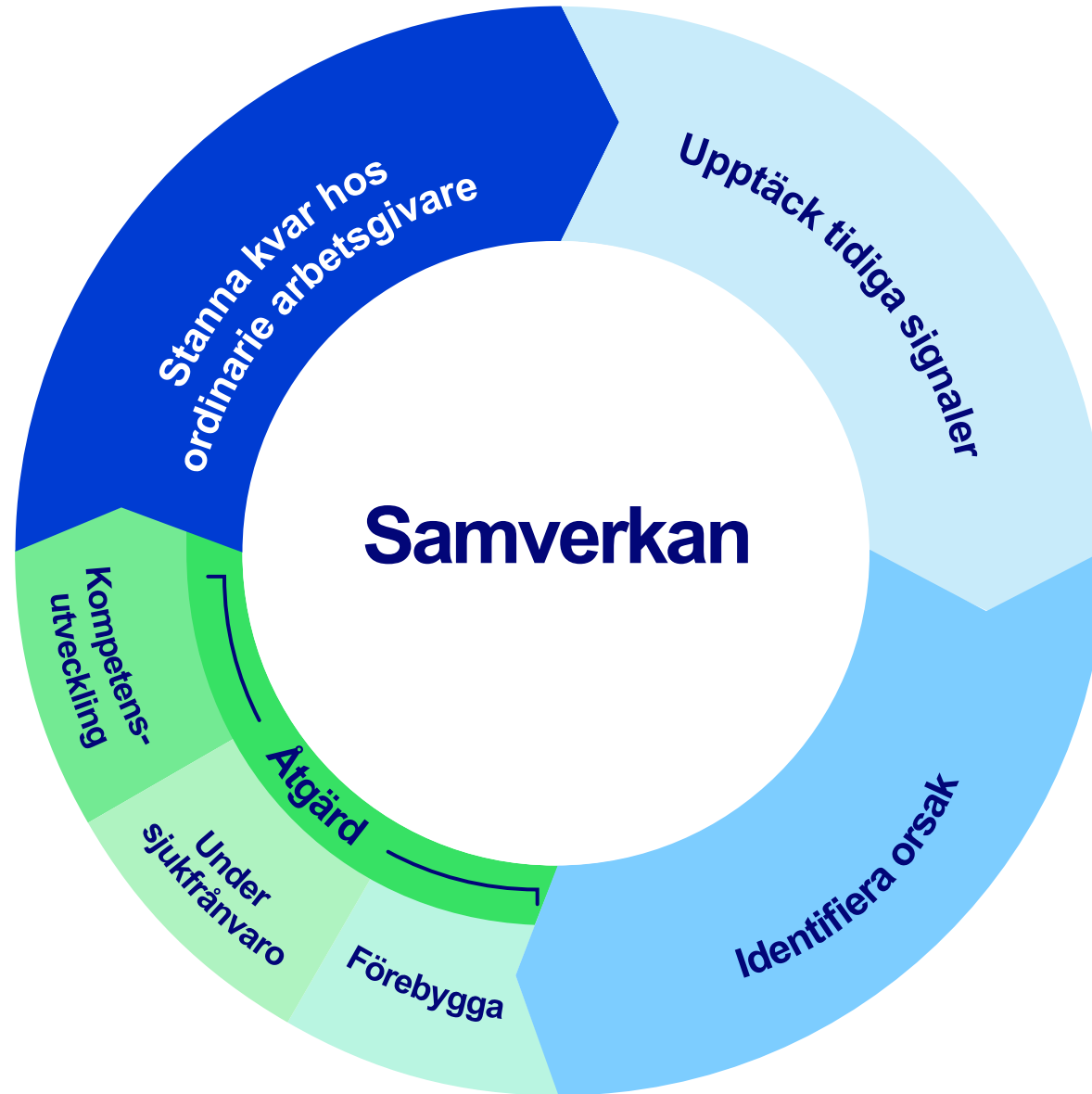
Datum

[REDACTED]

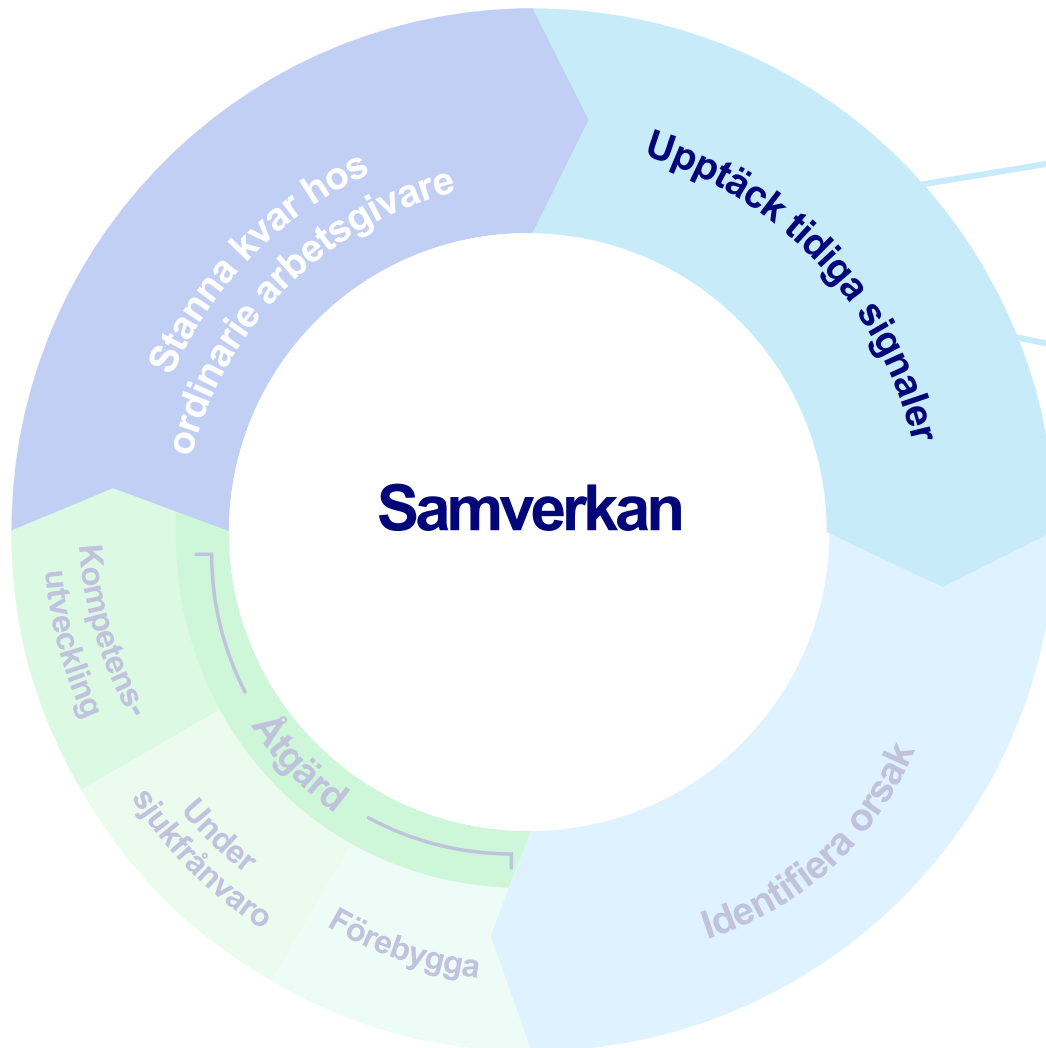
Underskrift

[REDACTED]

Namnförtydligande



Samlat stöd för att upptäcka tidiga signaler



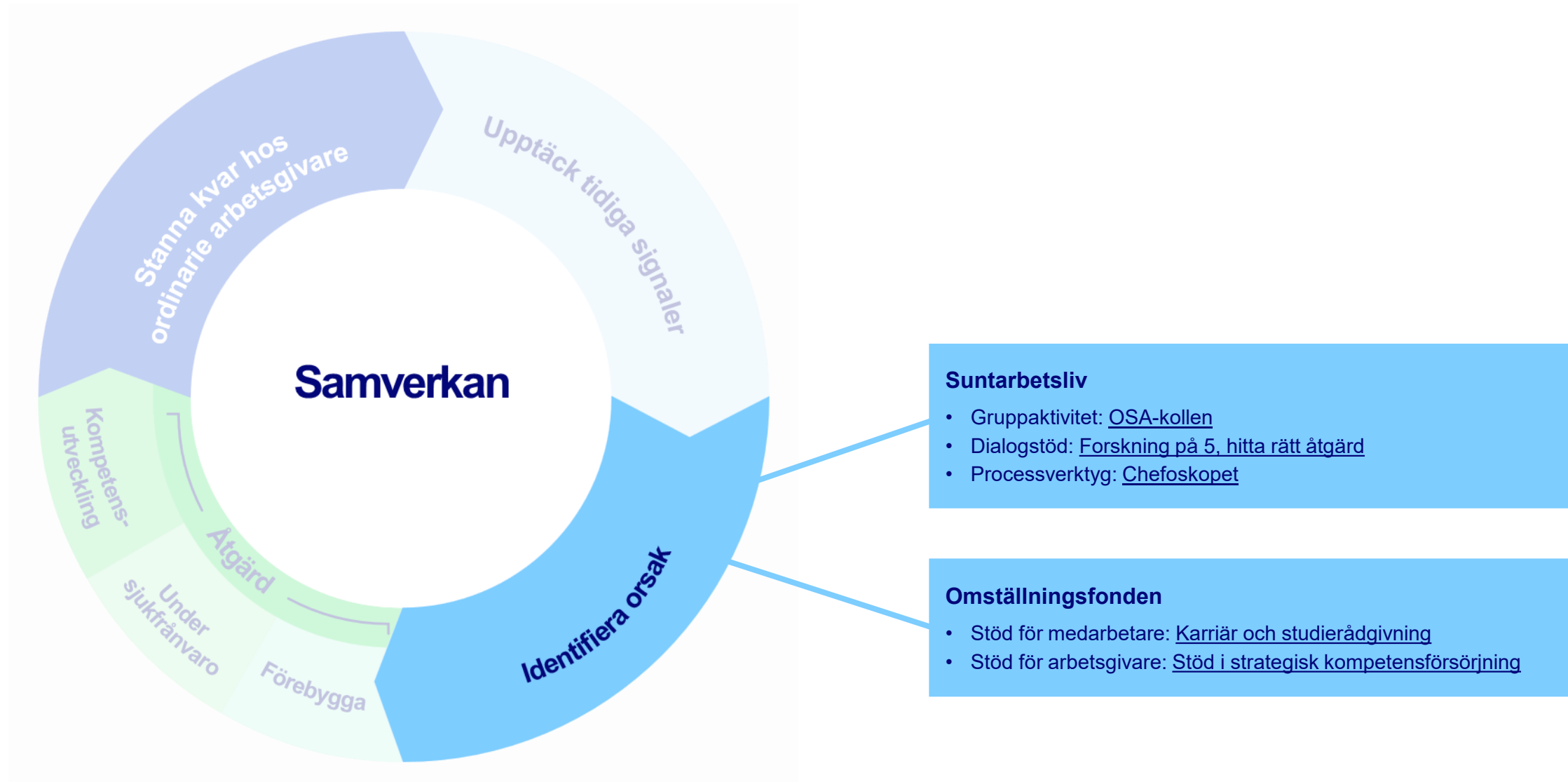
Suntarbetsliv

- Verktyg: [Prehabguiden](#)
- Verktyg: [Stressdialogen](#)
- Självskattningstest: [Stress och balans](#)

Omställningsfonden

- Stöd för medarbetare: [Karriär och studierådgivning](#)
- Stöd till arbetsgivare: [Stöd i strategisk kompetensförsörjning](#)

Samlat stöd för att identifiera orsaker till ohälsa



Samlat stöd för att förebygga ohälsa

Suntarbetsliv

Dialogstöd

- Forskning på 5 – [Strategier för återhämtning på jobbet och Återhämtning i praktiken](#)
- [OSA –kollen - förebygg kränkande särbehandling](#)
- [OSA-kollen - vårt samtalsklimat](#)

Omställningsfonden

- Stöd för medarbetare: [Karriär och studierådgivning](#)
- Stöd för arbetsgivare: [Förebyggande insatser](#)

Försäkringskassan

Arbetsgivarstöd

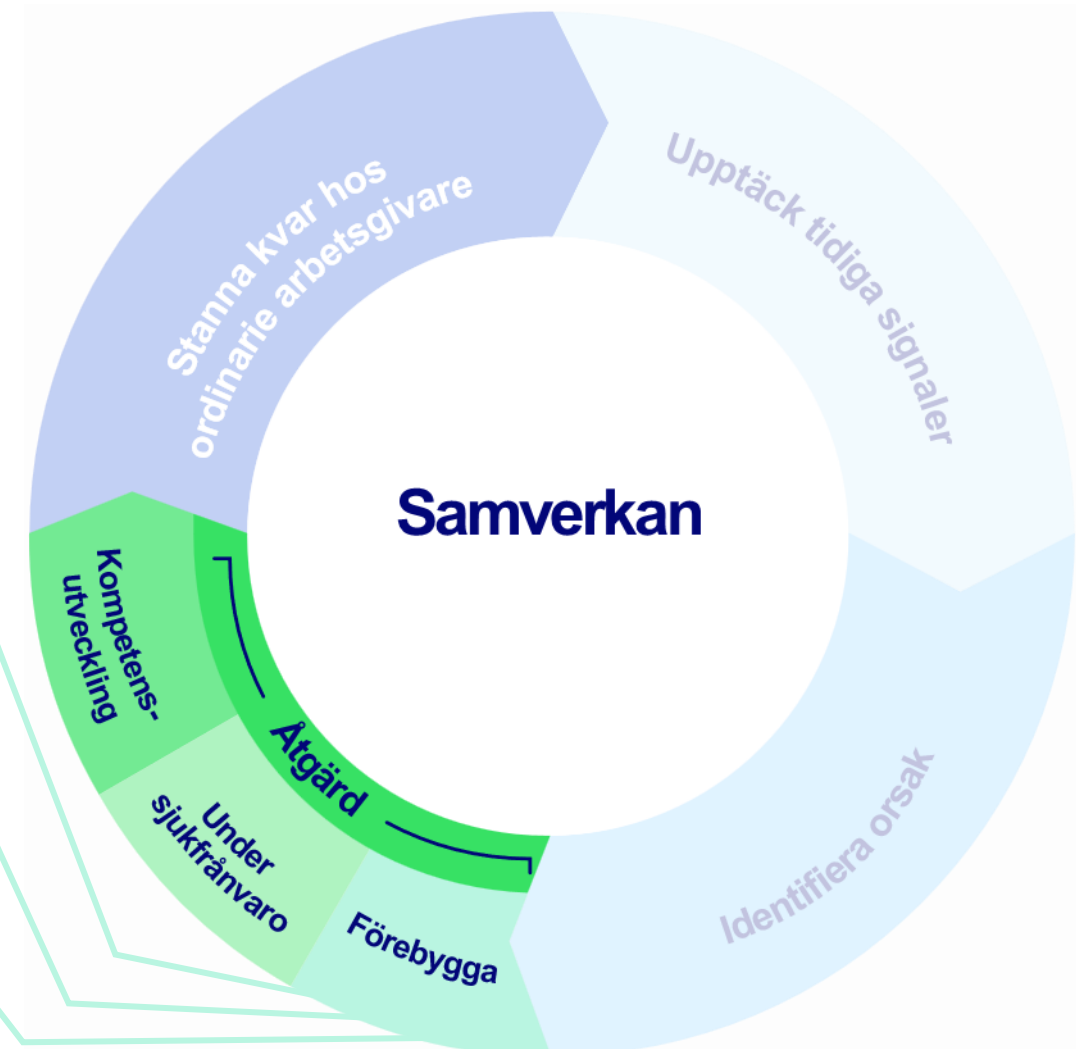
- [Arbetsgivarstöd med fokus på förebyggande arbete](#)

Ekonomiska stöd

- [Arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd](#)
- [Förebyggande sjukpenning](#)

Afa Försäkring

- [Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd](#)



Samlat stöd under sjukfrånvaro

Suntarbetsliv

- Verktuget [Prehabguiden](#)

Omställningsfonden

- Stöd för medarbetare: [Karriär och studierådgivning](#)
- Stöd för arbetsgivare: [Förebyggande insatser](#)

Försäkringskassan

Arbetsgivarstöd

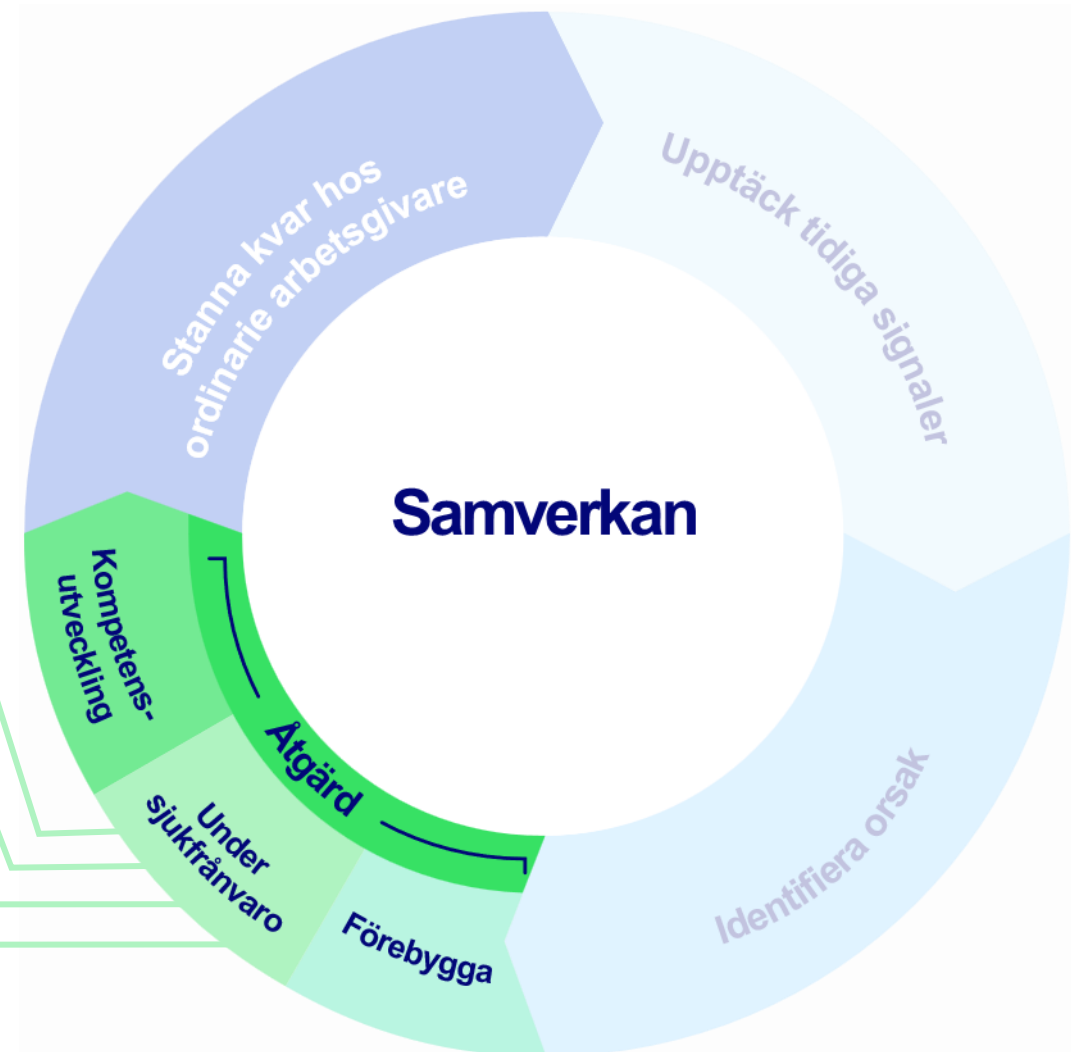
- [Arbetsgivarsidan på forsakringskassan.se](#)
- Kundcenter [0771-17 90 00](#)
- Dialog med handläggare

Ekonomiska stöd

- [Arbetsplatsinriktat rehabiliteringsstöd](#)
- [Förebyggande sjukpenning](#)

Afa Försäkring

- [Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd](#)



Samlat stöd för kompetensutveckling

Suntarbetsliv

Verktyg friskfaktorlabbet:

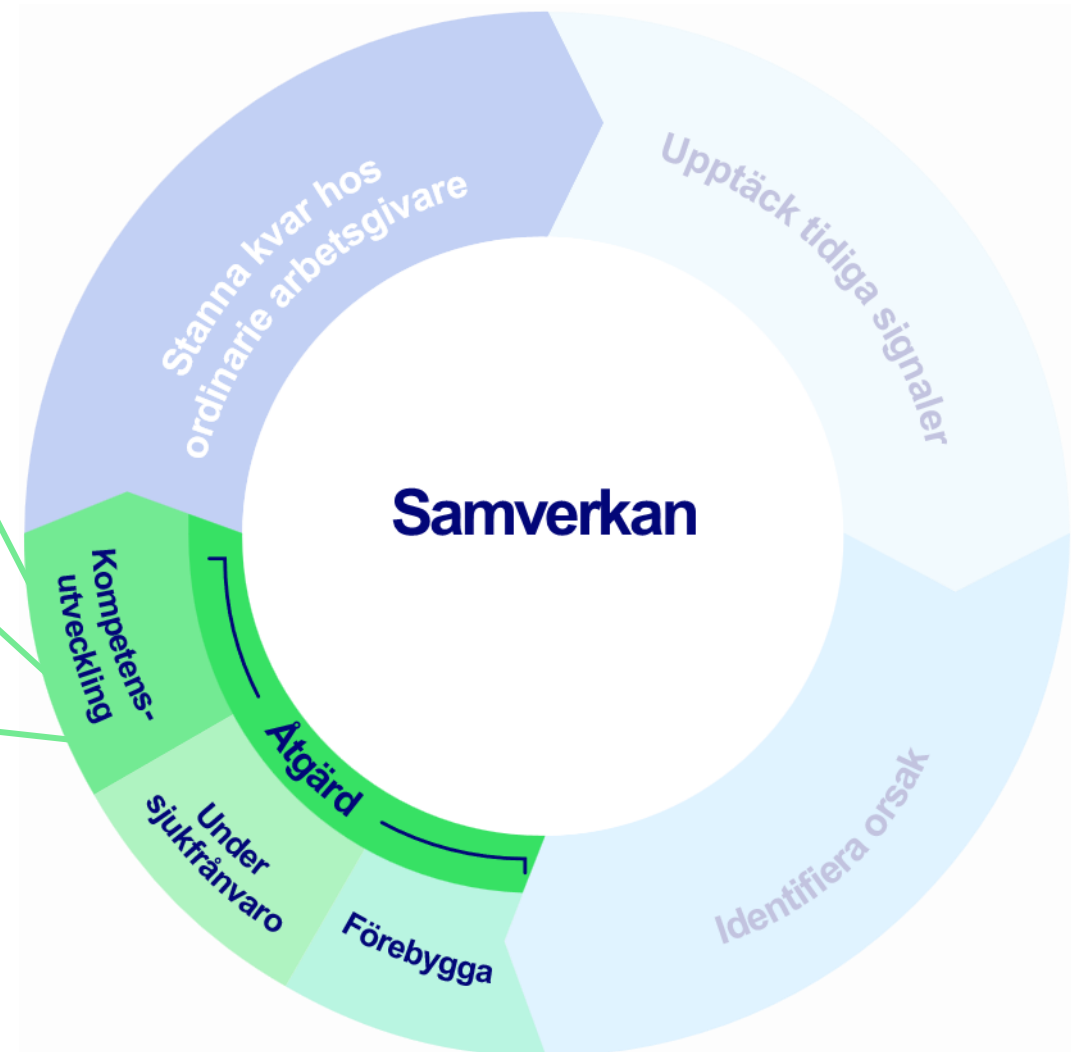
- [Kom igång med friskfaktorer](#)
- [Friskfaktorkulturen](#)
- [Friskfaktorplaneraren](#)

Omställningsfonden

- Stöd för medarbetare: [Karriär och studierådgivning](#)
- Stöd för arbetsgivare: [Förebyggande insatser](#) och [Stöd i strategisk kompetensförsörjning](#)

Afa Försäkring

- [Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd](#)



Samlat stöd för att stanna kvar hos ordinarie arbetsgivare

Suntarbetsliv

Hållbar återgång efter sjukfrånvaron

- Verktyg: [Prehabguiden](#)

Hållbara arbetstider

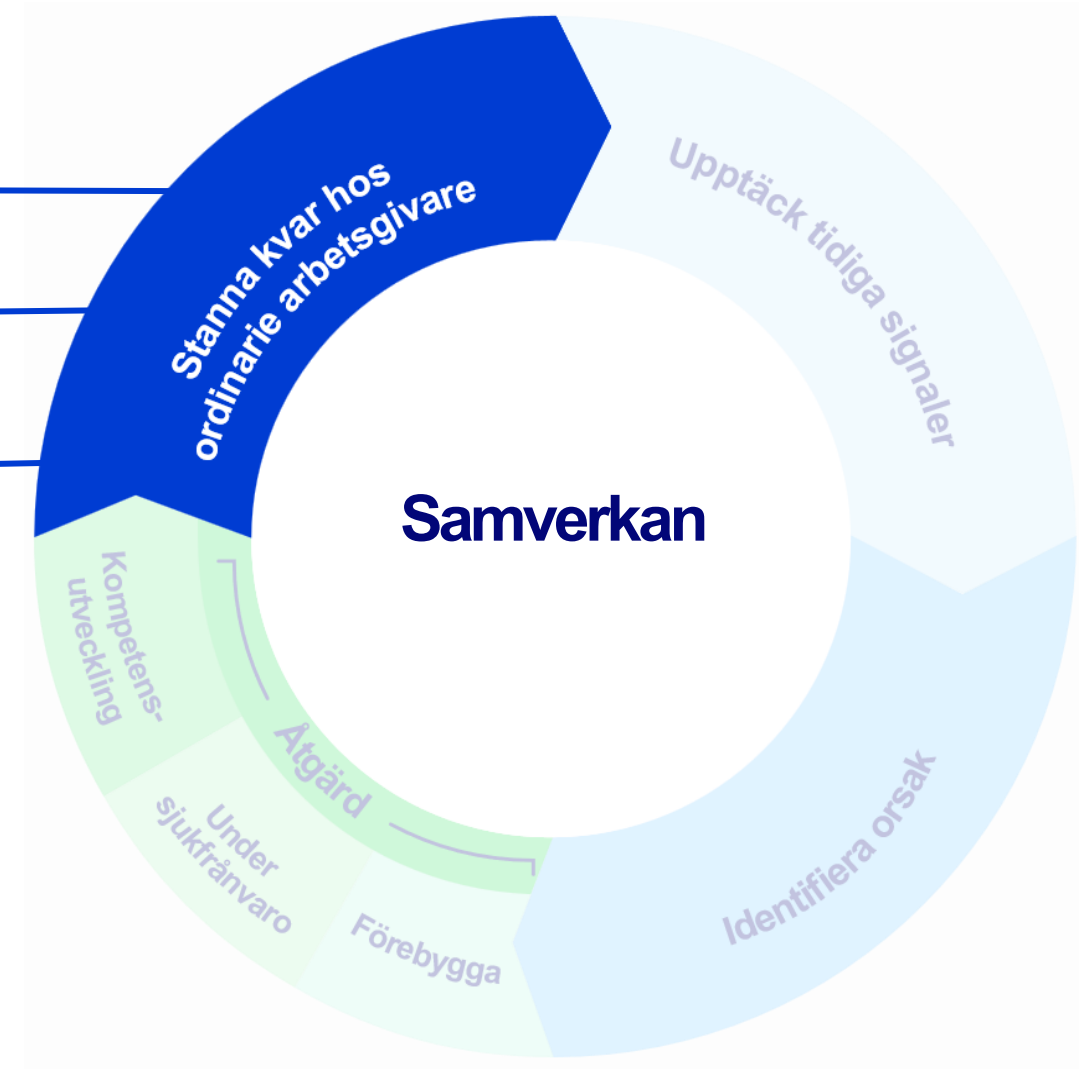
- [Arbetstider, dygnsvila och hållbar schemaläggning](#)
- [Trötthet som risk](#)

Omställningsfonden

- Stöd för medarbetare: [Karriär och studierådgivning](#)
- Stöd för arbetsgivare: [Förebyggande insatser](#) och [Stöd i strategisk kompetensförsörjning](#)

Afa Försäkring

- [Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd](#)



Tack



Läs mer

Ansök

afaforsakring.se/rehabstod
rehabstod@afaforsakring.se



Om Suntarbetsliv

Håll dig uppdaterad

Prenumerera på
suntarbetsliv.se/nyhetsbrev



Följ oss i våra sociala kanaler

