

نشرة طبية حول الإجازة المرضية

لقد تم إعطاؤك إجازة مرضية كجزء من علاجك. وتتيح لك الإجازة المرضية إمكانية الشفاء والعلاج الدوائي وإعادة التأهيل من أجل الحفاظ على صحتك. وغالباً ما تتعافى بسهولة أكبر إذا ما استخدمت مقدراتك – على الرغم مما تواجهه من تقييدات – بحيث تستطيع العودة إلى عملك بأسرع وقت ممكن.

من المهم أن يكون الشخص الذي حصل على إجازة مرضية مدركاً بأن الإجازة المرضية قد تنطوي على تأثيرات غير مفيدة، فمن السهل أن تتخلى عن عاداتك اليومية أثناء الإجازة المرضية، على سبيل المثال: قلب الليل والنهار رأساً على عقب، وقلّة النشاط البدني، والأكل على نحو سيئ. وقد تؤدي الإجازة المرضية الطويلة الأمد إلى عزلك، بحيث ينتابك القلق بشأن عودتك إلى العمل. على ضوء هذه الخلفية، فإنه من الأفضل أن تأخذ إجازة مرضية بدوام جزئي أو لفترة قصيرة إن كان ذلك ممكناً، وذلك بحسب طبيعة مرضك ووضعك في العمل.

إليك فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك أن تقوم بها بنفسك لكي تمنحك فترة الإجازة المرضية التعافي المطلوب:

- حاول أن تستيقظ باكراً في الصباح، وحافظ على أعمالك الروتينية اليومية.
- احرص على تناول وجبات الفطور والغداء والعشاء في أوقاتها المعتادة.
- حاول أن تخرج إلى الهواء الطلق بعض الوقت يومياً.
- ركّز على الأمور التي تحبها وتريحك، وحاول أن تتحدث مع شخص ما عما هو مهم بالنسبة لك، إن أمكنك ذلك.
- مارس النشاط البدني بالقدر الذي تسمح به حالتك، فالنشاط البدني يساعد على التخلص من الكُرب (الضغوط النفسية) والكآبة التي قد تلي المرض.
- حافظ على تواصلك مع رئيسك وزملائك في العمل. ويمكنك أن تطلب المساعدة من جهة الرعاية أو من النقابة أو من أحد أقرائك، في حال واجهتك صعوبة في التواصل مع مكان العمل.
- خَطِّطْ لكيفية عودتك إلى العمل مجدداً، حتى وإن لم يكن قد حان الوقت بعد.

معلومات عامة حول الإجازة المرضية

الحصول على الإجازة المرضية أمر غير وارد إلا إذا كان مرضك أو إصابتك تحدّ من مقدرتك على العمل. ومن المحتمل أن تؤدي الأحداث الصعبة في الحياة أو النزاعات أو غير ذلك إلى سوء في حالتك وربما إلى المرض في بعض الحالات، ولكن ذلك لا يمنحك بالضرورة الحق في الحصول على التقديرة المرضية

عند منح الإجازة المرضية، يقيّم الطبيب مدى تأثير المرض في الحدّ من مقدرتك الجسدية والنفسية، وكيف يؤثر ذلك بدوره على مقدرتك في إنجاز مهام عملك. وإن كان ضعف مقدرتك يحدّ من إمكانية العمل، فيجب أن يُذكر ذلك في الشهادة الطبية. ولذلك من المفيد أن تصف مهام عملك أثناء زيارة الطبيب.

تُعتبر الشهادة الطبية مستنداً طبيياً لكي يتمكن رب العمل أو صندوق الضمان الاجتماعي من تقييم حقّك في الحصول على تعويض. ولذلك فإن الشهادة الطبية يحدّ ذاتها لا تضمن أن يدفع رب العمل راتباً مرضياً عن أول أسبوعين، أو أن يمنحك صندوق الضمان الاجتماعي نقديّة مرضية بعد ذلك. وإذا كانت لديك أسئلة حول تعويضك، فيجب عليك أن تتحدث مع رب عملك أو مع صندوق الضمان الاجتماعي*.

بعض الأمور الهامة التي ينبغي الانتباه إليها:

- لا تنس أن تقوم بالتبليغ عن مرضك إلى صندوق الضمان الاجتماعي، أو تأكد - إن كنت موظفاً - مما إذا كان رب عملك قد فعل ذلك.
- رب العمل مُلزم بتكييف العمل بحيث تستطيع العمل حتى وإن لم تكن قد تعافيت تماماً. تحدّث مع رئيسك.
- تستطيع دائماً أن تقطع إجازتك المرضية بنفسك وتعود إلى العمل.
- تأكد من أنك قد حصلت على المعلومات الصحيحة بشأن الاتفاقية الجماعية والتأمينات التي تسري عليك في العمل.
- إذا كنت باحثاً عن عمل أو صاحب شركة أو موظفاً بالساعة أو طالباً أو في إجازة الوالدين، فتسري قواعد أخرى غير تلك المذكورة أدناه. اتصل بصندوق الضمان الاجتماعي لمعرفة ما يسري في حالتك*.

كيفية تقييم صندوق الضمان الاجتماعي حقك في الحصول على تعويض إذا كنت موظفاً (بغض النظر عما إذا كنت في إجازة مرضية بدوام كامل أو بدوام جزئي):

- اليوم 1 - 19** يمكن في الأشهر الثلاثة الأولى أن يكون من حقك الحصول على نقدية مرضية، إذا لم تكن قادراً على القيام بعملك المعتاد أو أي عمل آخر مؤقت لدى رب عملك.
- اليوم 91 - 180** إذا استمرت إجازتك المرضية بعد ثلاثة أشهر، فقد يكون من حقك أن تحصل على نقدية مرضية، إذا كنت غير قادر على القيام بعملك المعتاد أو أي عمل آخر مؤقت أو بعد عدم قدرتك على إنجاز العمل على الرغم من استبدال المهمات لدى رب عملك.
- اليوم 181** بعد مضي ستة أشهر على الإجازة المرضية، قد تتغيّر أسس التقييم في حالات معينة. اتصل بصندوق الضمان الاجتماعي لمعرفة ما يسري في حالتك*.

* توجد في الموقع www.forsakringskassan.se معلومات عن حقوقك وواجباتك عندما تكون في إجازة مرضية.

معدّلة محلياً استناداً إلى استمارة أعدتها لجنة التأمينات الطبية لدى التنظيم النيابي لمحافظة ستوكهولم، أبريل/نيسان 2021



Region Örebro län

محافظة إقليم أوريبرو

العنوان البريدي: Region Örebro län, Regionkansliet, Box 1613, 701 16 Örebro

البريد الإلكتروني: regionen@regionorebrolan.se، عنوان الزيارة: شارع (Eklundavägen 2)، أوريبرو)، رقم الهاتف: 019 - 602 70 00

رقم الفاكس: 019 - 602 70 08، رقم التسجيل التنظيمي: 232100-0164

www.regionorebrolan.se