

معلومات في حالة الاجازة المرضية

إذا قيم الطبيب أنك لن تتمكن من ممارسة العمل أو الدراسة بسبب المرض أو الإصابة فيمكن أن يمنحك الطبيب إجازة مرضية.

شهادة المرض في حالة الاجازة المرضية

خلال زيارة الطبيب من المستحسن أن تقوم بوصف ما هي الأعراض الموجودة لديك وكيف تسبب تحديد قدرتك العملية. في حالة منح الاجازة المرضية يقوم الطبيب بكتابة شهادة طبية تقدمها لمديرك. كما يرسل الطبيب الشهادة إلى مكتب التأمينات الاجتماعية فورسيكرينجس كاسان إذا كنت توافق على ذلك ولكن باستطاعتك أن ترسلها بنفسك. إن الشهادة الطبية تستخدم من قبل رب العمل ومكتب التأمينات الاجتماعية فورسيكرينجس كاسان للتمكن من عمل تقييم عن قدرتك العملية وإذا كان يحق لك الحصول على تعويض مادي.

ماذا يمكن أن أفعل لكي تتحسن حالتني خلال فترة الإجازة المرضية؟

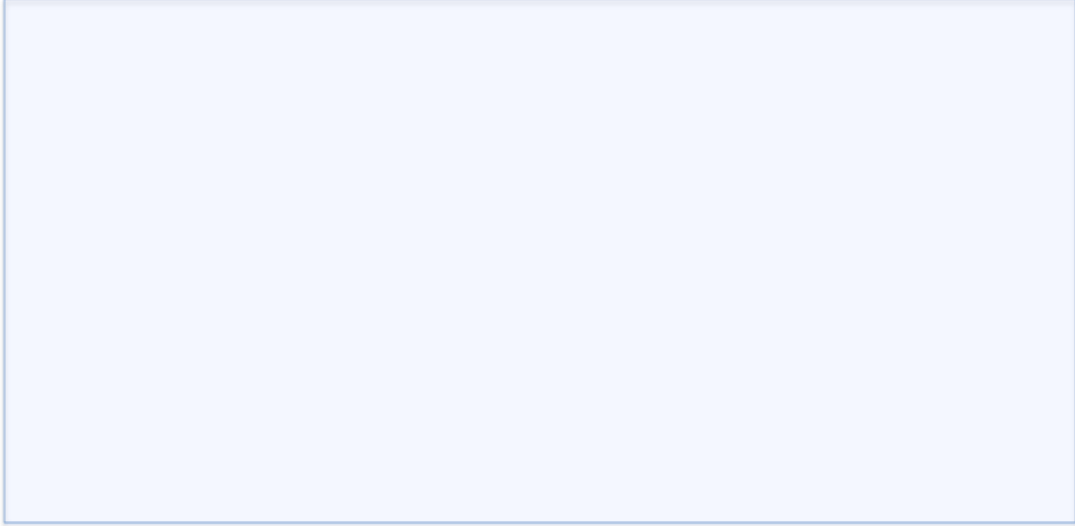
يمكن أن تؤثر الاجازة المرضية على حياتك اليومية بأشكال مختلفة. من السهل الخروج عن نطاق روتينك المعتاد، مثلاً قلب ساعات الصحو والنوم، أو ممارسة الرياضة بشكل أقل، أو تناول الطعام بشكل أسوأ. ربما تشعر بالوحدة أو العزلة في المنزل. لكي تشعر بحسن الحال بأفضل شكل ممكن ولكي تتمكن من استعادة العافية خلال فترة الاجازة المرضية فيتوجب عليك أن تفكر بالأمور التالية:

- الروتين والنوم: حافظ على روتينك اليومي من خلال محاولة الاستيقاظ في الصباح والنوم ليلاً.
- ضوء النهار: حاول التواجد في الهواء الطلق خلال من الوقت كل يوم. كما أن ذلك يساعدك على النوم بشكل أفضل.
- وجبات منتظمة: تناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء في أوقات منتظمة.
- التمارين: تحرك بقدر ما تستطيع ومارس الرياضة. يساعدك النشاط البدني في التخلص من التوتر ومشكلات النوم والاكتئاب.
- عامل نفسك بلطف: افعل الأشياء التي تحبها وتشعر بالرضا عنها، مثل الاختلاط مع الأصدقاء أو الاستماع إلى الموسيقى أو قراءة الكتب.
- حافظ على الاتصال مع الأصدقاء: تواصل مع الأشخاص الذين تحب الاختلاط معهم.
- فكر في عملك: ابق على اتصال بزملائك في العمل ورئيسك في العمل. يمكنك أن تطلب الدعم من قطاع الرعاية الصحية أو النقابة أو أي شخص مقرب لك إذا احتجت لذلك.

مخطط التأهيل

عندما تتواصل مع رب عملك ومع قطاع الرعاية فمن المستحسن أن تقوم بتدوين الأشياء التي تخططون لها. في هذه الحالة يصبح من الأسهل أن تتذكر ما هي الأشياء التي قلنوها خلال الاجتماعية ومتابعة التخطيط.

التخطيط الذي تتفق عليه مع طبيبك
هذه الأمور مهمة بالنسبة لي خلال فترة الإجازة المرضية:



طلب الحصول على النقدية المرضية لدى مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاستان ستجد معلومات عن القواعد التي يطبقها مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاستان فيما يتعلق بالنقدية المرضية على موقع الإنترنت الخاص بمكتب التأمينات العامة forsakringskassan.se. بإمكانك أن تقرأ هناك أيضا المزيد عن حقوقك وواجباتك خلال فترة الإجازة المرضية. تتوفر المعلومات باللغتين السويدية والانجليزية.
من الممكن أيضا أن تتصل هاتفيا أو أن تحجز موعدا لعمل محادثة مع مكتب التأمينات العامة بلغات عديدة مختلفة. اقرأ المزيد على الرابط forsakringskassan.se/sprak.
إذا كنت باحثا عن عمل وتحصل على التعويض من مكتب العمل أربتس فورميدلينجس أو صندوق البطالة عن العمل آ- كاستان
في موقع الإنترنت التابع لمكتب العمل أربتس فورميدلينجس arbetsformedlingen.se يمكن أن تحصل على معلومات عن الأمور التي تسري بالنسبة لك. تتوفر المعلومات بلغات عديدة مختلفة.

إذا كنت تحصل على دعم الإعالة
للحصول على معلومات عن الأمور التي تسري في حالة حصولك على دعم الإعالة خلال فترة الإجازة المرضية عليك أن تتواصل مع البلدية التي تقيم بها.

أشياء جدر بك أن تفكر بها

- يقوم مدير عملك بعمل البلاغ عن المرض إلى مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاستان ويجب أن تقوم بنفسك بتقديم طلب الحصول على النقدية المرضية. إذا لم تكن حاصلًا على وظيفة فيجب أن تقوم بنفسك بعمل البلاغ إلى مكتب التأمينات العامة فورسيكرينجس كاستان.
- بإمكانك مشاهدة شهادة الإجازة الطبية عن طريق تسجيل الدخول في الموقع 1177.se باستخدام هوية الكترونية.
- تأكد من حصولك على المعلومات الصحيحة السارية بالنسبة للاتفاقيات الجماعية والتأمينات التي تسري بالنسبة لوظيفتك. اسأل رئيس العمل أو ممثل النقابة.