

TIL DIG, DER HAR, ELLER HAR HAFT, KRÆFT  
OG SKAL TILBAGE PÅ ARBEJDE



TILBAGE PÅ ARBEJDE

## Det kan være svært at vende tilbage på arbejde under og efter en kræftsygdom. Denne folder giver dig råd til, hvad du kan gøre, når du skal tilbage på arbejde.

# Når du skal tilbage på arbejde

Det er vigtigt, at du i samarbejde med din leder og jobcenter laver en konkret plan for, hvordan du vender tilbage på arbejde, og at I sammen forholder jer til:

### Arbejdstid

Aftal antallet af timer og dage, fx tre timer dagligt tre dage om ugen. Aftal derudover hvornår på dagen timerne skal placeres.

### Arbejdsopgaver

Afklar hvilke opgaver du skal varetage, når du vender tilbage. Det er vigtigt, at arbejdsopgaverne er klart definerede og afgrænsede. Start med noget du er sikker på, at du kan.

### Pauser

Det er vigtigt at tænke pauser ind i selve arbejdsdagen og mellem arbejdsdagene.

### Øvrige hensyn

Aftal om der er behov for at tage hensyn eller foretage tilpasninger på arbejdspladsen, når du vender tilbage på arbejde. Det kan fx være afskærmning eller tilpasninger af arbejdspladsen.

### Opfølgning

Aftal hyppige opfølgingsmøder fx hver tredje uge, hvor planen evalueres og eventuelt justeres. Husk også opfølgning, når du er fuldt tilbage på arbejde fx efter et år.

## DIALOG MED DIN ARBEJDSPLADS



- Aftal med din leder, hvordan kontakten til din arbejdsplads skal være, både under sygemeldingen og ved opstart.
- Aftal med din leder, hvad der skal meldes ud til kollegaer og samarbejdspartnere, og hvem der gør det.
- Fortæl din leder om eventuelle følger til din kræftsygdom, som vil påvirke din arbejdssituation, fx træthed, sårbarhed, hukommelses- og koncentrationsbesvær. Det kan hjælpe din leder til at forstå og støtte dig, når du skal vende tilbage på arbejde.

## JOBCENTRET

- Betragt jobcentret som din samarbejdspartner. Det er jobcentrets opgave at støtte dig under din sygemelding, og når du skal vende tilbage på arbejde.
- Jobcentret har myndighed til at træffe afgørelser i forhold til bl.a. forlængelsesmuligheder af sygedagpenge/-refusion, fleksjob og førtidspension.
- Jobcentret er forpligtet til afholde opfølgningssamtaler med dig hver fjerde uge, også selvom du får løn.

# Vigtige ord og begreber



## Sygedagpenge/-refusion

De fleste får løn under sygdom. Hvis du ikke får løn under sygdom, kan du søge kommunen om sygedagpenge. Hvis din arbejdsgiver udbetaler løn, kan arbejdsgiveren søge om sygedagpengerefusion fra kommunen. Sygedagpenge/-refusion kan gives i op til 22 uger med mulighed for forlængelse, hvis du fortsat vurderes uarbejdsdygtig og opfylder de generelle betingelser for sygedagpenge.

## Sygefraværssamtale

Din arbejdsgiver skal afholde sygefraværssamtale med dig senest fire uger efter din første sygedag. Formålet er at planlægge, hvordan du kan vende tilbage på arbejde. Samtalen kan udsættes fx grundet hospitalsindlæggelse og kan evt. afholdes telefonisk eller pr. mail. Du har ret til at have din tillidsmand eller en bisidder med.

## Opfølgningssamtaler i jobcentret

Formålet med samtalerne er at afklare, om du har behov for støtte til at vende tilbage på arbejde. Samtalerne skal afholdes hver fjerde uge og skal som udgangspunkt holdes i jobcentret, men kan foregå telefonisk, hvis du er delvist i arbejde eller er forhindret grundet din sygdom.

## Standby-ordning

Kontakt med jobcentret er ved sygemelding en forudsætning for at få sygedagpenge. Har du en alvorlig livstruende sygdom, kan kontakten dog sættes på standby. Det betyder, at du ikke skal deltage i opfølgningssamtaler i jobcentret. Ved afslutning af behandling eller genoptagelse af arbejde ophører standby-ordningen.

Ovenstående er reformuleret lovstof med henblik på at gøre lovgivningen almindeligt tilgængelig, og teksterne kan derfor ikke anvendes som juridisk grundlag.

## Ferie

Så længe du modtager sygedagpenge/-refusion, har du ikke ret til at afholde ferie, med mindre du har en klar aftale med jobcentret. Kontakt derfor altid jobcentret, inden du planlægger at holde ferie. Du kan ikke få udbetalt sygedagpenge under evt. ferie.

## Handicapkomenserende foranstaltninger

Hvis din sygdom eller behandling har medført fysisk og/eller psykisk funktionsnedsættelse, kan jobcentret bevilge hjælp fx i form af arbejdspladsindretning og personlig assistance.

## § 56 aftale

Når du er raskmeldt, og hvis der er en forventning om øget sygefravær relateret til din kræftsygdom, kan du og din arbejdsgiver søge om en § 56 aftale gennem jobcentret. Herved modtager din arbejdsgiver sygedagpengerefusion fra første sygedag.

## Fleksjob

Hvis jobcentret vurderer, at du har betydeligt varigt nedsat arbejdsevne, kan de afklare muligheden for fleksjob.

## Førtidspension

Er din arbejdsevne væsentligt og varigt nedsat i forhold til ethvert erhverv, kan jobcentret afgøre, om du kan bevilliges førtidspension.

## Seniorpension

For dig der har højst seks år til folkepension, har arbejdet mindst 27 timer om ugen i 20-25 år og har en varigt nedsat arbejdsevne (15 timer om ugen eller mindre). ATP træffer afgørelse om seniorpension.

# 6 gode råd, når du skal tilbage på arbejde

- 1 Vent ikke for længe med at starte op, men start i det små.
- 2 Overvej hvordan du bruger din energi og tid i dit øvrige hverdagsliv, når du starter på arbejde.
- 3 Vær tålmodig og accepter, at der kan være op- og nedture.
- 4 Vær realistisk i dine forventninger til dig selv i forhold til at arbejde. Tal evt. med din arbejdsgiver eller sundhedsprofessionelle om det.
- 5 Forvent at du bliver nødt til at indgå nogle kompromisser fx i forhold til dine arbejdsopgaver.
- 6 Husk at alle forløb er forskellige, så vær varsom med at sammenligne dig med andre.

Vil du vide mere, eller har du brug for mere hjælp?

- Jobcentret
- Din fagforening
- Dit sundhedscenter
- Din egen læge
- ATP
- Dit pensionsselskab

**REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



Denne folder er en del af en serie med to andre foldere; en til dine kollegaer og en til din leder. Materialet kan downloades fra [www.sundhed.dk/info/arbejde](http://www.sundhed.dk/info/arbejde) Materialet kan bestilles ved at sende en mail til: [kræftkk.dk](mailto:kræftkk.dk)