

اطلاعات مربوط به مرخصی استعلاجی

در صورتی که پزشک ارزیابی کند که به دلیل بیماری یا آسیب، قادر به کار کردن یا تحصیل نیستید، می‌تواند یک گواهی پزشکی برای تأیید بیماری به شما بدهد.

گواهی پزشکی در زمان مرخصی استعلاجی

هنگام مراجعه به پزشک، خوب خواهد بود اگر توضیح دهید که چه علائمی دارید و این علائم چگونه توانایی شما برای کار کردن را محدود می‌کند.

در صورت لزوم مرخصی استعلاجی، پزشک یک گواهی پزشکی صادر خواهد کرد که شما باید آن را به مدیر خود ارسال کنید. همچنین در صورت رضایت شما، پزشک این گواهی را به اداره بیمه اجتماعی سوئد ارسال خواهد کرد، البته خود شما نیز می‌توانید آن را ارسال کنید. گواهی پزشکی به کارفرما و اداره بیمه اجتماعی سوئد کمک می‌کند تا بتوانند توانایی شما را برای کار کردن ارزیابی کنند و مشخص کنند که آیا واجد شرایط دریافت غرامت مالی هستید یا خیر.

در طول مرخصی استعلاجی، چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا بهبود پیدا کنید؟

مرخصی استعلاجی می‌تواند به شیوه‌های مختلف بر فعالیت‌های روزانه شما تأثیر بگذارد. احتمالاً روال معمول کارهای فرد از دست می‌رود، مثلاً الگوی خواب معکوس شده، ورزش کمتر شده و غذا خوردن بدتر می‌شود. شاید در خانه احساس تنهایی یا منزوی بودن داشته باشید.

برای اینکه تا آنجا که ممکن است احساس خوبی داشته و بتوانید در طول مدت مرخصی استعلاجی بهبود پیدا کنید، خوب است که درباره موارد زیر فکر کنید:

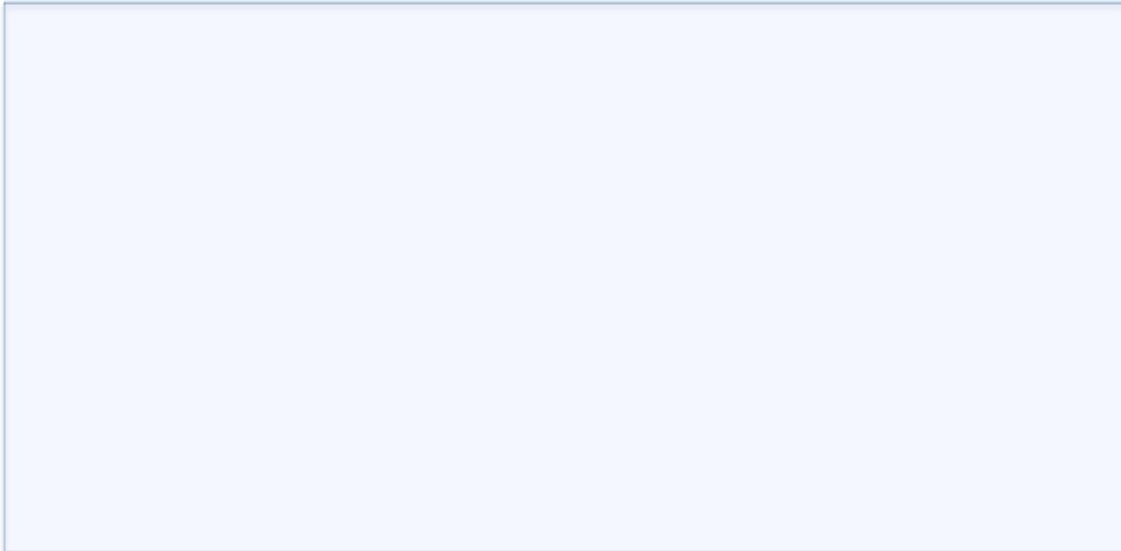
- **روال روزمره و خواب:** با بیدار شدن در صبح و خوابیدن در شب، سعی کنید روال کارهای روزمره خود را مطابق معمول حفظ کنید.
- **نور خورشید:** سعی کنید هر روز، مدتی را بیرون و در فضای باز باشید. این کار به شما کمک خواهد کرد که خواب بهتری نیز داشته باشید.
- **وعده‌های غذایی منظم:** صبحانه، ناهار و شام را در ساعات منظم میل کنید.
- **ورزش کردن:** تا آنجا که می‌توانید و مقدور است، تحرک داشته باشید. فعالیت بدنی به مقابله با استرس، کم‌خوابی و افسردگی کمک می‌کند.
- **نسبت به خودتان مهربان باشید:** کارهایی را که دوست دارید و نسبت به آنها احساس خوبی دارید، انجام دهید، از قبیل معاشرت با دوستان، گوش کردن به موسیقی یا خواندن کتاب.
- **با دوستان در ارتباط باشید:** با افرادی که دوست دارید با آنها معاشرت کنید، در ارتباط باشید.
- **به شغل خود فکر کنید:** با همکاران و مدیر خود در ارتباط باشید. در صورتی که نیاز به پشتیبانی و حمایت دارید، می‌توانید از مراکز خدمات بهداشتی، اتحادیه یا یکی از نزدیکان خود، درخواست کمک کنید.

برنامه توانبخشی

وقتی با کارفرما و مرکز مراقبت‌های بهداشتی در تماس هستید، خوب است که برنامه خود را بنویسید و به آنها اطلاع دهید. در این صورت یادآوری آنچه گفته‌اید و پیگیری آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید، آسان‌تر خواهد بود.

برنامه‌ریزی شما و پزشک

در طول مرخصی استعلاجی، این موارد برای من از اهمیت زیادی برخوردارند:



ثبت درخواست برای دریافت کمک‌هزینه بیماری از اداره بیمه اجتماعی سوئد

اطلاعات مربوط به قوانین و نحوه ثبت درخواست برای کمک‌هزینه بیماری اداره بیمه اجتماعی سوئد، در وبسایت آن به آدرس forsakringskassan.se قابل مشاهده است. در این وبسایت می‌توانید در مورد حقوق و تعهداتی که به عنوان یک فرد در طول مرخصی استعلاجی دارید، اطلاعات بیشتری کسب کنید. این اطلاعات به زبان‌های سوئدی و انگلیسی در دسترس هستند. همچنین می‌توانید جهت صحبت و مشورت، با اداره بیمه اجتماعی سوئد تماس گرفته یا یک وقت جهت مراجعه رزرو کنید، انجام صحبت و مشورت، به زبان‌های مختلف امکان‌پذیر است. جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت forsakringskassan.se/sprak مراجعه نمایید.

اگر به دنبال شغل هستید و از طریق مرکز خدمات اشتغال عمومی سوئد یا صندوق بیمه بیکاری، مزایای بیکاری دریافت می‌کنید.

در وبسایت مرکز خدمات اشتغال عمومی سوئد به آدرس arbetsformedlingen.se می‌توانید در مورد شرایطی که اعمال می‌شود، اطلاعات کسب کنید. این اطلاعات به زبان‌های مختلف در دسترس است.

اگر از کمک‌هزینه درآمد استفاده می‌کنید

جهت کسب اطلاعات در مورد شرایط مربوط به مرخصی استعلاجی در زمان دریافت کمک‌هزینه درآمد، با شهرداری منطقه خود تماس بگیرید.

چند نکته مهم

- مدیر شما برگه اعلام بیماری را به اداره بیمه اجتماعی سوئد ارسال می‌کند و شما باید برای مزایای بیماری درخواست ثبت کنید. اگر شاغل نیستید، خود شما باید برگه اعلام بیماری را به اداره بیمه اجتماعی سوئد ارسال کنید.
- از طریق ورود با هویت الکترونیکی به وبسایت 1177.se، می‌توانید گواهی‌های پزشکی خود را مشاهده کنید.
- اطمینان حاصل کنید که در مورد قراردادهای دسته‌جمعی و بیمه‌های مربوط به اشتغال خود، اطلاعات صحیحی دارید، می‌توانید از مدیر یا نماینده اتحادیه خود سؤال کنید.