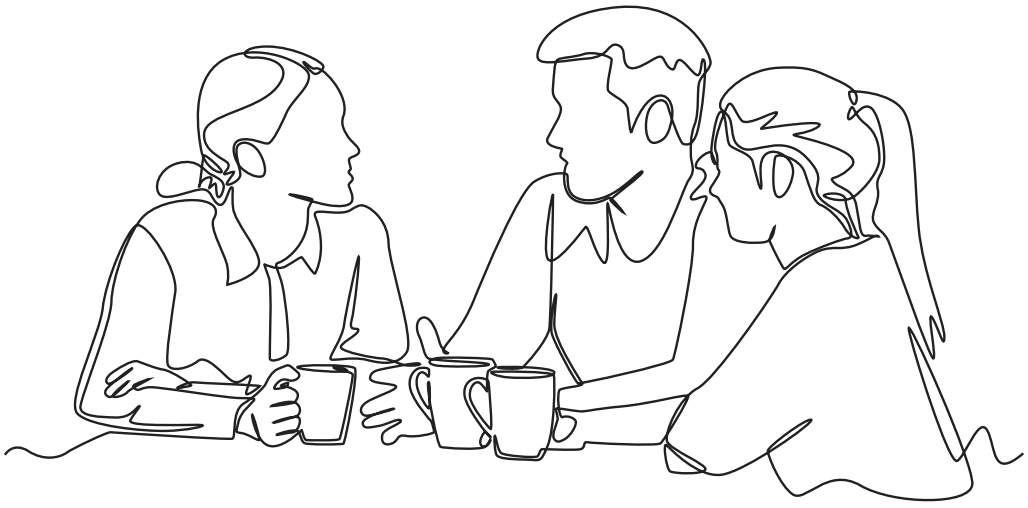
EN GUIDE
FÖR
EN BÄTTRE
VARDAG

Vid arbetslivets vändpunkter

Information och stöd vid förändringar i arbetslivet



NEUROFÖRBUNDETS PUBLIKATIONER

Guiden Vid arbetslivets vändpunkter

Finlands Neuroförbunds publikationsserie nr 39
1:a upplagan 2014
2:a uppdaterade upplagan 2019
3:e förnyade upplagan 2026

Författare till 1:a upplagan:
Marju Teinikivi (f.d. Toivonen) och Katariina Leino

Författare till den förnyade upplagan:
Arbetslivsspecialisterna Tuomas Kukkola och Maria Niemelä

ISBN 978-952-7296-79-0
ISBN 978-952-7296-80-6 (pdf)

Illustrationer: Simple Line, Lakuku Vector, TiyoSakhi, ST Line Art, s1mple life / Shutterstock.com

Tryck: Newprint

FINLANDS NEUROFÖRBUND

Finlands Neuroförbund rf
Vaihemäentie 10 A
21250 Masku
tfn 02 439 2111
info@neuroliitto.fi
neuroliitto.fi

Vid arbetslivets vändpunkter © Finlands Neuroförbund rf 2026

Sisällys

Inledning 4

Arbetsförmågan är en helhet som består av många faktorer 5

Hur kan jag själv påverka att arbetet löper smidigt? 6

Stöd från företagshälsovården och arbetsplatsen 7

Ska jag berätta om min sjukdom eller skada på arbetsplatsen? 12

Flexibel arbetstid som stöd för att fortsätta arbeta 13

Yrkesinriktad rehabilitering erbjuder möjligheter 17

Företagande som ett alternativ i arbetslivet 22

Att studera med en sjukdom eller skada 24

Karriärplanering och sysselsättning 27

Neurorådgivningens arbetslivstjänster 30

Avslutningsvis 33

Inledning

För många är arbetet en viktig del av vardagen och identiteten. Det tryggar försörjningen och ger upplevelser av gemenskap och meningsfullhet. Att insjukna i en neurologisk sjukdom eller drabbas av en hjärnskada kan väcka frågor om hur man ska klara sig i arbetslivet när hälsotillståndet har förändrats. Du kanske funderar på vilken arbetstid som skulle passa dig, om sjukdomen påverkar dina framtida karriärmål eller om du fortfarande kan klara av ditt nuvarande arbete. Syftet med den här guiden är att ge perspektiv för att hjälpa dig lyckas i arbetslivet och svar på eventuella bekymmer i förändringssituationer.

Symtomen till följd av en sjukdom eller skada påverkar människors karriärvägar individuellt. Generaliseringar om lämpliga lösningar i arbetslivet kan inte göras utifrån en diagnos. En del av dem som insjuknat klarar sig under hela sin arbetskarriär utan att behöva förändringar. Andra klarar sig bra om arbetet görs lättare genom att ändra till exempel arbetstiden, arbetsuppgifterna eller förhållandena på arbetsplatsen.

Guiden presenterar olika alternativ och förslag på hur du kan främja din egen situation och vilka tjänster som finns tillgängliga om arbetet inte längre fungerar som tidigare.

Guiden går från att granska det egna arbetet till åtgärder där du kan få stöd av arbetsgivaren, företagshälsovården eller olika tjänsteleverantörer. Också perspektiv som gäller företagare, studerande och arbetssökande tas upp. Guiden presenterar många olika teman som berör arbetslivet, men går inte närmare in på alla alternativ inom servicesystemet, såsom trafik- och olycksfallsförsäkringsbolagens praxis.

Innehållet grundar sig på information och kunskap som sammanställts av experter samt på erfarenheter från praktiskt kundarbete. Exempel från arbetslivet som bygger på målgruppens egna erfarenheter ingår också. Exempelsituationerna i guiden kan ha förkortats eller bearbetats.

Vid arbetslivets vändpunkter är en guide för personer med multipel skleros, en neurologisk sällsynt sjukdom, essentiell tremor eller någon annan rörelsestörningssjukdom, hjärnskada, cerebrovaskulära sjukdomar eller någon annan sjukdom som drabbar hjärnan.

Arbetsförmågan är en helhet som består av många faktorer

När man reflekterar över sin arbetsförmåga är det många som tänker på begränsningar som rör hälsan och funktionsförmågan. Det är lätt hänt att man börjar tänka på bristande arbetsförmåga, det vill säga arbetsoförmåga. Arbetsförmågan bör ändå ses som en helhet som omfattar mer än bara hälsa och begränsningar. Det är viktigt att identifiera de faktorer som går att påverka och hitta metoder för att fortsätta i arbetslivet på ett meningsfullt och hållbart sätt. Många som insjuknat önskar att de ska kunna fortsätta arbeta länge, ända fram till pensionsåldern.

Inte ens betydande begränsningar i funktionsförmågan behöver utgöra hinder för en person att kunna utföra sitt eget arbete. På motsvarande sätt kan även lindriga symtom i vissa arbetsuppgifter eller under vissa omständigheter avsevärt försämra förmågan att klara av arbetet. Arbetsförmågan uppstår som ett samspel mellan individens resurser, arbetets krav och arbetsmiljön. Arbetsförmågan ska alltså inte ses som endast en individuell egenskap.

I en välfungerande arbetsgemenskap kan arbetstagaren använda sina styrkor och prestera väl i sitt arbete. Däremot kan en arbetsmiljö som är olämplig eller där det förekommer problem försämra arbetsförmågan oberoende av personens hälsa eller kompetens. Gott ledarskap, inspirerande arbetsuppgifter och en balanserad fritid ger helt andra förutsättningar än dålig stämning och oklara verksamhetssätt på arbetsplatsen.



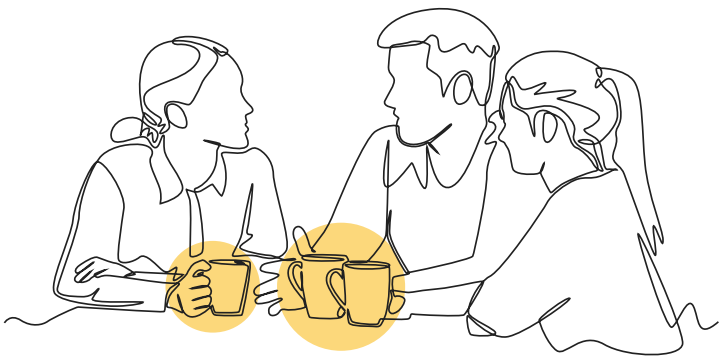
Hur kan jag själv påverka att arbetet löper smidigt?

Även om organisationen har en central roll när det gäller att stöda ett fungerande arbete, kan du också själv påverka din ork och din förmåga att klara av arbetet på många olika sätt. En neurologisk sjukdom eller skada kan medföra nya utmaningar i vardagen på arbetet, men det betyder inte att arbetet inte skulle kunna löpa väl.

Även om du inte nödvändigtvis kan påverka själva symtomen kan du ofta hitta metoder som får din arbetsdag att fungera smidigt. Det kan handla om små, konkreta åtgärder eller förändringar i ditt eget tänkande, till exempel i fråga om de krav du ställer på dig själv. Möjligheterna att påverka hur arbetet fungerar varierar enligt arbetsuppgifterna och arbetsmiljön. Till exempel inom kunskapsarbete har man ofta goda möjligheter att se över och anpassa arbetssätten.

Exempel på små förändringar i vardagen på arbetet

- **Bryt rutinerna.** Prova att utföra arbetsuppgifterna i en annan ordning än du brukar. Om du vanligtvis inleder arbetsdagen med att läsa din e-post, använd istället dagens första timmar till expertuppgifter som kräver koncentration och övergå därefter till rutinuppgifterna.
- **Byt arbetsmiljö** och välj platsen där du arbetar enligt din energinivå. Flytta dig vid behov till ett lugnt arbetsutrymme. Om du däremot behöver stöd och interaktion med kollegorna kan du tillbringa arbetsdagen i de gemensamma arbetsutrymmena istället för att arbeta ensam.



- **Stärk de positiva interaktiva relationerna med andra.** Lär känna dina kollegor, be om respons eller dela din egen kompetens med andra.
- **Ändra rytmen i pauserna och sätten att ta pauser på.** Dela upp krävande uppgifter i mindre delar och ta en kort paus mellan dem. Reservera en stund för återhämtning före nästa möte eller ta en promenad.

Stöd från företagshälsovården och arbetsplatsen

Arbetsgivaren har lagstadgad skyldighet att ordna företagshälsovård för alla sina anställda. Till företagshälsovårdens lagstadgade uppgifter hör bland annat hälsoundersökningar, handledning, rådgivning och stöd för arbetsförmågan. Bedömning av arbetsförmågan och utfärdande av utlåtanden om möjligheterna att fortsätta arbeta är också exempel på företagshälsovårdens förebyggande, lagstadgade uppgifter som omfattar alla arbetstagare. Utöver de lagstadgade tjänsterna kan arbetsgivaren erbjuda sina anställda frivilliga sjukvårdstjänster och andra hälsotjänster.

Det lönar sig att kontakta företagshälsovården om du upplever symtom som påverkar din arbetsförmåga eller om du misstänker att dina symtom beror på arbetet. Det kan vara bra att ta upp oron kring arbetsförmågan med företagshälsovården redan innan den första sjukfrånvaron.

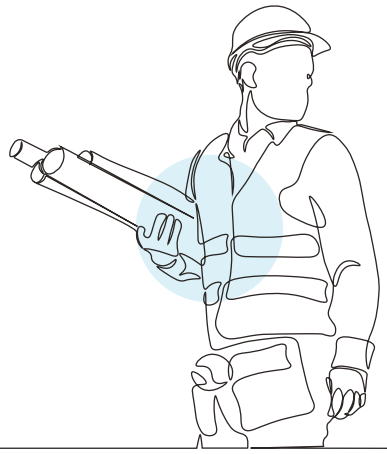
Utmaningar med arbetsförmågan tar sig inte alltid uttryck i en försämrad arbetsprestation. Även om arbetsuppgifterna fortfarande löper väl, kan belastningen i arbetet ta sig uttryck till exempel i svårigheter att återhämta sig, trötthet eller försämrat välbefinnande på fritiden. Då är det också motiverat att ta upp frågor som gäller arbetsförmågan med företagshälsovården.

Lösningar för arbetslivet med hjälp av nätverksmötet

Syftet med ett nätverksmöte är att hitta lösningar som gör det möjligt för dig att fortsätta arbeta eller återgå till arbetet om du har problem med din arbetsförmåga. Till exempel en tillfällig minskning av arbetstiden med hjälp av partiell sjukdagpenning kan utgöra en plan. Ibland fokuserar man vid mötet på att planera förändringar i arbetets innehåll eller på möjligheterna till yrkesinriktad rehabilitering. Lösningarna för att möjliggöra ett fungerande arbetsliv planeras gemensamt av dig, arbetsgivaren och företagshälsovården. Initiativet till ett nätverksmöte kan komma från företagshälsovården, arbetsgivaren eller dig själv.

Nätverksmötet är ofta en ny situation för arbetstagaren och diskussionsämnena är personliga – arbetet och arbetsförmågan. Det är viktigt att på förhand diskutera med företagsläkaren hur mötet ska gå till, vad målet med det är och vilka som ska delta. Det lönar sig också att fundera på hur du vill uttrycka dina behov i arbetslivet för din arbetsgivare. Organisationerna och deras verksamhetskulturer är olika så utgångspunkterna för samtalen varierar.

I bästa fall kan ett nätverksmöte förbättra interaktionen på arbetsplatsen och öka den gemensamma förståelsen för arbetstagarens situation. Samtidigt kan det hjälpa arbetsgivaren att identifiera både arbetstagarens behov och möjligheterna att stöda arbetstagarens arbetsförmåga och fortsatta deltagande i arbetslivet.



”Genom nätverksmötet minskade utmaningarna i mitt arbete och samarbetet inom arbetsgemenskapen ökade. Detta hade omedelbara positiva effekter på min arbetsförmåga. Ändringen av arbetsbeskrivningen medförde också negativa känslor, eftersom de lägre kraven på arbetet påverkade mitt engagemang för arbetet och min entusiasm. För tillfället är jag nöjd, eftersom jag har hittat en bättre balans mellan de resurser jag lägger på arbete och fritid.”

Anpassning av arbetet

Anpassning av arbetet innebär att man utformar arbetet så att det motsvarar arbets- och funktionsförmågan. En anpassning kan vara tillfällig, till exempel efter en lång sjukledighet, eller bestående, när den gamla arbetsbeskrivningen inte längre är förenlig med symtombilden eller när deltidsarbete är en permanent lösning för att upprätthålla arbetsförmågan. Genom att anpassa arbetet kan man undanröja hinder för att klara av arbetet inom många yrken och i många arbetsmiljöer. Anpassningen kan i praktiken vara vad som helst som stöder arbetstagaren att klara av sitt arbete.

Vanliga metoder är till exempel att omorganisera arbetsuppgifterna och erbjuda flexiblare arbetstider, såsom färre skift eller deltidsarbete. Också tydligare arbetsprocesser, åtgärder för att säkerställa arbetsron eller ändringar i arbetsmiljön, såsom distansarbete, kan bidra till att man kan fortsätta arbeta.

Arbetstagarna försöker ofta till en början lösa utmaningarna i arbetet på egen hand. Större förändringar kräver dock planering i samarbete med chefen. Företagshälsovården kan involveras redan i början av processen, så att tillräcklig sakkunskap finns att tillgå för att samordna arbetsförmågan, arbetets krav och eventuella stödåtgärder.

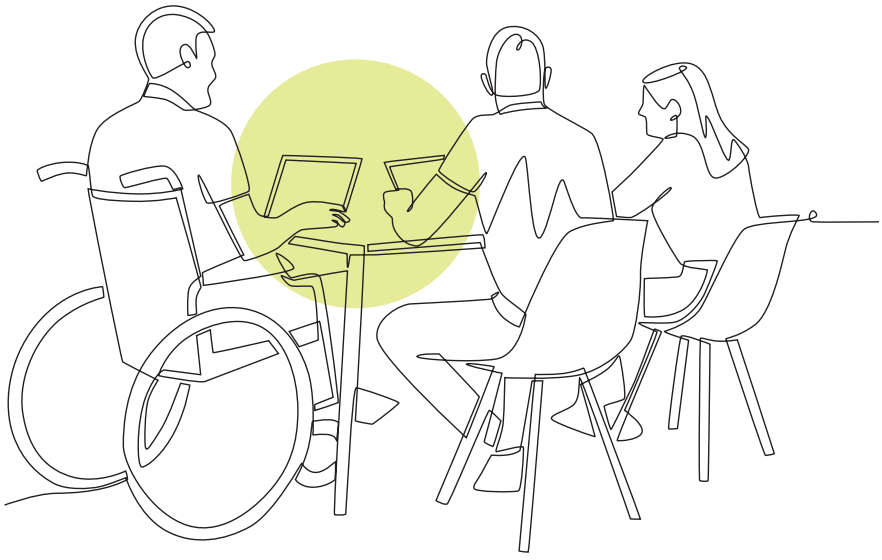
Organisationerna skiljer sig från varandra i fråga om både verksamhetssätt och kompetens i anslutning till frågor som gäller arbetsförmåga. Erfarenheten visar att de flesta arbetsgivare förhåller sig lösningsorienterat till en arbetstagares oro kring den egna arbetsförmågan. Ibland kan det vara bra att som stöd för diskussionen lägga fram förslag om hur arbetet kan anpassas i praktiken och vilka fördelar förändringarna kan medföra för både arbetstagaren och arbetsgivaren.

Arbetstagarens behov beaktas inte alltid i den utsträckning som situationen kräver. Då är det särskilt viktigt med stöd från företagshälsovården för att hitta en gemensam lösning. I bästa fall kan beaktandet av de individuella behoven och anpassningen av arbetet utveckla verksamhetssätten till det bättre inom hela organisationen.

"Jag hade svårt att återhämta mig och min stressnivå var konstant hög. Lösningen var att prioritera jobben, delvis omfördela arbetsuppgifterna och ta i bruk hjälpmedel för minnet. Jag gör de krävande jobben när jag är som piggast."

Rimliga anpassningar

Enligt diskrimineringslagen är arbetsgivaren skyldig att göra sådana ändamålsenliga och rimliga anpassningar som behövs i det enskilda fallet för att göra det möjligt för personer med funktionsnedsättning att på lika villkor som andra få arbete, klara av sina arbetsuppgifter och avancera i arbetet. En långvarig sjukdom som begränsar funktionsförmågan i arbetslivet kan jämföras med en skada. Skyldigheten att vidta åtgärder för anpassning uppstår när arbetsgivaren är medveten om arbetstagarens behov av anpassning.



Vad som anses vara en rimlig anpassning bedöms alltid från fall till fall. Att neka en arbetstagare de rimliga anpassningar som hen har bett om kan i vissa situationer vara diskriminering. Arbetstagaren har då rätt att få en skriftlig utredning om grunderna till nekandet.

Det lönar sig att försöka föra en konstruktiv dialog med arbetsgivaren om anpassningsbehoven och symtomens inverkan. Du kan få stöd inför samtal och med att lyfta fram dina egna rättigheter exempelvis via företagshälsovården eller arbetslivstjänsterna vid Neuroförbundets Neurorådgivning.

I allmänhet kan arrangemangen som gäller anpassningen av arbetet genomföras utan betydande kostnader. I situationer där arbetstagarens sjukdom eller skada gör det svårt att fortsätta arbeta eller bli sysselsatt kan arbetsgivaren ansöka om **stöd för specialarrangemang på arbetsplatsen**. Med hjälp av stödet, som betalas ut till arbetsgivaren, kan man skaffa arbetsredskap och möbler, göra ändringar i arbetsmiljön eller ordna nödvändig hjälp i arbetet från en annan arbetstagare.

”I skolbyggnaden fanns trappor som jag hade svårt att gå i. Mina svårigheter att röra mig förvärrade också utmattningen, vilket gjorde att jag hade svårt att koncentrera mig och komma ihåg saker. Lösningen var att flytta till en annan skola där behovet att förflytta sig under dagen var mindre.”

”Det var svårt att röra sig med rullstol på kontoret, eftersom arbetsmiljön inte var tillgänglig. Innerdörrarna försågs med automatöppning och ytterdörren med en bättre rullstolsramp. En parkeringsplats för personer med nedsatt rörlighet placerades nära dörren och arbetsstationen i närheten av den tillgänglighetsanpassade toaletten.”

Ska jag berätta om min sjukdom eller skada på arbetsplatsen?

Var och en har rätt att själv bestämma vad de berättar om sin sjukdom, när de berättar det och för vem. Människor och arbetsgemenskaper är olika. En del berättar om sin förändrade situation genast då det blir aktuellt och upplever öppenheten som ett sätt att få stöd för att orka med och klara av sitt arbete. Andra vill hålla frågor som rör den egna hälsan privata. I bakgrunden kan det finnas en oro för hur informationen skulle påverka arbetsgemenskapens attityder och bemötande, eller till exempel karriärutvecklingen. Även i sådana fall lönar det sig att diskutera den egna arbetsförmågan med företagshälsovården.

Kunskap och öppenhet gör det lättare att hitta lösningar. Erfarenheten visar att öppenhet på arbetsplatsen ofta är en fungerande lösning för att stöda arbetsförmågan. Om du beslutar dig för att berätta om din situation, kan du istället för eller utöver diagnosen lyfta fram hur sjukdomen påverkar just ditt arbete och vilka lösningar som främjar ditt välbefinnande.

Tveka inte att be om hjälp och stöd. Om ditt hälsotillstånd påverkar din förmåga att utföra ditt arbete ska du inte bli ensam med dina funderingar. Företagshälsovården stöder arbetstagaren i frågor som gäller arbetsförmågan. Ofta förhåller sig arbetsgivaren till arbetstagarens bekymmer på ett uppmuntrande och lösningsorienterat sätt. Arbetsgivaren har också en skyldighet att försöka hitta fungerande lösningar när en sjukdom påverkar arbetsförmågan.

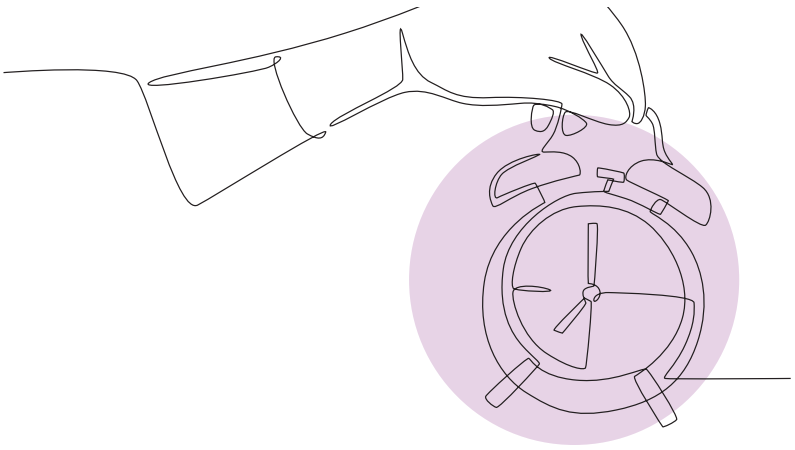
”Med tanke på min arbetsförmåga var det viktigaste beslutet för mig att berätta för min arbetsgivare om min långvariga stress, och om att jag inte återhämtade mig ordentligt från arbetet ens under min semester. Det var första gången jag förde min sjukdom på tal. Att berätta om läget och att arbetsgivaren hade en positiv och lösningsorienterad inställning till saken underlättade i sig min belastning, även om de konkreta anpassningarna i arbetet som vi kom överens om inte var särskilt omfattande.”

Flexibel arbetstid som stöd för att fortsätta arbeta

Arbetet och arbetsförhållandena kan ofta anpassas så att det är möjligt att fortsätta arbeta trots en sjukdom eller skada. Ibland kan deltidsarbete vara en lämplig lösning. Deltidsarbete erbjuder ett flexibelt sätt att fortsätta vara med i arbetslivet, samtidigt som man har tillräckligt med energi för fritid och återhämtning. Dessutom kan det underlätta belastningen i vardagen i sådana livsskeden, där man behöver energi också till annat än arbetet, såsom småbarnsvardagen eller omsorgen om äldre föräldrar.

Deltidsarbete kan också utgöra en mjuk övergång tillbaka till arbetslivet efter en lång sjukledighet. När sjukledigheten tar slut kan det vara svårt att bedöma sina egna resurser i den förändrade situationen. Du kanske märker att du bara kan koncentrera dig på dina uppgifter en kort stund åt gången eller att du blir trött lättare än tidigare. För en del kan en sjukdom eller skada ha medfört svårigheter att röra sig, vilket kan skapa osäkerhet kring arbetsresor eller förflyttningar från en plats till en annan under arbetsdagen. Deltidsarbete erbjuder en möjlighet att gradvis återgå till arbetslivet. Då kan man successivt öka arbetsmängden och arbetsuppgifterna i takt med att funktionsförmågan stärks.

”Det var inte längre möjligt att arbeta heltid som närvårdare. Deltidsarbete gör det möjligt att arbeta kortare dagar, endast morgonskift och varannan dag. På så sätt får jag en vilodag mellan arbetsdagarna och orkar igen.”



Lösningar som gäller arbetstiden och hur man skapar en fungerande rytm i arbetet är alltid individuella och påverkas av både arbetstagarens och arbetsplatsens behov. Det är bra att diskutera lösningarna tillsammans med arbetsgivaren och pröva olika alternativ. För en del passar det att förkorta arbetsdagen till sex timmar, så att belastningen under en enskild dag inte växer sig alltför stor. För andra passar det bättre att lägga till fler lediga dagar under arbetsveckan eller att ta flera lediga dagar i följd, så att det finns mer tid för återhämtning. Att fördela semesterdagarna jämnt över året kan också underlätta orken i arbetet. Att övergå till deltidsarbete kan, utöver en förkortning av arbetstiden, även innebära förändrade arbetsuppgifter.

”Vi kommer varje vecka tillsammans med chefen överens om de arbetsuppgifter som måste bli klara först, och för dessa avsätts en rimlig arbetstid. Förändringen i arbetsrytmen har gjort det lättare att fortsätta arbeta heltid.”

Vad ska jag göra om heltidsarbete är alltför belastande?

Om du efter arbetsdagen ständigt är så trött att din fritid närmast går åt till att vila, eller om det på grund av till exempel minnes- eller koncentrationssvårigheter har blivit allt mer ansträngande att klara av arbetsuppgifterna, kan det vara bra att stanna upp och fundera på om din nuvarande arbetstid motsvarar dina resurser. För då möjligheten till deltidsarbete på tal med din arbetsgivare och läkare.

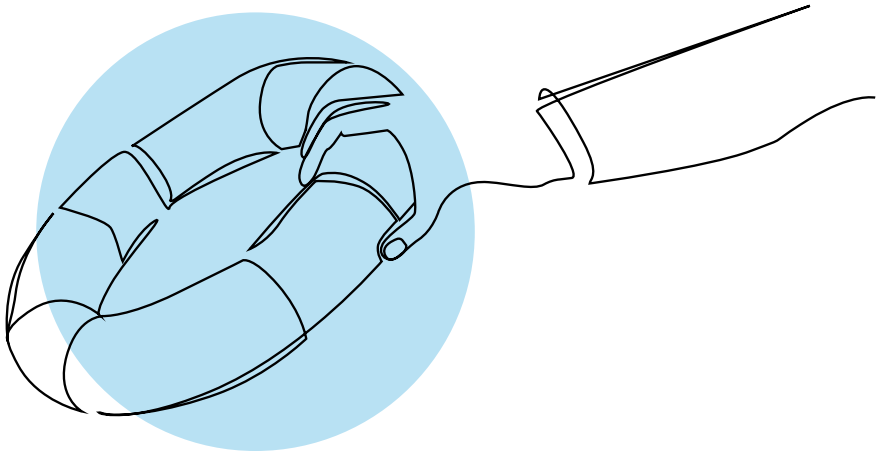
Arbetstiden kan förkortas frivilligt genom att förhandla om saken med arbetsgivaren. En kortare arbetstid påverkar dock lönen och pensionen. Därför lönar det sig att först ta reda på vilka möjligheter du har att få förmåner som stöder deltidsarbete. Partiell sjukdagpenning från FPA är en bra lösning då du har ett kortvarigt behov av att arbeta deltid. Arbetspensionsbolagets alternativ är däremot avsedda för situationer där din arbetsförmåga är delvis nedsatt under en längre tid eller permanent. För att ansöka om förmånerna behövs vanligtvis en ansökan och ett läkarutlåtande.

"Heltidsarbetet tog alla mina krafter. Särskilt kontorsdagarna var belastande och kvällarna gick åt till att vila. Med hjälp av delinvalidpension övergick jag till att arbeta på distans och min arbetstid minskades till fyra timmar per dag. Tack vare den här lösningen trivs jag i arbetet. Jag kan ta en tupplur efter arbetsdagen och orkar med hobbyer på fritiden."

Förmåner som stöder deltidsarbete

Partiell sjukdagpenning är en tidsbegränsad förmån som beviljas av FPA. Syftet med den är att stöda möjligheten att stanna kvar i arbetslivet eller återgå till heltidsarbete efter en sjukledighet. Deltidsarbete med partiell sjukdagpenning är ett frivilligt arrangemang som kräver både ditt eget och arbetsgivarens samtycke. Man avtalar om detta utifrån en bedömning av företagsläkaren eller en annan läkare som känner till dina arbetsförhållanden. Deltidsarbete med partiell sjukdagpenning förutsätter att du minskar din arbetstid till 40–60 procent av din tidigare arbetstid. Partiell sjukdagpenning betalas ut för högst 150 vardagar.

"Vid nätverksmötet avtalades att arbetstagaren återvänder till arbetet först på deltid med partiell sjukdagpenning. Arbetsuppgifterna skrevs upp och organiserades om inom arbetsgemenskapen. Arbetsuppgifterna prioriterades och listades som stöd för minnet. En elektronisk kalender togs i bruk, där sådant som tidigare hade funnits i minnet antecknades. Arbetsuppgifterna fördelades också på olika dagar. Med arbetstagarens samtycke diskuterade man hens förändrade arbetsförmåga samt vilka hens huvudsakliga ansvarsområden var inom arbetsgemenskapen."



Delinvalidpension är en arbetspension som du ansöker om från ditt eget arbetspensionsbolag. Den kan beviljas antingen tills vidare eller för viss tid, varvid man talar om **partiellt rehabiliteringsstöd**. Du kan få delinvalidpension om din arbetsförmåga är delvis nedsatt under minst ett år på grund av en sjukdom, skada eller funktionsnedsättning. Du kan ansöka om pensionen medan du fortfarande arbetar heltid. Delinvalidpensionens belopp är hälften av den fulla invalidpensionen, och arbetet som du utför vid sidan av pensionen tjänar in ytterligare pension.

Om du efter att ha fått ett positivt pensionsbeslut bestämmer dig för att övergå till deltidsarbete, ska du komma överens med arbetsgivaren om dina arbetsuppgifter och din arbetstid så att din lön underskrider den inkomstgräns som anges i pensionsbeslutet. När du får delinvalidpension består din utkomst således av lönen från deltidsarbetet och pensionen. Du kan få delinvalidpension också när du inte arbetar. Då är det bra att ta reda på om du har möjlighet att utöver pensionen även få arbetslöshetsdagpenning.

”På grund av långvariga utmaningar med arbetsförmågan minskade både inkomsten och arbetstiden i och med att nattskiften upphörde. Därför beslutade vi att ansöka om delinvalidpension för att kompensera inkomstbortfallet. Nu har jag ett lämpligt antal dag- och kvällsskift samt dagar för återhämtning. Även om jag ofta är trött efter kvällsskiftet, går inte hela fritiden åt till att ladda batterierna. Jag har inte behövt sjukledighet efter detta arrangemang.”

Förmåner under arbetsoförmåga

Ibland kan en neurologisk sjukdom eller skada påverka arbetsförmågan så mycket att man måste vara borta från arbetet under en viss period eller under en längre tid. Om din frånvaro från arbetet blir långvarig och du inte kan utföra ditt vanliga arbete, tryggas din utkomst vanligtvis med sjukdagpenning från FPA. Sjukdagpenning kan betalas ut för högst 300 vardagar, dvs. i ungefär ett år. Om du inte kan återgå till arbetet när rätten till sjukdagpenning upphör lönar det sig att utreda hos ditt arbetspensionsbolag och FPA om du har rätt till invalidpension.

Om din arbetsförmåga har försämrats för en period på minst ett år på grund av en sjukdom eller en skada, kan du ansöka om invalidpension. Pensionen kan beviljas antingen som rehabiliteringsstöd för viss tid eller som invalidpension tills vidare. Rehabiliteringsstödet är avsett för situationer där man bedömer att du kan återfå din arbetsförmåga genom behandling eller rehabilitering. Det kan vara från en månad till flera år och det kan beviljas för flera på varandra följande perioder. Invalidpension innebär inte nödvändigtvis att du inte kan delta i arbetslivet utifrån dina egna resurser. Du kan arbeta också vid sidan av pensionen, så länge du beaktar din personliga inkomstgräns.

Yrkesinriktad rehabilitering erbjuder möjligheter

Med hjälp av yrkesinriktad rehabilitering kan man hitta ett sätt att fortsätta i arbetslivet som passar ens egen situation.

Vem är yrkesinriktad rehabilitering avsedd för?

Målet med yrkesinriktad rehabilitering är att stöda dig att fortsätta i arbetslivet i ett arbete som är lämpligt med tanke på din hälsa. Vilken instans som ansvarar för rehabiliteringen samt vilka rehabiliteringsåtgärder som vidtas beror på om du omfattas av ett arbetspensionsbolags rehabilitering eller FPA:s yrkesinriktade rehabilitering. Arbetspensionsbolagen ansvarar i regel för den yrkesinriktade rehabiliteringen för personer som är i arbetslivet och har arbetat under en längre tid. Då talar man om arbetspensionsrehabilitering.

Du kan ha rätt till yrkesinriktad rehabilitering om

- det finns en risk för att du på grund av en sjukdom eller skada blir arbetsoförmögen under de närmaste åren
- du har tjänat in den mängd pensionsförsäkrade inkomster eller FöPL-arbetsinkomster som krävs under de fem föregående kalenderåren
- du har haft arbetsinkomster under de föregående 36 månaderna eller varit borta från förvärvsarbetet under denna period för att vårda ett barn under 3 år eller ett adoptivbarn över 3 år

- du inte har rätt till yrkesinriktad rehabilitering som beviljas på grundval av ett olycksfall eller en trafikskada
- din yrkesinriktade rehabilitering är ändamålsenlig och kan stöda dig att fortsätta i eller återgå till arbetslivet
- du inte har uppnått din lägsta pensionsålder.

Om du inte har rätt till arbetspensionsrehabilitering kan du utreda dina möjligheter att få yrkesinriktad rehabilitering hos FPA. Om du endast har lite arbetserfarenhet är det vanligtvis FPA som ansvarar för den yrkesinriktade rehabiliteringen. En förutsättning är dessutom att du har en sjukdom eller skada som väsentligt försämrar din arbets- eller studieförmåga.

Om ditt behov av yrkesinriktad rehabilitering beror på en arbetsplatsolycka, en yrkessjukdom eller en trafikskada, ansvarar olycksfalls- och trafikförsäkringsbolagen för rehabiliteringen i enlighet med lagstiftningen om olycksfall i arbetet och yrkessjukdomar samt trafikförsäkringslagstiftningen.

Ansökan om yrkesinriktad rehabilitering och utkomst vid yrkesinriktad rehabilitering

Innan du ansöker om yrkesinriktad rehabilitering är det bra att diskutera din situation med vårdinstansen. Om du är i arbetslivet lönar det sig också att fundera på saken tillsammans med arbetsgivaren och företagshälsovården. Be din läkare om ett utlåtande som du kan bifoga ansökan och där dina konstaterade sjukdomar och deras inverkan på din arbets- och funktionsförmåga beskrivs. Bifoga även promemorian från nätverksmötet, om en sådan finns att tillgå.

Under den yrkesinriktade rehabiliteringen får du rehabiliteringsförmån för att trygga din utkomst. Den vanligaste rehabiliteringsförmånen som betalas ut under yrkesinriktad rehabilitering är rehabiliteringspenning. Om du får rehabiliteringsstöd (delinvalidpension för viss tid) och samtidigt deltar i yrkesinriktad rehabilitering får du ett rehabiliteringstillägg på 33 procent på ditt rehabiliteringsstöd.

Metoder för yrkesinriktad rehabilitering

De primära metoderna för yrkesinriktad rehabilitering är arbetsprövning och arbetsträning. Då talar man om arbetsplatsrehabilitering. Om det

inte är möjligt att övergå till nya arbetsuppgifter med hjälp av arbetsplatsrehabilitering, kan studier eller stöd för företagande med hjälp av näringsstöd vara ett alternativ. Med hjälp av rehabilitering kan man också stöda din återgång till arbetslivet efter en lång sjukledighet.

Den yrkesinriktade rehabiliteringen fokuserar på att stöda dig att återgå till eller fortsätta i arbetslivet. Den omfattar ingen medicinsk vård eller rehabilitering, såsom besök hos läkare eller fysioterapeut. För medicinsk vård och rehabilitering ansvarar hälso- och sjukvården samt FPA.

Arbetsprövning och arbetsträning

Inom arbetspensionsrehabiliteringen genomförs arbetsprövning och arbetsträning på en arbetsplats, antingen hos din nuvarande eller hos en ny arbetsgivare. Med hjälp av arbetsprövning kan du återgå till ditt eget arbete med lättare arbetsbelastning eller pröva på nya arbetsuppgifter som eventuellt lämpar sig bättre för din arbetsförmåga. Arbetsprövningen varar i allmänhet 3–6 månader.

Om du ska övergå till en ny uppgift och behöver mycket ny kompetens för den, är arbetsprövning inte nödvändigtvis en tillräcklig åtgärd. Då kan arbetsträning vara ett alternativ. Under arbetsträningen lär du dig de kunskaper och färdigheter som krävs i den nya uppgiften genom praktiskt arbete. Vid behov kan du också delta i tilläggs- eller fortbildning för att stärka din yrkeskompetens.

FPA:s arbetsprövning och arbetsträning omfattar, utöver praktiken på arbetsplatsen, även träffar med en coach. Med hjälp av arbetsprövning kan man till exempel bedöma branschens lämplighet innan man söker arbete eller börjar studera. Arbetsprövningen pågår högst 5 månader. Målet med arbetsträning är att hjälpa dig hitta en lämplig arbetsplats eller komma igång med företagsverksamhet. Arbetsträningen pågår högst 13 månader.

”Den hektiska arbetsmiljön utgjorde länge en belastning för mig. HR-avdelningen hos min stora arbetsgivare hjälpte mig att hitta en plats för arbetsprövning i en arbetsmiljö med färre stimuli. Genom arbetsprövningen fick jag möjlighet att utreda min arbetsförmåga i en ny typ av arbetsmiljö. Arbetsprövningen visade att jag inte är oförmögen till allt slags arbete, även om mitt eget yrke vid ett daghem har varit alltför tungt i flera års tid.”

Utbildning

Målet med utbildning är att hjälpa dig att övergå till ett arbete där du kan dra nytta av dina styrkor och intressen och som framför allt passar ditt hälsotillstånd. Till utbildningarna söker man både inom arbetspensionsrehabiliteringen och inom FPA:s yrkesinriktade rehabilitering genom den vanliga antagningsprocessen. När du överväger olika utbildningsalternativ lönar det sig också att beakta sysselsättningsutsikterna inom branschen. När du utexaminerats sker arbetssökningen i huvudsak som för andra arbetssökande.

"Jag blev tvungen att sjukskriva mig från arbetet som förare av tunga fordon. Efter perioden med sjukdagpenning började vi tillsammans med läkaren överväga omskolning, eftersom det inte var realistiskt att återgå till arbetet som förare. Jag genomgick bland annat neuropsykologiska undersökningar, där jag fick information om mina styrkor. Efter en lång tids övervägande bestämde jag mig för att tilläggsutbilda mig inom logistikbranschen med målet att få arbete som körplanerare.

Inom arbetspensionsrehabiliteringen innebär utbildning yrkesinriktad omskolning. Det betyder i praktiken olika yrkesexamina samt yrkeshögskolestudier. En kurs, en annan kortare fortbildning eller en delexamen kan också komma i fråga. När det gäller progressiva sjukdomar såsom MS är det särskilt viktigt att motivera ändamålsenligheten av omskolning. Ett bra läkarutlåtande är i nyckelposition, utöver din egen ansökan. Det är bra att tillsammans med läkaren noggrant bedöma hur realistisk planen är i förhållande till hur sjukdomen framskrider, och sjukdomens eventuella inverkan på arbetsförmågan inom det planerade yrket.

Utbildning som stöds av FPA skiljer sig från arbetspensionsrehabilitering genom att den, förutom yrkesutbildning, även kan omfatta grundläggande utbildning eller gymnasiestudier för vuxna. En person som insjuknat i unga år kan genomföra studierna till sitt första yrke i form av yrkesinriktad rehabilitering. FPA:s yrkesinriktade rehabilitering omfattar också en kort utbildningsprövning. Med hjälp av den kan du bekanta dig i praktiken med en studieinriktning du är intresserad av innan du fattar ditt slutgiltiga beslut.

Andra alternativ för yrkesinriktad rehabilitering

FPA:s yrkesinriktade rehabiliteringsutredning kan hjälpa dig att få klarhet i din situation och hitta rätt riktning i arbetslivet eller studierna, om en sjukdom eller skada på ett väsentligt sätt har försämrat din arbets- eller studieförmåga. I den yrkesinriktade rehabiliteringsutredningen funderar du tillsammans med experter kring vilken typ av arbete eller studier som passar dig bäst och hur du ska gå vidare för att nå dina mål.

FPA:s **Kiila-rehabilitering** genomförs tillsammans med din arbetsplats. Målet är att hitta lösningar för att stärka din arbetsförmåga i samarbete med ett multiprofessionellt team. Rehabiliteringen omfattar individuella träffar och samtal samt gruppdagar.

Dessutom beviljar FPA **hjälpmedel som stöd för arbete och studier**. Ett hjälpmedel hjälper dig att klara av uppgifter som är väsentliga i ditt arbete eller dina studier.

Den yrkesinriktade rehabiliteringen omfattar även stöd till företagare och personer som planerar att starta ett företag. Läs mer om ämnet på sidan 21 under rubriken *Yrkesinriktad rehabilitering som stöd för företagaren*.

Olycksfalls- och trafikförsäkring

För en del av guidens läsare kan en olycka eller en personskada i trafiken vara orsaken till den förändrade arbetsförmågan.

Olycksfalls- och trafikförsäkringen är de primära ersättarna i fall som omfattas av deras ersättningsansvar. De ersättningar som betalas ut och den rehabilitering som ordnas till följd av olycksfall i arbetet, yrkessjukdom eller personskada i trafiken regleras i lag. Ersättningspraxisen för de lagstadgade försäkringarna är enhetlig och oberoende av försäkringsbolag. Utöver de lagstadgade försäkringarna finns det frivilliga personförsäkringar, vars ersättningar bestäms enligt försäkringsvillkoren.

Både olycksfalls- och trafikförsäkringen betalar ersättning för inkomstbortfall under rehabiliteringstiden. I rehabiliteringen kan vid behov ingå till exempel yrkesinriktad rehabilitering, ändringsarbeten i bostaden och hjälpmedel samt rehabilitering av funktionsförmågan.

Kontakta arbetslivsspecialisterna vid Neuroförbundets Neurorådgivning om du inte får svar på frågor som gäller din situation i den här guiden.

Företagande som ett alternativ i arbetslivet

Lönearbete är inte det enda alternativet för att fortsätta vara verksam i arbetslivet med en neurologisk sjukdom eller skada. En del personer som insjuknat eller fått en skada upplever att företagandet har hjälpt dem att fortsätta i arbetslivet, eftersom det har gett dem möjlighet att själva påverka hur, när och hur mycket de arbetar. Det kan också göra det lättare att samordna arbetet med det övriga livet.

En utmaning kan dock vara att företagandet inte ger samma trygghet som en anställning, till exempel i form av regelbundna inkomster, företagshälsovård eller stöd från en arbetsgemenskap. Företagande innebär också att du ansvarar för ditt eget arbete, din försörjning och ditt socialskydd. Som företagare ombesörjer du själv ditt pensionsskydd och din sociala trygghet genom att teckna en FöPL-försäkring för företagare.

Om du funderar på att bli företagare är det viktigt att du noggrant bekantar dig med hur man startar företagsverksamhet.

Yrkesinriktad rehabilitering som stöd för företagaren

Om du är företagare eller planerar att bli det och din arbetsförmåga har försämrats, kan du ansöka om **yrkesinriktad rehabilitering**. Målet kan vara att fortsätta som företagare, att grunda ett nytt företag eller att övergå till att arbeta som anställd. Alternativen för den yrkesinriktade rehabiliteringen för företagare är i huvudsak desamma som för arbetstagare: arbetsprövning, arbetsträning och utbildning. För företagare erbjuds dessutom egen arbetsprövning eller arbetsträning för företagare samt näringsstöd. Mer information om yrkesinriktad rehabilitering hittar du på sidan 16 i avsnittet *Yrkesinriktad rehabilitering erbjuder möjligheter*.

Med hjälp av den yrkesinriktade rehabiliteringen kan du anpassa din företagsverksamhet så att den bättre passar ditt hälsotillstånd. Ofta genomförs den yrkesinriktade rehabiliteringen som **arbetsprövning** i det egna företaget. Under arbetsprövningen anpassar du dina arbetsuppgifter och din arbetstid så att arbetet bättre motsvarar dina resurser och din arbetsförmåga. Yrkesinriktad rehabilitering kan också vara **arbetsträning**, varvid du lär dig nya arbetsuppgifter genom att arbeta.

Vid behov kan du utöka din kompetens genom enskilda kurser.

Om det med tanke på ditt hälsotillstånd skulle vara bättre att få anställning hos en annan arbetsgivare, kan arbetsprövning eller arbetsträning hjälpa dig att övergå till lönearbete. Din yrkesinriktade rehabilitering kan också vara **studier**, varvid du utbildar dig till ett nytt yrke.

Du kan ansöka om yrkesinriktad rehabilitering också för att starta ny företagsverksamhet. Grundandet av ett nytt företag kan stödas genom arbetsprövning eller arbetsträning. Då tryggas din utkomst med rehabiliteringsförmån.

Ekonomiskt stöd för företagande

För att grunda ett företag, ändra företagsverksamheten eller bedriva yrkesverksamhet är det möjligt att ansöka om **näringsstöd** från arbetspensionsbolaget. För att näringsstöd ska kunna beviljas måste du också ha egen finansiering. Med hjälp av stödet kan nödvändiga hjälpmedel och hjälpanordningar som underlättar arbetet ersättas, liksom nya arbetsredskap och arbetsmaskiner som gör det möjligt för dig att fortsätta arbeta trots dina hälsorelaterade begränsningar.

Näringsstödet som beviljas av FPA är ett behövligt och skäligt understöd som kan beviljas företagare för anskaffning av arbetsredskap och arbetsmaskiner. Näringsstödet kan hjälpa dig att grunda ett nytt företag eller fortsätta med din nuvarande företagsverksamhet om din arbetsförmåga har försämrats väsentligt på grund av en sjukdom eller skada. Även FPA:s näringsstöd förutsätter att du kan finansiera en del av kostnaderna själv.

Som ny företagare kan du också ansöka om behovsprövad **startpeng**, som inte är knuten till ditt hälsotillstånd. I början av företagsverksamheten kan det ofta ta tid innan inkomsterna börjar komma in, och startpengen är avsedd att trygga din försörjning under etableringsfasen när du inleder företagsverksamhet på heltid. Du ansöker om startpeng hos arbetskraftsmyndigheten i din region.

Att studera med en sjukdom eller skada

Att insjukna i en neurologisk sjukdom eller få en skada kan göra det svårare att inleda eller slutföra studier. Du börjar kanske fundera över din egen studieförmåga och din framtid i arbetslivet, och du kanske till och med börjar ifrågasätta om du kan fortsätta med de studier som leder till ditt drömyrke. Behoven hos varje studerande varierar beroende på sjukdomen, symtomen och studieområdet.

En neurologisk sjukdom eller skada utgör ofta inget hinder för att studera eller avlägga en examen, men det kan krävas särskilda arrangemang i genomförandet av studierna. Funktionsförmågan och orken kan också variera i de olika skedena av studierna. Därför är det viktigt att de lösningar som stöder studierna kan anpassas flexibelt enligt den aktuella situationen.

Om symtomen påverkar din studieförmåga eller din framtida förmåga att klara av arbetet, är ett byte av bransch inte nödvändigtvis den primära lösningen.

Studierna kan ofta stödas till exempel med hjälpmedel och studiearrangemang som minskar symtomens inverkan. Arbetssökandet kan vanligtvis riktas enligt personens egen kompetens, intressen och individuella behov. Karriärvägarna kan se olika ut även för personer som avlagt samma examen. Det är inte enbart din examen som avgör vilka arbetsuppgifter du kommer att ha i framtiden. Om det visar sig att ett byte av examen eller bransch är den bästa lösningen kan du först fundera på vilka nya studier de studier du redan avlagt kan utgöra en bra grund för. Samtidigt lönar det sig att ta reda på hur de kan räknas till godo som en del av den nya examen. Ibland kan en helt ny yrkesinriktning vara det bästa alternativet.

Betydelsen av lärande i arbetet har ökat inom olika examina. Det har en särskilt central roll inom yrkesutbildningen, men även inom högskolestudier är olika former av praktik och arbetslivsprojekt vanliga. Lärande i arbetet erbjuder en bra möjlighet att testa sin egen funktionsförmåga i praktiska arbetsuppgifter. Det kan också hjälpa dig att få en uppfattning om vilka arbetsarrangemang och vilken typ av flexibilitet som kan stöda dina studier och ditt arbete. Det lönar sig att öppet

diskutera din situation med en representant för läroanstalten och med arbetsgivaren, så att lärandet i arbetet kan ordnas på ett sätt som stöder dina studier och ditt arbete så bra som möjligt.

Stöd för studier

Utbildningsanordnaren är skyldig att se till att den studerande har likvärdiga möjligheter att bedriva sin studier även när en sjukdom eller förändringar i funktionsförmågan försvårar avläggandet av studierna. Individuella arrangemang kan stöda studierna då de försvåras av en långtidssjukdom eller en skada. Med individuella arrangemang avses praktiska arrangemang i anslutning till undervisnings-, handlednings- och tentamenssituationer. Du kan till exempel avtala om tilläggstid för att utföra uppgifter och tentamina, att avlägga en muntlig tentamen istället för en skriftlig tentamen, att ersätta en tentamen med en essä eller att genomföra en tentamen i mindre delar.

Om du behöver individuella arrangemang, kontakta läroanstalten i god tid. Rätten till individuella arrangemang förutsätter i allmänhet ett utlåtande av läkare eller en motsvarande expert. Om behovet bara gäller en enskild kurs kan du ofta komma överens om arrangemangen direkt med läraren. Däremot krävs det ingen separat rekommendation eller utredning för att använda hjälpmedel som erhållits hos hälso- och sjukvården, personlig assistent eller ledarhund i undervisningssituationer.

Läroanstalten ska säkerställa att studiemiljön och studierna är tillgängliga. Då har du möjlighet att få undervisning och handledning utifrån dina egna behov, delta i läroanstaltens verksamhet, röra dig obehindrat i olika lokaler och använda den informationsteknik, den kommunikation och det studiematerial som du behöver i dina studier. Som stöd för studierna kan du dessutom få assistentservice eller särskilda hjälpmedel.

Studiehandledning kan vara till hjälp om du har utmaningar i studierna. Dessutom har du möjlighet att få stöd av läroanstaltens kurator och studiepsykolog samt använda studerandehälsovårdens tjänster. Det är bra att öppet berätta om sina egna behov och att aktivt söka hjälp.

Nya studiesätt underlättar studiernas framskridande

Studier kräver förmåga att lära sig nya saker, koncentrera sig, ta till sig information och behärska omfattande helheter. En neurologisk sjukdom eller skada kan påverka dessa färdigheter. De studiemetoder som fungerade tidigare kanske inte längre fungerar, det kan vara mer belastande än tidigare att förbereda sig inför tentamina eller det kan kännas utmanande att delta i grupparbeten.

Här är några tips för att göra studievardagen smidigare.

- **Gör de mest krävande uppgifterna när du är som piggast.**
- **Spjälk upp stora helheter till små mål.** Uppnådda delmål ökar känslan av att lyckas och ökar motivationen samt gör det lättare att få struktur på studierna. En omfattande inlärningsuppgift kan till exempel delas upp i informationssökning, planering, skrivande och färdigställande. Då känns helheten tydligare och lättare att genomföra.
- **Utnyttja olika sinnen och tekniker.** Gör anteckningar och minneslistor. Korta, tydliga anteckningar som man formulerat med egna ord är oftast mer effektiva än att ordagrant kopiera föreläsningsmaterial eller text ur läroböcker. Rita begreppskartor som gör det lättare att gestalta helheter, hitta samband mellan olika saker och stöda minnet. Färglägg och strecka under i texten.
- **Utnyttja tekniken**, till exempel genom att lyssna på läroböcker som ljudböcker, använda textläsningsappar samt elektroniska kalendrar och påminnelser.

”Det var besvärligt att studera i stora föreläsningssalar, både på grund av att det var svårt att ta sig fram och av att man blev kognitivt trött. Dessutom gjorde de varierande symtomen att det var svårt att hålla de strikta tidtabellerna. Universitetets tillgänglighetsservice skrev ett dokument som jag visade för varje ny lärare. Som stödmetoder noterades möjligheten att delta i föreläsningar och tentamina på distans, tilläggstid för inlämning av uppgifter och alternativa examinationsformer när jag exempelvis inte klarar av att förbinda mig till tidtabellerna för grupparbeten.”

Karriärplanering och sysselsättning

Att söka arbete eller fundera över sina egna karriärplaner kan kännas särskilt utmanande när en neurologisk sjukdom eller skada har blivit en del av livet. Du kanske funderar på vilken typ av arbete som passar din nuvarande situation, om dina krafter räcker till eller om din tidigare karriärplan fortfarande går att förverkliga. Även om en sjukdom eller skada kan medföra nya villkor i arbetslivet, tar den inte ifrån dig din kompetens, din erfarenhet eller dina möjligheter att hitta en riktning som passar just dig. Ett meningsfullt arbete och motivation stöder ofta orken i arbetet och arbetsförmågan.

Utifrån diagnosen kan man inte göra generaliseringar om vilken bransch som är lämplig eller förutspå hurdan karriär man har framför sig. Varje persons yrkesbana framskrider individuellt. Personer med neurologiska långtidssjukdomar eller som fått en hjärnskada finns i alla slags arbeten och arbetsmiljöer. Behovet av att beakta sjukdomen varierar från person till person, och för vissa påverkar sjukdomen eller skadan arbetslivet mer än för andra.

Hos kommunens sysselsättningstjänster får du stöd för arbetssökning, yrkesval och karriärplanering. Olika former av sysselsättningsfrämjande stöd, såsom arbetsprövning, arbetsträning och karriärcoachning kan hjälpa dig ut i arbetslivet på ett sätt som passar dig. I tjänsterna beaktas din individuella situation samt de eventuella stödbehov som beror på din skada eller sjukdom. Också de olika formerna av yrkesinriktad rehabilitering kan stöda dig i att hitta en lämplig yrkesbana.

Lönesubvention kan underlätta rekrytering och sysselsättning av personer med nedsatt arbetsförmåga. Det är ett stöd som beviljas arbetsgivaren för lönekostnader för en arbetslös arbetssökande.

Arbetskraftsmyndigheten fattar beslut om beviljande av lönesubvention och stödet betalas ut till arbetsgivaren. Du kan läsa mer om stöd för specialarrangemang på arbetsplatsen på sidan 10.

Vilken typ av arbete passar mig?

Det går inte att göra en lista över lämpliga yrken enbart utifrån en diagnos. När du känner dig själv kan du göra bättre utbildnings- och karriärval. Du kan till exempel reflektera över vilka teman som lockar dig och

vilka saker du lär dig snabbt. Reflektera också över vad som är viktigt för dig. Vill du till exempel hjälpa andra eller skapa någonting nytt? Trivs du bland människor eller vill du ha ett självständigt arbete? Vilka är sysselsättningsutsikterna i branschen som intresserar dig? Vill du ta praktiska steg mot ett lämpligt arbete?

Beakta dessutom din nuvarande arbets- och funktionsförmåga. Fundera på vilka arbetsuppgifter du klarar bra trots dina symtom och vilken typ av arbetsuppgifter och arbetsförhållanden som stöder dig att orka i arbetet. Skulle skiftarbete, distansarbete, fysiskt arbete eller kontorsarbete passa dig? Inför en ny situation är det bra att stanna upp och fundera på om du behöver uppdatera din kompetens, till exempel genom studier, eller om du kan använda din kompetens på ett nytt sätt eller inom en ny bransch.

Att söka jobb med en sjukdom eller skada

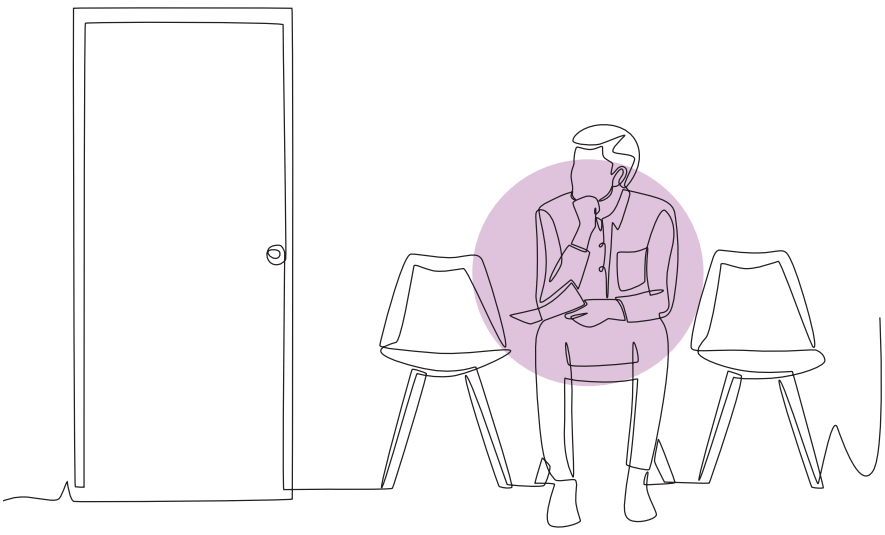
Det lönar sig att vara realistisk och ta hänsyn till sina egna resurser när man söker arbete. Samtidigt är det bra att ha ett öppet sinne. Arbetsgivaren är mest intresserad av din kompetens, din erfarenhet och din lämplighet för uppgiften. När du söker arbete ska du framhäva dina styrkor istället för din sjukdom eller skada. Istället för att säga att du söker mindre krävande arbetsuppgifter på grund av din sjukdom eller presentera dig som till exempel en försäljare med MS, kan du säga att du söker en befattning där du får använda din organisationsförmåga, din problemlösningsförmåga och din erfarenhet inom kundservice.

Som arbetslös arbetssökande är det bra att informera arbetskraftsmyndigheten ifall ditt hälsotillstånd påverkar arbetssökningen eller din möjlighet att ta emot arbete. Om din sjukdom eller skada inte påverkar din arbetsförmåga för närvarande, behöver du i allmänhet inte berätta om den. Många upplever dock att det är nyttigt att berätta om sin sjukdom eftersom det kan bidra till att man får stöd och service som passar den egna situationen.

Det är ditt val att berätta om sjukdomen

Ofta upplever man det inte som nödvändigt att berätta om sitt hälsotillstånd under en anställningsintervju, och intervjuaren får i regel inte ställa frågor om personliga hälsouppgifter. Även om arbetsgivaren inte har rätt att fråga om ditt hälsotillstånd utan en anledning som är motiverad med tanke på ett anställningsförhållande, kan du själv avgöra vad du vill berätta i samband med arbetssökandet. Om sjukdomen eller skadan väsentligt påverkar utförandet av det arbete du sökt eller kräver särskilda arbetsarrangemang, kan det vara bra att diskutera saken med arbetsgivaren.

Enbart en diagnos ger i allmänhet inte arbetsgivaren tillräckligt med information om din arbetsförmåga. Berätta istället hur sjukdomen eller skadan påverkar utförandet av arbetet i praktiken. Du kan till exempel beskriva vilka arbetsuppgifter som fungerar bra, vad du klarar av att göra och vilka arbetssätt och arbetsförhållanden som stöder dig i arbetet. Eventuella utmaningar utgör ofta inget hinder för att utföra arbetet, utan det går att hitta lösningar som fungerar för både arbetstagaren och arbetsgivaren.



Neurorådgivningens arbetslivstjänster

Om du vill diskutera frågor i anslutning till arbetslivet, studier eller arbetsförmåga kan du kontakta Neurorådgivningen arbetslivsspecialister. Alla frågor är välkomna. Tillsammans med en arbetslivsspecialist kan du till exempel reflektera kring ork i arbetet, möjligheterna att fortsätta arbeta och olika sätt att anpassa arbetet. Du får också information om stöd och förmåner som eventuellt kan lämpa sig för dig.

Neurorådgivningens tjänster produceras av Neuroförbundet. Servicen är avgiftsfri och förutsätter inte medlemskap i förbundet. Du når arbetslivsspecialisterna per telefon och e-post. Kontaktuppgifter finns på webbplatsen **neuroliitto.fi/tyo**.

Frågor till arbetslivsexperterna

”Hur ska man orka i arbetet och i vardagen?”

Målet för dem som tar kontakt är att hitta lösningar för att uppnå en balans mellan arbetet och vardagen. Att diskutera den egna situationen kan i sig skapa klarhet i tankarna och hjälpa personen att identifiera vilka lösningar som behövs.

Kunderna funderar ofta på hur stor del av utmattningssymtomen som beror på sjukdomen och i vilken utsträckning arbetet eller den övriga vardagen påverkar deras krafter. Man antar lätt att utmattningen beror enbart på sjukdomen, trots att det kan finnas andra bakomliggande faktorer, till exempel utmaningar på arbetsplatsen. Å andra sidan är utmattning ett vanligt symtom vid neurologiska långtidssjukdomar. Utmattning påverkar ofta arbetsförmågan på ett betydande sätt. Den kan vara intensiv och förlamande och lindras inte av vila eller sömn på samma sätt som vanlig trötthet.

Det är viktigt att identifiera de faktorer som ökar din egen utmattning och fundera på hur deras inverkan kan minskas. Med hjälp av en utmattningsdagbok kan du identifiera faktorer som ökar utmattningen. Samtidigt borde man identifiera och stärka resurserna både i arbetet och det övriga livet. Allt detta kräver ork i sig, så det är viktigt att man reagerar i ett tidigt skede och ber om stöd.

Arbetslivet är en balansgång mellan resurser och belastningsfaktorer. Många söker hjälp eller gör förändringar i sin situation först efter att ha kämpat länge, ofta på bekostnad av sin fritid och återhämtning. Om du märker att du upprepade gånger funderar på hur du ska orka, är det bra att reagera på situationen.

Arbetsgemenskapen och stämningen på arbetsplatsen har stor betydelse för hur man orkar med arbetet. Utmattning syns inte alltid utåt. Därför kan man inte alltid identifiera dess konsekvenser. En öppen diskussion i arbetsgemenskapen kan underlätta situationen. När du berättar att du ibland behöver bli påmind eller få extra tid för att ta till dig ny information, till exempel på grund av utmattningssymtom, blir det lättare för människorna i din omgivning att förstå din situation och stöda dig.

”Hur ska jag få arbetet att fungera även när jag inte är på topp rent kognitivt”

Arbetsprestationen kan utmanas av exempelvis koncentrationssvårigheter, svårigheter att lära sig nya saker, snabb utmattning av tankeförmågan eller försämrad initiativförmåga. Man kan stöda koncentrationen genom att reducera de störande faktorerna och organisera arbetet. Att få möjlighet till ett eget arbetsutrymme eller distansarbete samt avsatta tider för telefonsamtal och hantering av e-post kan minska avbrotten och ge bättre arbetsro.

Att prioritera arbetsuppgifterna och fokusera på en sak i taget kan också göra arbetet smidigare. Att planera arbetsdagen på förhand hjälper dig att få bättre kontroll över arbetsuppgifterna och tidsanvändningen.

Att ta till sig nya saker kan ibland kräva mer tid än förut och nya sätt att lära sig. Som stöd för minnet kan man använda sig av olika hjälpmedel, såsom minneslappar, uppgiftslistor samt telefonens och datorns påminnelsefunktioner. Att använda hjälpmedel försvagar inte minnet, utan minskar belastningen och stressen i samband med att komma ihåg saker.

Utmattning kan försämra uppmärksamheten, koncentrationsförmågan, minnet och förmågan att lära sig nya saker. I arbetet kan detta synas till exempel genom att man gör fler misstag, arbetstakten blir långsammare eller det blir svårare att hantera helheter. Att kämpa på

och försöka hålla ut under en längre tid kan öka belastningen ytterligare och förvärra symtomen. Om orken inte förbättras tillräckligt genom arbetsarrangemang kan även en tillfällig förkortning av arbetstiden vara en fungerande lösning.

Ofta kan även små arbetsarrangemang förbättra arbetsprestationen och minska belastningen. Målet är inte att man ska klara sig på egen hand, utan hitta lösningar som skapar en så bra balans som möjligt mellan kompetens, krafter och arbetsuppgifternas krav. Ibland kan lösningen vara betydande förändringar i arbetsbeskrivningen.

"Hur kan svårigheter att röra sig och motoriska symtom beaktas i arbetslivet?"

Svårigheter att röra sig, problem med balansen eller andra motoriska symtom behöver inte nödvändigtvis hindra en från att fortsätta arbeta, men de kan kräva förändringar i arbetsmiljön eller arbetssätten. Ofta kan arbetet underlättas med olika praktiska lösningar som ökar säkerheten, gör det lättare att förflytta sig och minskar belastningen.

Arbetsmiljön kan göras mer tillgänglig genom att till exempel avlägsna trösklarna, bredda passagerna, förstora toalettutrymmena eller skaffa ett höj- och sänkbart arbetsbord och en ergonomisk arbetsstol. Vid behov kan dörrar som öppnas automatiskt, ramper eller tillgängliga parkeringsplatser underlätta både ankomsten till arbetsplatsen och förflyttningen under arbetsdagen. Också olika hjälpmedel kan minska den fysiska belastningen.

Darrningar kan försvåra exempelvis arbetsuppgifter som kräver precision, skrivande eller användning av dator. Då kan ergonomiska arbetsredskap, organisering av arbetsuppgifterna och tillräcklig arbetsro underlätta arbetet. Det väsentliga är att arbetstagaren, chefen och vid behov företagshälsovården tillsammans kan hitta lösningar som stöder arbetsprestationen och gör det möjligt att fortsätta arbeta.

"Skulle hjälpmedel kunna underlätta arbetet?"

Funderingar och känslor kring hjälpmedel kommer upp till diskussion i synnerhet vid de kamratträffar kring temat arbetsliv som Neuroförbundet ordnar. Många hjälpmedel som behövs i arbetet, såsom hjälpmedel för förflyttning och synhjälpmedel, är hjälpmedel inom den medicinska rehabiliteringen som arbetstagaren också behöver i hemmet eller på fri-

tiden. I sådana fall ska man kontakta den offentliga hälso- och sjukvården för att få hjälpmedlet i fråga.

Arbetsgivaren och arbetskraftsmyndigheten (stöd för special-arrangemang på arbetsplatsen) bekostar hjälpmedel som behövs i arbetet, såsom nya möbler, arbetsredskap eller ändringsarbeten på arbetsplatsen. Hjälpmedlen kan också vara en del av FPA:s yrkesinriktade rehabilitering. Många hjälpmedel, arbetsredskap eller arbetssätt som underlättar arbetet medför inga större kostnader. I sin enklaste form kan ett hjälpmedel till exempel vara minneslappar eller brusreducerande hörlurar som gör det lättare att koncentrera sig.

Avslutningsvis

För många är arbetet mycket mer än en inkomstkälla. Det är en viktig del av identiteten, självförverkligandet och upplevelsen av att man har sin egen plats i samhället. Den yrkesmässiga identiteten byggs upp av kompetens, arbetserfarenhet, värderingar och känslan av att man kan utnyttja sina styrkor och utföra ett meningsfullt arbete.

En långtidssjukdom, förändringar i funktionsförmågan eller andra utmaningar i livssituationen kan väcka osäkerhet kring den egna yrkesrollen och framtiden i arbetslivet. Svårigheter att klara av arbetet eller behov av att anpassa arbetsuppgifterna kan utmana uppfattningen om den egna kompetensen och den yrkesmässiga identiteten. Då är det viktigt att komma ihåg att förändringar i funktionsförmågan inte innebär att den yrkesskicklighet, erfarenhet eller kompetens man byggt upp under sitt arbetsliv skulle minska.

Med aktörskap avses upplevelsen av att man kan påverka sin egen situation, göra val och delta i beslut som berör en själv. I arbetslivet syns aktörskap till exempel som en möjlighet att diskutera arbetsarrangemang, påverka sätten att utföra arbetet och hitta lösningar som stöder en att fortsätta arbeta. Känslan av att kunna påverka sin egen situation stärker välbefinnandet, engagemanget i arbetet och tron på framtiden.

Arbetets betydelse kan förändras i olika livsskeden, men dess värde minskar inte nödvändigtvis. För många ger arbetet en rytm i vardagen, sociala relationer, möjligheter att lära sig nytt samt en känsla av att vara behövd och delaktig. Även om arbetsuppgifterna, arbetstiden eller yrkesrollen förändras kan man fortfarande uppleva att arbetet är meningsfullt.

På arbetsplatsen innebär stöd för den yrkesmässiga identiteten och aktörskapet att man blir bemött med respekt, får erkännande för sin kompetens och har möjlighet att delta i beslut som gäller det egna arbetet.

När fokus riktas mot styrkor, kompetens och resurser istället för begränsningar kan man skapa förutsättningar för en meningsfull och hållbar arbetskarriär även i förändrade livssituationer.



neuroliitto.fi