



FÖRETAGARE – GÖR SÅ HÄR OM DU BLIR SJUK

1

TA HAND OM DIG SJÄLV OCH FÖREBYGG ATT BLI SJUK

Företagsamhet är ofta en medryckande livsstil. De vanligaste orsakerna som äventyrar företagarnas arbetsförmåga är symtom på utmattning, nedsatt arbetsförmåga, sjukfrånvaro och ekonomiskt trångmål.*

Även om inställningen till arbetet och företaget skulle vara optimistisk och det känns som om energin räcker till, lönar det sig att fästa uppmärksamhet vid arbetsdagarnas längd. Många tillväxtföretagare arbetar till exempel så pass långa dagar att det inte blir tillräckligt med tid över för att sköta det egna välbefinnandet.** Det lönar sig att ladda batterierna förutom i vardagen även under semester. Genom att ta hand om sig själv kan man förebygga att bli sjuk.

- + Satsa på ditt välbefinnande.
- + Se till att du återhämtar dig tillräckligt.

* Arbetspensionsbolaget Elos undersökning (2018) som utredde välbefinnandet hos företagare som verkar i Finland.

** Arbetspensionsbolaget Elos arbetshälsomätare (2016) som utredde företagarnas välbefinnande.

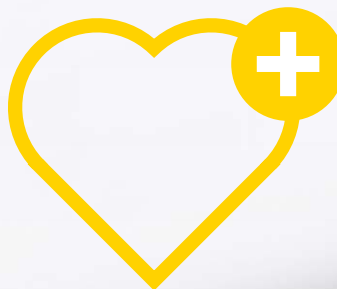
2

OM DU BLIR SJUK, UPPSÖK EN LÄKARE

För företagare är endast insjukningsdagen självrisktid för sjukdagpenning. Det lönar således att uppsöka en läkare genast när du blir sjuk, eftersom sjukdagpenning alltid förutsätter ett läkarintyg.

Om hälsotillståndet tillåter att du arbetar, lönar det sig även att fråga den vårdande läkaren om möjligheterna till partiell sjukdagpenning.

- + Uppsök en läkare genast efter att du insjuknat.
- + Be om ett läkarintyg för att få sjukdagpenning.



3

ANSÖK OM SJUKDAGPENNING

FPA:s sjukdagpenning ersätter inkomstbortfall som beror på arbetsförmåga som räcker en kortare tid än ett år. Sjukdagpenningens storlek fastställs utifrån den årliga FöPL-arbetsinkomsten.

Med ett A-läkarintyg kan du i regel få sjukdagpenning i högst 60 vardagar. Efter det behöver du ett B-läkarutlåtande eller annan utredning om arbetsförmågan. Sammanlagt betalas sjukdagpenning för högst 300 vardagar.

FöPL-försäkringen kan avslutas under en lång sjukledighet som räcker flera månader. I så fall ska du teckna en ny FöPL-försäkring när du igen återvänder till arbetet efter sjukledigheten.

- + Ansök om sjukdagpenning från FPA inom två månader från det att arbetsförmågan började.
- + Bifoga läkarutlåtandet till ansökan.

”Genom att ta hand om dig själv kan du förebygga att bli sjuk.”

KOM IHÅG
läkaren!
kl 14.15



4

TILLBAKA TILL ARBETET MED HJÄLP AV REHABILITERING ELLER PARTIELL SJUKDAGPENNING

Det är vanligen lätt att återvända till arbetet efter en kort sjukledighet. En lång sjukledighet kan kräva noggrannare planering. Det lönar sig att diskutera en återgång till arbetet med företagshälsovården

Det finns många alternativ för att stöda återgången. Sådana är FPA:s partiella sjukdagpenning, FPA:s rehabiliteringsalternativ och yrkesinriktad rehabilitering som arbetspensionsbolaget stöder.

- + Diskutera med din läkare om de olika alternativen för en återgång till arbetet efter sjukledigheten.
- + Ansök vid behov om rehabilitering eller partiell sjukdagpenning.

5

OM SJUKDOMEN DRAR UT PÅ TIDEN, ANSÖK OM REHABILITERING

Då sjukdagpenning har betalats för 60 vardagar skickar FPA ett brev där det berättas om rehabiliteringsalternativen och arrangörerna. Du kan ansöka om rehabilitering, fastän FPA inte skulle föreslå det.

- + Om du behöver rehabilitering, gör ett läkarbesök.
- + Be läkaren om ett läkarutlåtande för ansökan om rehabilitering.
- + Ansök om rehabilitering från FPA eller arbetspensionsbolaget.

6

OM DU INTE KAN ÅTERGÅ TILL ARBETET, ANSÖK OM INVALIDPENSION

Invalidpension kan beviljas en person som ännu inte uppnått pensionsåldern och som inte kan arbeta på grund av sjukdom eller skada, och i fråga om vilken rehabilitering inte är ett alternativ.

- + Om sjukdomen har räckt i över ett år, kan du ansöka om invalidpension.
- + För att kunna ansöka om invalidpension behöver du ett B-läkarutlåtande.

➤ Läs om Elos yrkesinriktade rehabilitering elo.fi/rehabilitering

KOLL PÅ TERMERNA

• Partiell sjukdagpenning

Partiell sjukdagpenning stöder en person som inte är arbetsför att stanna kvar i arbetslivet och att återgå till heltidsarbete. En förutsättning är att arbetet minskar med 40–60 procent från det tidigare. Arrangemanget med deltidarbete ska räcka minst 12 vardagar.

• Sjukdagpenning

Sjukdagpenning betalas som ersättning för inkomstbortfall vid arbetsförmåga som varar kortare tid än ett år. För företagare är självrisktiden insjukningsdagen. Sjukdagpenning betalas för högst 300 vardagar, dvs. i cirka ett år

• Yrkesinriktad rehabilitering som arbetspensionsbolaget stöder

Rehabiliteringen kan vara arbetsprövning eller arbetsträning i det egna eller ett nytt arbete, läroavtalsutbildning eller yrkesinriktad omskolning. Även näringsstöd, som betalas

för att göra ändringar i företaget så att det är bättre lämpligt med tanke på hälsotillståndet eller för att stöda anskaffningen av arbetsredskap som stöder hälsotillståndet, räknas som rehabilitering.

• FPA:s rehabilitering

FPA erbjuder förutom yrkesinriktad rehabilitering även bl.a. medicinsk rehabilitering.

• Invalidpensioner

”Det finns två slag av invalidpensioner:

- Tidsbegränsat rehabiliteringsstöd och partiellt rehabiliteringsstöd
- Invalidpension och delinvalidpension som beviljas tillsvidare.

Full invalidpension förutsätter att arbetsförmågan har nedgått med 60 procent. Delinvalidpension förutsätter en nedgång i arbetsförmågan med 40 procent och att företagareverksamheten minskats med 60 procent.



BERED DIG PÅ FÖRHAND OCH DIMENSIONERA FÖPL-FÖRSÄKRINGENS ARBETSINKOMST TILL RÄTT NIVÅ

FöPL-arbetsinkomsten inverkar förutom på ålderspensionens belopp även på många andra förmåner, t.ex. sjukdagpenning, rehabiliteringspenning för yrkesinriktad rehabilitering och invalidpension.

Därtill är även årsarbetsinkomsten i den frivilliga olycksfallsförsäkringen bunden till FöPL-försäkringens arbetsinkomst. Din FöPL-arbetsinkomst inverkar även på ersättningar för inkomstbortfall och pensioner som beror på olycksfall i arbetet. För att kunna teckna en olycksfallsförsäkring för företagare krävs det att det finns en giltig FöPL-försäkring.

Med hjälp av FöPL-räknaren kan du enkelt reda ut hurdan skydd du får med din nuvarande arbetsinkomst i olika situationer. Du kan pröva hur en ändring av arbetsinkomsten inverkar på din pension och din sociala trygghet och vilken inverkan ändringen har på försäkringsavgifterna.

➤ elo.fi/fopl-raknare

