KÄÄNNÄ>

YRITTÄJÄ – TOIMI NÄIN, JOS SAIRASTUT

1

PIDÄ HUOLI ITSESTÄSI JA ENNALTAEHKÄISE SAIRASTUMISTA

Yrittäminen on usein elämäntapa, joka vie mukanaan. Tavallisimpia yrittäjien työkyvyn vaarantumisen syitä ovat työuupumusoireet, alentunut työkyky, sairauspoissaolot ja taloudellinen ahdinko.*

Vaikka asenne työhön ja yritykseen olisi optimistinen ja tuntuisi siltä, että virtaa riittää, kannattaa työpäivän pituuteen kiinnittää huomiota. Esimerkiksi moni kasvuyrittäjä tekee niin pitkää päivää, ettei omalle hyvinvoinnille riitä tarpeeksi aikaa.** Arkielämän lisäksi akkuja kannattaa ladata myös lomailemalla, sillä itsestä huolen pitäminen ennaltaehkäisee sairastumista.

- **Panosta omaan hyvinvointiisi.**
- **Huolehdi riittävästä palautumisesta.**

* Työeläkeyhtiö Elon tutkimus (2018), jossa selvitettiin Suomessa toimivien yrittäjien työhyvinvoinnin tilaa.

** Työeläkeyhtiö Elon työhyvinvointimittari (2016), jossa selvitettiin yrittäjien työhyvinvoinnin tilaa.

2

KÄY LÄÄKÄRISSÄ, JOS SAIRASTUT

Yrittäjän sairauspäivärahan omavastuuaika on vain sairastumispäivä. Lääkärissä kannattaakin käydä heti sairastuttuaan, sillä sairauspäivärahan saaminen edellyttää aina lääkärintodistuksen.

Jos terveydentila sallii työskentelyn, kannattaa hoitavalta lääkäriltä kysyä myös mahdollisuudesta osasairauspäivärahaan.

- **Käy lääkärissä heti sairastuttuasi.**
- **Pyydä lääkärintodistus sairauspäivärahaa varten.**

3

HAE SAIRAUSPÄIVÄRAHAA

Kelan sairauspäiväraha korvaa alle vuoden kestävän työkyvyttömyyden aiheuttamaa ansionmenetystä. Sairauspäivärahan suuruus määräytyy vuotuisen YEL-työtulon perusteella.

A-lääkärintodistuksella voi saada sairauspäivärahaa yleensä enintään 60 arkipäivää. Sen jälkeen tarvitaan B-lääkärinlausunto tai muu selvitys työkyvyttömyydestä. Kaikkiaan sairauspäivärahaa maksetaan enintään 300 arkipäivältä.

YEL-vakuutuksen voi päättää pitkän, useamman kuukauden kestävän sairausloman ajaksi. Tällöin pitää ottaa uudestaan YEL-vakuutus, kun taas palaa takaisin työhön sairausloman jälkeen.

- **Hae Kelasta sairauspäivärahaa 2 kuukauden sisällä työkyvyttömyyden alkamisesta.**
- **Liitä hakemukseen lääkärintodistus.**

”Itsestä huolen pitäminen ennaltaehkäisee sairastumista.”

4

TYÖHÖN PALUU KUNTOUTUKSEN TAI OSASAIRAUSPÄIVÄRAHAN AVULLA

Lyhyen sairauspoissaolon jälkeen paluu omaan työhön sujuu yleensä hyvin. Pitkä poissaolo saattaa vaatia tarkempaa suunnittelua. Työhön palaamisesta kannattaa keskustella työterveyshuollossa.

Työhön paluun tueksi on monia vaihtoehtoja. Niitä ovat Kelan osasairauspäiväraha, Kelan tarjoamat kuntoutusvaihtoehdot ja työeläkeyhtiön ammatillinen kuntoutus.

- **Keskustele oman lääkärisi kanssa eri keinoista palata työhön sairausloman jälkeen.**
- **Hae tarvittaessa kuntoutusta tai osasairauspäivärahaa.**

5

JOS SAIRAUS PITKITTYY, HAKEUDU KUNTOUTUKSEEN

Kun sairauspäivärahaa on maksettu 60 arkipäivää Kela lähettää kirjeen, jossa kerrotaan kuntoutuksen vaihtoehdoista ja järjestäjistä. Kuntoutusta voi hakea, vaikkei Kela ei sitä ehdottaisi.

- **Hakeudu lääkäriin, jos tarvitset kuntoutusta.**
- **Pyydä lääkäriltä lausunto kuntoutuksen hakemista varten.**
- **Hae kuntoutusta Kelasta tai työeläkeyhtiöstä.**

6

HAE TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKETTÄ, JOS TÖIHIN PALUU EI ONNISTU

Työkyvyttömyyseläkkeen voi saada, jos on alle eläkeiän, ei pysty työskentelemään sairauden tai vamman vuoksi, eikä kuntoutus ole vaihtoehto.

- **Jos sairaus jatkuu yli vuoden, voi hakea työkyvyttömyyseläkettä.**
- **Työkyvyttömyyseläkkeen hakemista varten tarvitaan lääkärin B-lausunto.**

Tutustu Elon ammatilliseen kuntoutukseen elo.fi/kuntoutus

TERMIT TUTUIKSI

- **Osasairauspäiväraha**

  Osasairauspäiväraha tukee työkyvyttömän henkilön pysymistä työelämässä ja paluuta kokoaikaiseen työhönsä. Edellytyksenä on, että työskentely vähenee 40–60 prosenttiin aiemmasta. Osa-aikatyöjärjestelyn tulee kestää vähintään 12 arkipäivää.

- **Sairauspäiväraha**

  Sairauspäiväraha korvaa alle vuoden kestävän työkyvyttömyyden aiheuttamaa ansionmenetystä. Yrittäjien omavastuuaika on sairastumispäivä. Sairauspäivärahaa maksetaan enintään 300 arkipäivältä eli noin vuoden ajalta.

- **Työeläkeyhtiön ammatillinen kuntoutus**

  Kuntoutus voi olla työkokeilua tai työhönvalmennusta omaan tai uuteen työhön, oppisopimuskoulutusta tai ammatillista uudelleen koulutusta. Myös elinkeinotuki, jolla tuetaan oman yrityksen muokkaamista terveydentilaan paremmin soveltuvaksi tai tuetaan terveydentilaa tukevien työvälineiden hankkimista, on kuntoutusta.

- **Kelan kuntoutus**

  Kela tarjoaa ammatillisen kuntoutuksen lisäksi muun muassa lääkinnällistä kuntoutusta.

- **Työkyvyttömyyseläkkeet**

  Työkyvyttömyyseläkkeitä on kahdenlaisia:

  - Määräaikaiset kuntoutustuki ja osakuntoutustuki
  - Toistaiseksi myönnettävät työkyvyttömyyseläke ja osatyökyvyttömyyseläke.

  Täyden työkyvyttömyyseläkkeen saaminen edellyttää 60 % työkyvyn alentumaa. Osatyökyvyttömyyseläke edellyttää työkyvyn alentumista 40 % ja yrittäjätoiminnan supistamista 60 %.

VARAUDU ENNALTA JA MITOITA YEL-VAKUUTUKSESI TYÖTULO OIKEIN

YEL-työtulo vaikuttaa vanhuuseläkkeen määrän lisäksi moniin muihin etuuksiin, kuten sairauspäivärahaan, ammatillisen kuntoutuksen kuntoutusrahaan ja työkyvyttömyyseläkkeeseen.

Lisäksi yrittäjän vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen vuosityöansio on sidottu YEL-vakuutuksen työtuloon. YEL-työtulosi vaikuttaa myös työtapaturmasta johtuviin ansionmenetyskorvauksiin ja eläkkeisiin. Yrittäjän tapaturmavakuutuksen saaminen edellyttää YEL-vakuutuksen voimassaoloa.

YEL-laskurilla selvität helposti, millaista turvaa saat eri tilanteissa nykyisellä työtulollasi. Voit kokeilla, miten työtulon muuttaminen vaikuttaa eläke- ja sosiaaliturvaasi ja näet sen vaikutuksen vakuutusmaksuihin.

www.elo.fi/yel-laskuri

FI AS-00073-fi