



YRITTÄJÄ – TOIMI NÄIN, JOS SAIRASTUT

1

PIDÄ HUOLI ITSESTÄSI JA ENNALTAEHKÄISEE 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 lomaillemalla, 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.

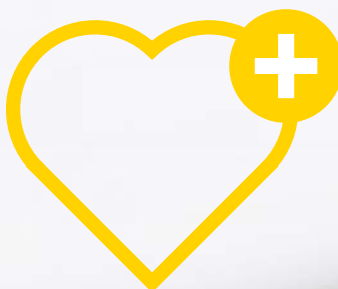
2

KÄY LÄÄKÄRISSÄ, JOS SAIRASTUT

Yrittäjän sairauspäivärahan omavastuu-aika 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 SAIRAUSSÄ PÄIVÄRAHAA

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

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

YEL-vakuutuksen voi päättää pitkän, useamman kuukauden kestävä 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.”

MUISTA
lääkäri!
klo 14.15



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 SAIRAUUS PITKITTYY, HAKEUDU KUNTOUTUKSEEN

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

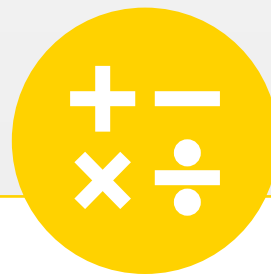
- + Hakeudu lääkäriin, jos tarvitset kuntoutusta.
- + Pyydä lääkäriltä lausunto kuntoutuksen hakemista varten.
- + Hae kuntoutusta Kelasta tai työeläkeyhtiöstä.

6

HAE TYÖKYVYTTÖMYYS-ELÄKETTÄ, 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.



VARAUDU ENNALT JA MITOITA YEL-VAKUUTUKSESI TYÖTULO OIKEIN

YEL-työtulo vaikuttaa vanhuuseläkkeen määrään 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 työtaturmasta johtuviin ansionmenetykskorvauksiin ja -eläkeisiin. 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



Tutustu Elon ammatilliseen kuntoutukseen elo.fi/kuntoutus



TERMIT TUTUIKSI

Osasairauspäiväraha

Osasairauspäiväraha tukee työkyvyyttömän 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 kestävä työkyvyttömyyden aiheuttamaa ansionmenetystä. Yrittäjien omavastuu-aika 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 tukea 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.

Täysi työkyvyttömyyseläke saaminen edellyttää 60 % työkyvyn alentumaa. Osatyökyvyttömyyseläke edellyttää työkyvyn alentumista 40 % ja yrittäjätoiminnan supistamista 60 %.