

V11. Se signalerna i tid! Hitta stöd för arbetsanpassning och rehabilitering i Prehabguiden

Petra Salino

“suntarbetsliv

Se signalerna i tid!

**Hitta stöd för
arbetsanpassning och
rehabilitering i Prehabguiden**

Petra Salino, Suntarbetsliv

Gilla Jobbet 2025-10-23





“suntarbetsliv

Se signalerna i tid!

**Hitta stöd för
arbetsanpassning och
rehabilitering i Prehabguiden**

Petra Salino, Suntarbetsliv

Gilla Jobbet 2025-10-23



Därför ska vi arbetsanpassa och rehabilitera

- Ta tillvara på arbetsförmåga och kompetens.
- Ekonomiskt och socialt hållbart.
- Alla behövs.
- Lagen säger att vi ska.



Framgång i arbetet med arbetsanpassning och rehabilitering

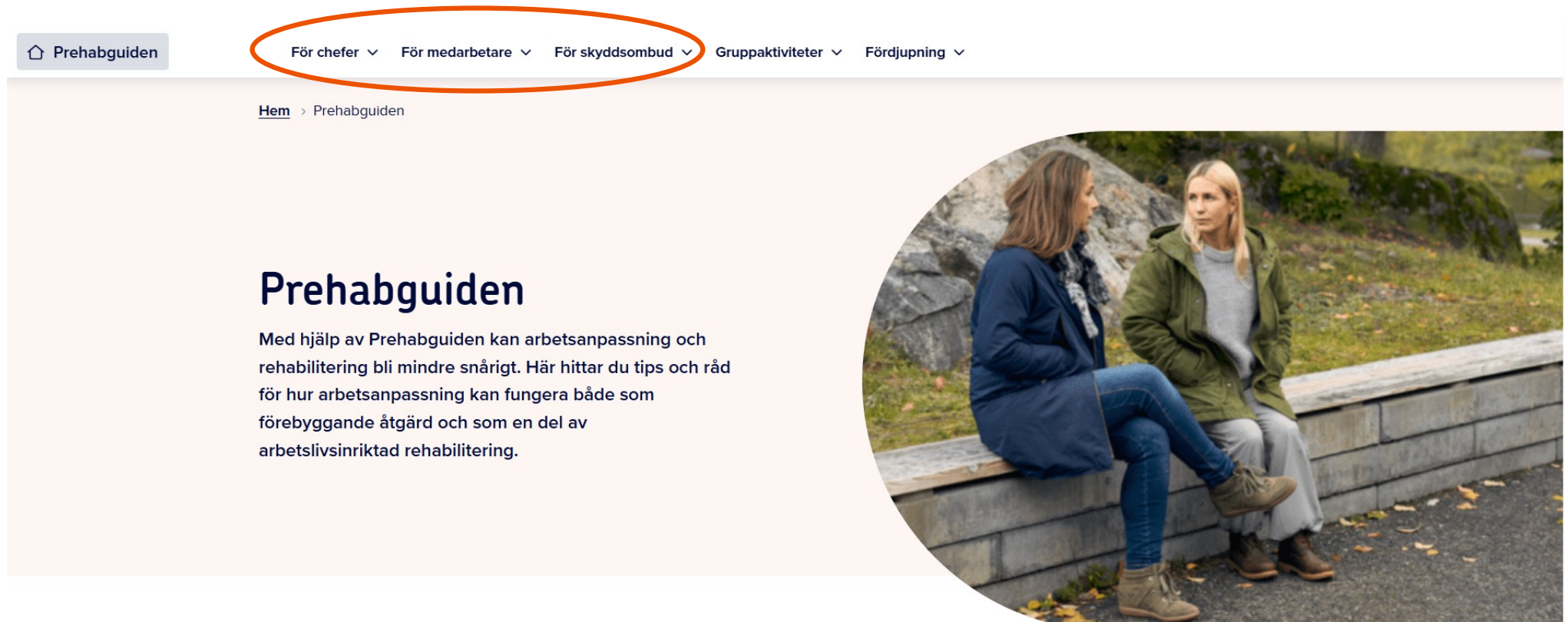
- Agera på tidiga signaler.
- Ha tydliga och etablerade rutiner.
- Ha regelbunden kontakt när någon är sjukfrånvarande.
- Ha rutiner för samarbete med andra aktörer.
- Lär av erfarenheter.



Prehabguiden ger stöd hela vägen

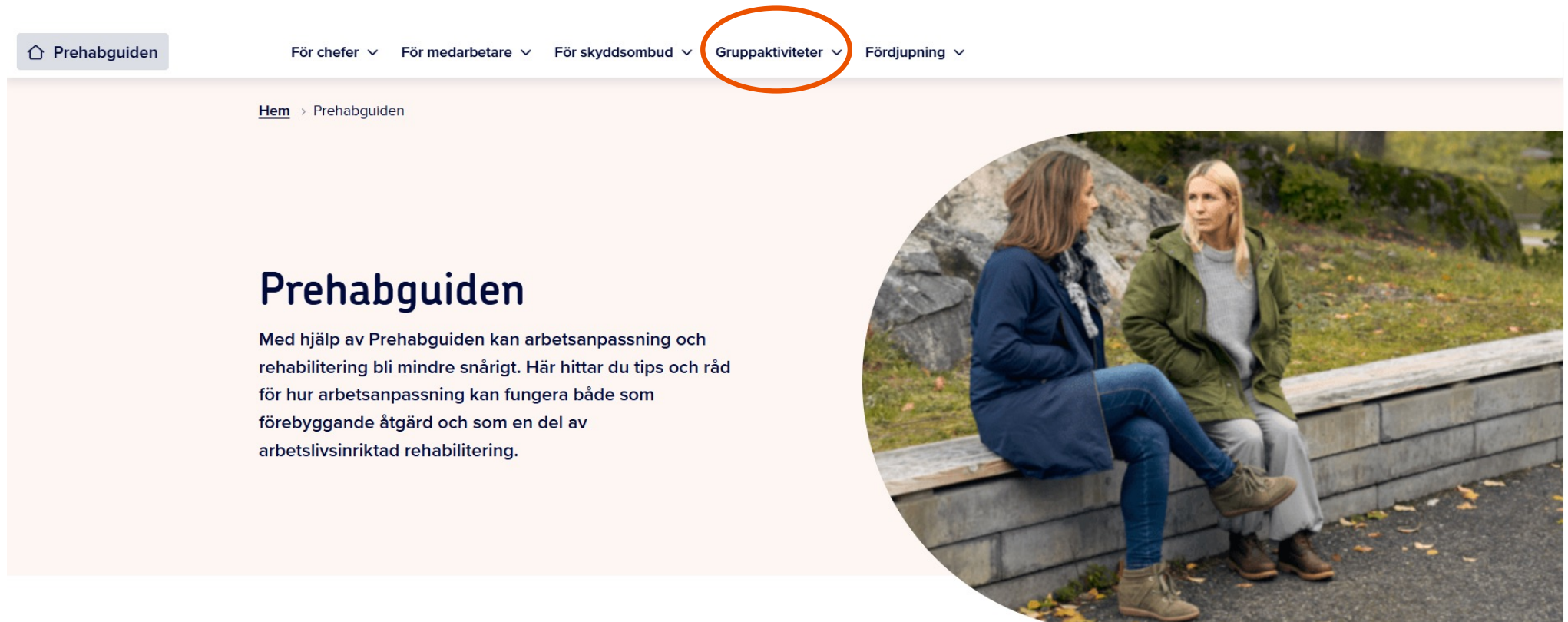


Samma innehåll – ny struktur



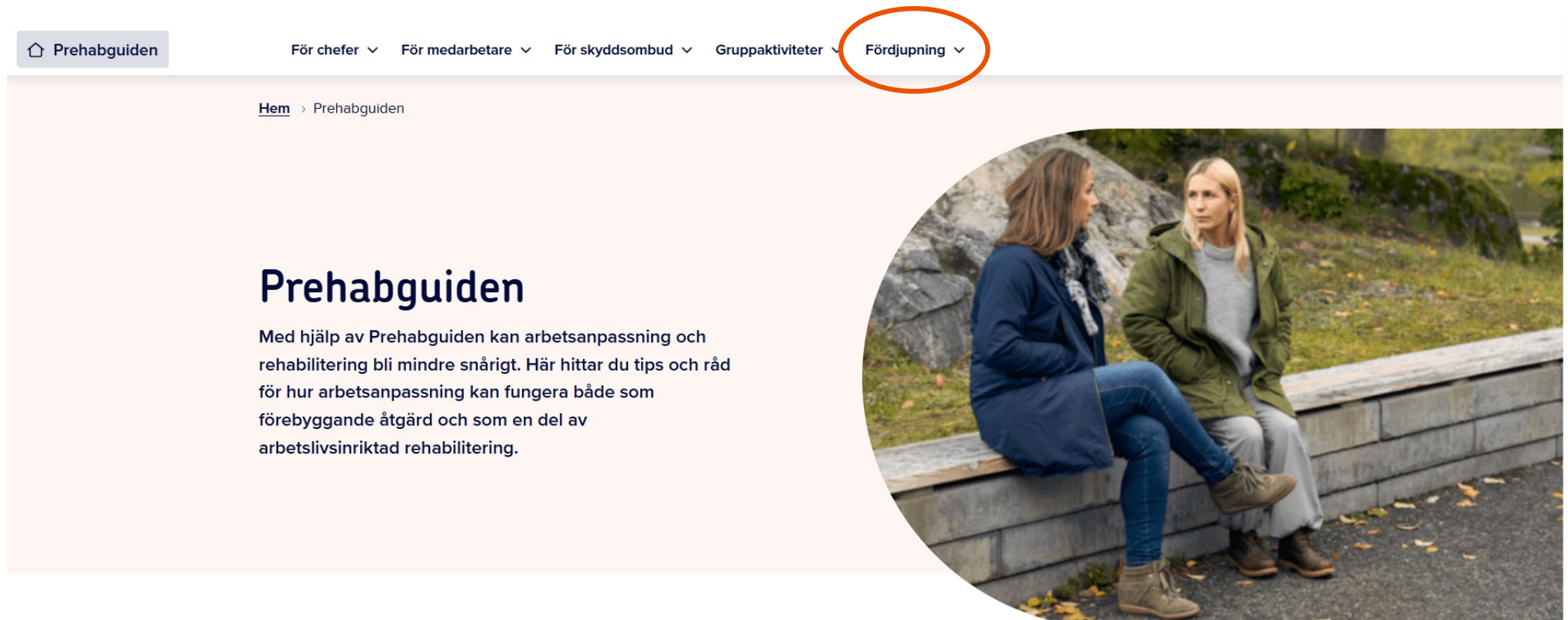
“suntarbetsliv

Samma innehåll – ny struktur



“suntarbetsliv

Samma innehåll – ny struktur



“suntarbetsliv

Olika faser under respektive roll



The screenshot shows the 'Prehabguiden' website. The navigation bar includes a home icon, 'Prehabguiden', and several dropdown menus: 'För chefer', 'För medarbetare', 'För skyddsombud', 'Gruppaktiviteter', and 'Fördjupning'. The 'För chefer' dropdown is open, showing three options: 'Förebygg sjukfrånvaro', 'Under sjukfrånvaro', and 'Hållbar återgång'. The 'Förebygg sjukfrånvaro' option is circled in orange. Below the navigation bar, the title 'Prehabguiden' is displayed in a large, bold font. Underneath the title, a paragraph explains the purpose of the guide: 'Med hjälp av Prehabguiden kan arbetsanpassning och rehabilitering bli mindre snårigt. Här hittar du tips och råd för hur arbetsanpassning kan fungera både som förebyggande åtgärd och som en del av arbetslivsinriktad rehabilitering.'

Prehabguiden

Med hjälp av Prehabguiden kan arbetsanpassning och rehabilitering bli mindre snårigt. Här hittar du tips och råd för hur arbetsanpassning kan fungera både som förebyggande åtgärd och som en del av arbetslivsinriktad rehabilitering.



A circular inset image shows two women sitting on a stone wall outdoors. The woman on the left is wearing a blue jacket and jeans, while the woman on the right is wearing a green jacket and light-colored pants. They are both looking towards the right side of the frame.

“suntarbetsliv

Stöd för olika faser

[Hem](#) > [Prehabguiden](#) > Hållbar återgång – Chefer

[För chefer](#) ▾ [För medarbetare](#) ▾ [För skyddsombud](#) ▾ [Gruppaktiviteter](#) ▾ [Fördjupning](#) ▾

Förebygg sjukfrånvaro

Under sjukfrånvaro

Hållbar återgång

[Planera](#)

[Tillbaka i arbete](#)

[Dialog om arbetsanpassningar](#)

[Genomför arbetsanpassningar](#)

[Extern utredning](#)

[När återgång inte är möjlig](#)

[Stödmaterial](#)

För chefer

Hållbar återgång

Här finns praktiskt stöd och goda råd för dig som chef att planera en medarbetares återgång i arbete efter en tids sjukfrånvaro.

suntarbetsliv

Stöd för olika faser

[Hem](#) > [Prehabguiden](#) > Hållbar återgång – Chefer

[För chefer](#) ▾ [För medarbetare](#) ▾ [För skyddsombud](#) ▾ [Gruppaktiviteter](#) ▾ [Fördjupning](#) ▾

Förebygg sjukfrånvaro

Under sjukfrånvaro

Hållbar återgång

[Planera](#)

[Tillbaka i arbete](#)

[Dialog om arbetsanpassningar](#)

[Genomför arbetsanpassningar](#)

[Extern utredning](#)

[När återgång inte är möjlig](#)

[Stödmaterial](#)

För chefer

Hållbar återgång

Här finns praktiskt stöd och goda råd för dig som chef att planera en medarbetares återgång i arbete efter en tids sjukfrånvaro.



“suntarbetsliv

Stöd för Chef – Hållbar återgång

Samtalsstöd

Inför återgång i arbete

● Chefer

Stöd vid samtal med en medarbetare som ska gå upp i tid eller börja arbeta igen.

Samtalsstöd

Efter återgång i arbete

● Chefer

Stöd vid samtal med en medarbetare som har återgått i arbete efter en sjukfrånvaro.

PDF

Planera och dokumentera

● Chefer

Dokumentera medarbetarens nuläge, arbetsanpassningar och plan framåt.

Samtalsstöd

Flerpartsmöte

● Chefer

Stöd vid möten där fler än du och din medarbetare medverkar, som till exempel företagshälsovården och Försäkringskassan.

Självskattning av krav och förmåga

Kognitiva faktorer

Fråga 1 av 4

a) Hur skulle du beskriva kraven på att vara uppmärksam i ditt arbete?

Exempelvis att behöva kunna fokusera, se detaljer, läsa en text eller klara av att lyssna klart.

☐

Låga

☐

Ganska låga

☐

Medel

☐

Ganska höga

☐

Höga

b) Hur skulle du beskriva din nuvarande förmåga jämfört med dessa krav?

☐

Liten

☐

Ganska Liten

☐

Tillräcklig

☐

Ganska hög

☐

Hög

Tre gruppaktiviteter



Upptäck tidiga signaler

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka kunskapen om tidiga signaler på psykisk ohälsa och smärta, och bestäm hur ni ska agera om de upptäcks.

🕒 20 minuter



Bemötande vid sjukskrivning

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka kännedom om er interna rehabiliteringsprocess och kom överens om hur ni ska agera när någon är sjukskriven.

🕒 30 minuter



Omtanke och gränser

● Chefer ● Medarbetare ● Skyddsombud

Öka medvetenheten om arbetsgruppens klimat och skapa samsyn kring attityder och värderingar om hälsa och ohälsa.

🕒 30 minuter

Fördjupning



Arbetsförmåga

Arbetsförmåga är individuell och varierar över tid. Här får du veta hur den kan tas till vara och stärkas med rätt stöd.



Psykisk ohälsa

Hur påverkar psykisk ohälsa oss på arbetet? Vad kan man göra åt det? Här får du veta mer om hur man kan arbeta förebyggande.



Samtal och möten

Strukturerade samtal och möten är viktiga i rehabilitering och arbetsanpassning. Här kan du läsa om vilka dialoger som bör föras.



Arbetsanpassning

Ibland krävs individuella lösningar när generella insatser inte räcker. Här får du veta vad arbetsanpassning kan innebära.



Smärta

Smärta i kroppen kan ha olika orsaker. Läs här om hur tidiga insatser och anpassningar kan minska risken för smärta i arbetet.



Försäkringar och förmåner

Ersättningar och förmåner kan kännas krångliga. Läs här vad både arbetsgivare och medarbetare kan ha rätt till.



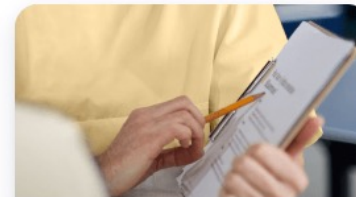
Tidiga signaler

Att upptäcka tidiga tecken på ohälsa kan göra skillnad. Här får du veta vad du ska vara uppmärksam på och hur du kan agera.



Roller och ansvar

Vem ansvarar för vad i rehabilitering och arbetsanpassning? Här får du veta hur ansvar och samverkan fungerar i praktiken.



Lagar och föreskrifter

Här kan du läsa om lagar och föreskrifter kring arbetsgivarens ansvar samt medarbetarens rättigheter och skyldigheter.

Röster från användare

Vi använder
Prehabguiden lite som
ett uppslagsverk.

/HR

Det finns så mycket bra
att hämta på Suntarbetsliv. T.ex.
konkret och bra material som
underlättar återgång till arbetet
efter sjukdom via Prehabguiden.
Viktig kompetens i alla chefsled.

/Arbetsmiljöansvarig

Tipsar mina medarbetare
att fylla i Självskattningen,
även de som inte riskerar
att bli sjukskrivna.

/Chef

Vi har gjort en
gruppaktivitet på ett APT
för att få en gemensam bild
av hur vi vill bli bemötta när
vi inte mår bra.

/Skyddsombud

Sammanfattningsvis

- Stöd för **systematik** i det **förebyggande arbetet** och i **rehabiliteringsarbetet**.
- Vägledning för att upptäcka **tidiga signaler**.
- **Kompletterar** egna rutiner och arbetssätt.
- **Förbättrar dialogen** om arbetsanpassning mellan chef, medarbetare och skyddsombud.
- Stöd för **reflektion och dialog i grupp**.
- Stöd för **lagar och regler**.



Scanna nu för att spara länken!

Testa Självsbedömningen i Prehabguiden:



suntarbetsliv

Träffa mig gärna
i Suntarbetslivs café
om du har frågor
– vi ses där!

