See võimalus on sulle, kui oled olnud haiguslehel üle kuu ja soovid tervise järgi kohandatud koormusega töötamist jätkata – olgu põhjuseks operatsioonist või vigastusest taastumine, vähiravi või vaimse tervise mure.

„Põlveoperatsioonist taastudes ei tahtnud ma tööelust täitsa kõrvale jääda. Rääkisin oma arsti ja tööandjaga ning koos leidsime lahenduse, mis aitas haiguslehe ajal toimetada täpselt nii palju kui jaksasin.“ - **Karin, 45**

„Pärast südameinfarkti võttis uue, rahuliku elurütmiga harjumine aega. Taastusravi ajal sain aga tasapisi tagasi tööle minna ja väiksema koormuse juures taastada oma tavapärase sissetuleku.“ – **Aivar, 55**

„Võimalus teha jõukohast tööd aitas viia mõtted haigusest eemale.“ – **Riina, 40**

„Tööle naasmine ei tähenda uut läbipõlemist. Sain tagasi tööle minna järk-järgult ja see võimaldas mul kokku leppida selged piirid oma tööülesannetes ja -ajas.“ – **Jana, 32**

Kohandatud tingimustel saab töötada:

- töölepinguga töötaja
- avalik teenistuja
- FIE tegevuses osalev abikaasa

Kohandatult ei saa töötada:

- käsundus- ja töövõtulepinguga töötaja
- FIE
- ettevõtluskonto omanik
- ettevõtte juhatuse liige

Tulles tagasi tööle:

Taastad haiguslehe-eelse sissetuleku

Tööandja maksab tehtud töö eest töötasu ning Tervisekassa hüvitis aitab katta ülejäänud osa. Sel viisil taastub terve palk ka osalise koormusega töötades.

Saad kohandada töötingimusi oma tervise järgi

Võimalik on tulla tagasi väiksema koormuse või kohandatud tööülesannetega. Kokkuleppel tööandjaga saab muuta ka tööaega ja -keskkonda.

Ei jää tööelust liiga kauaks eemale

Osaline töötamine aitab hoida tööalaseid oskusi, enesekindlust ja kontakti kolleegidega.

Pea nõu oma arsti ja tööandjaga ja loe rohkem:

terviseportaal.ee/pikkhaigusleht

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

Sotsiaalministeerium

Tervisekassa

Haigelt hea võimalus!

Osaline koormus → terve sissetulek

Kui oled haiguslehel pikemalt kui 30 päeva, saad oma arsti ja tööandjaga leppida kokku sulle jõukohase töö ja taastada oma haiguslehe-eelse sissetuleku.

Osaline koormus

Terve sissetulek

Vabatahtlik



Pika haiguslehe ajal saad alates 31. haiguspäevast jätkata töötamist väiksema koormusega või teha enda tervise jaoks sobivaid tööülesandeid.

„Pärast pikka haigusperioodi võib tekkida küsimus, kas olen endiselt võimeline oma tööd tegema ja milliste piirangutega peaksin arvestama. Väiksema koormusega alustamine aitab oma tegelikku võimekust hinnata ning järk-järgult tööellu naasta.“
– Annelii Jürgenson, taastusarst



1 PEA NÕU ARSTIGA

Kui tunned, et soovid järk-järgult tööle tagasi tulla, anna sellest aegsasti teada oma raviarstile.

Arst hindab sinu tervist, peab vajaduse korral nõu töötervishoiuarstiga ning kirjeldab haiguslehel, millistel tingimustel saad töötada.

Kohandatud tingimustega haiguslehe saab arst avada juba haigusjuhtumi 15. päeval. See jääb tavalise haiguslehe kõrvale ja on nähtav ka sinu tööandjale, kes saab varakult kaaluda, kas sinu tööd on võimalik kohandada. Kohandatud tööle saad asuda kõige varem 31. haiguspäevast.



„Mida varem taastub inimese side tööeluga, seda lihtsam on toetada tema tööle naasmist pärast pikka töövõimetust.“
– Toomas Põld, töötervishoiuarst

Kohandatud tingimustel töötades hindab arst sinu tervist vähemalt iga 30. päeva järel.

Vajaduse korral arst:

- väljastab järglehe
- muudab töötamise piiranguid
- lõpetab kohandatud töötamise, kui oled valmis naasma tavatööle

2 VÕTA ÜHENDUST TÖÖANDJAGA

Küsi tööandjalt, kas sinu tööd on võimalik arsti määratud tingimuste järgi kohandada. Kohandusi näeb ta eesti.ee tööandja vaatest või oma personalitarkvarast.

Räägi tööandjaga aegsasti, et tal jääks piisavalt aega töökorralduse kohandamiseks. Tööandja ei pea teadma sinu diagnoosi - talle on oluline töövõime ja piirangute info.

Kohandatud tingimustel töötamise ajal saad vajadusel kasutada puhkust, olla hooldus-lehel, teise haiguse korral jääda haiguslehele.

Tervisele kohandatud tingimustel saad töötada kuni viis kuud (152 päeva). Mida hiljem alustad, seda lühem see aeg saab olla. Kohandatud töötamise võib lõpetada igal ajal.

Kohandatud tingimustel töötamine on vabatahtlik nii sulle kui ka tööandjale.

Tööle saad asuda siis, kui:

- sa ise seda soovid
- arst peab seda sinu tervisele sobivaks
- tööandjal on võimalik töökorraldust kohandada

3 LEPI TINGIMUSED TÖÖANDJAGA KIRJALIKULT KOKKU

Leppige kirjalikult kokku:

- kohandatud töötamise algus
- töökoormus ja -ülesanded
- tööaeg ja vajaduse korral töökoht
- tööandja makstav tasu

„Kui hinnatud töötaja ei saa ajutiselt oma senist tööd teha, võib talle leida teise sobiva rolli – näiteks saab kogenud meister aidata nooremaid töötajaid välja õpetada. Töötajat väärtustav tööandja otsib võimalusi, kuidas tema tööle naasmist toetada.”
– Ulla Saar, töötukassa juhatuse liige



KUIDAS KUJUNEB SINU SISSETULEK?

Tööandja maksab sulle tehtud töö eest töökoormusele vastavat tasu. Näiteks 80% koormusega töötades maksab tööandja 80% haigestumisele eelneva kalendrikuu töötasust.

Tervisekassa hüvitab haigestumiseelse keskmise töötasu ja tööandja makstud töötasu vahe.

Tööandja peab maksma vähemalt 50% haigestumiseelsest kalendrikuu töötasust ka siis, kui sinu töökoormus on väiksem kui 50%.

KÜSI TUGE TÖÖTUKASSAST

Töötukassa pakub teenuseid, mis aitavad sul töövõimet säilitada ja jõukohaselt töötamist jätkata.

Nende hulka kuuluvad näiteks:

- tööalane rehabilitatsioon
- töökoha kohandamine
- tööks vajalikud abivahendid
- tööalane tugiisik

Sobivaid teenuseid saab taotleda nii töötaja kui ka tööandja.