

Egenbehandlingsplan til bruk ved sykdom og fravær fra arbeid

Benytt verdilikningen til å vurdere hvilke behandlinger som kan gi mest overskudd i hverdagen gjennom å igangsette en anstrengelse som kan gjøres med en kvalitet du er fornøyd med på en akseptabel tid uten at det gir forverring av sykdom eller smerte.

Egenveiledet behandling

Trening

- Gange, tur, tusekk

- Handle

- Kjøre bil

- Fritidsaktiviteter

- Lage middag / rengjøre

- Forflytte seg uten hjelp

Styrketrening

- Løft og bære poser/ kasser/ kartonger

- Øvelser i trapp

- Øvelser mot egen motstand

- Balanse øvelser

Mentaltrening

- Kryssord, Sudoku, lese avis/ blad

- Lese på nett, bruke nettjenester

- Ringe og bruke telefon

- Se på fjernsyn og høre radio/ podkast

Organisert trening

- lag/forening

- Trim (eks trimgrupper)

Frisklivsentral kommunen

Mestringskurs

Grønn resept

Arbeidsgivers tilrettelegging

Utprøving av nye arbeidsoppgaver

Utprøving av fysisk lettere arbeid

Utprøving av arbeid som er uten smerte/ubehag

Utprøving av arbeid/ aktivitet tilpasset fysisk form

Utprøving av arbeid/aktivitet tilpasset psykisk form

Utprøving av endret ansvarsområde arbeidsplass

Utprøving av å jobbe i nye team / endre leder

Utprøving av fysiske hjelpemidler på jobb / hjemme

Eks ortoser, skinner, rullestol, pult, stol,

Utprøving av tekniske hjelpemidler

Eks datahjelpemidler, synsstøtte og mus / tastatur

Utprøving av enklere arbeid hjemme / hjemmekontor

Medisinsk behandling

Samtale terapi

Medikamenter

Operasjon

Rehabilitering

Medisinsk rekonvalesens (etter sykdom)

Tur/ gange/ dagligdagse aktiviteter

Behandlinger

Fysioterapi

Medisinsk utredning

Fastlege

Sykehus

Nav tiltak

Rekvirere spesialistutredning
Arbeidsrettet utprøving
Arbeidsrettet avklaring med mentor

Navn og dato for utfyllingen

Planen kan sendes fastlege via [Helsenorge.no/pasientsky.no](https://helsenorge.no/pasientsky.no) og lastes opp hos Nav.no under knappen "egne vedlegg".