
**Find vej i
sundhedssystemet**

- en god håndbog, hvis du bliver syg



FALCK





Vi har et godt sundhedssystem i Danmark, men det kan være svært at finde rundt i som patient. Fik du stillet de rigtige spørgsmål hos lægen? Skal du indlægges? Hvad har du krav på og hvornår? Og hvad gør du, hvis du skal sygemeldes fra dit arbejde?

Det og meget mere kan du finde svar på i denne håndbog. Brug den til at finde vej i sundhedssystemet, hvis du – eller en du er tæt på – bliver syg.

Du kan printe håndbogen eller downloade den på din smartphone, tablet eller computer. Så kan du læse den nu eller gemme den, til du får brug for den.

Alle de nyttige links i håndbogen ligger samlet her: falck.dk/nyttigelinks



Når du skal til lægen

Du kan forberede dig på din konsultation ved at tænke over, hvad du vil have svar på.

Sådan forbereder du dig:

- Skriv dine spørgsmål ned på forhånd.
- Tag noter undervejs, eller optag samtalen på din telefon (spørg om lov først).
- Overvej at tage en ven med. Så er I to til at lytte, og du har én at tale med bagefter.
- Bed om skriftligt materiale om din behandling eller undersøgelse, så du kan læse det i ro og mag senere.
- Du kan altid ringe tilbage til din læge, hvis du er i tvivl om noget.

Husk, at lægen er der for din skyld. Vær ikke bange for at spørge igen, hvis der er noget, du ikke forstår. På den måde kan du selv tage det første skridt på vejen til et godt patientforløb



Når du skal have stillet en diagnose

Din læge kan henvise dig til udredning hos en speciallæge eller på hospitalet, så du kan få stillet en diagnose og komme i behandling.

Sådan kan dit forløb se ud:

- Din henvisning vil ligge på sundhed.dk. Den forsvinder, når den er hentet ned.
- Du bliver indkaldt til undersøgelse via e-Boks inden for 8 hverdage.
- Svar fra undersøgelsen bliver sendt til din læge, typisk inden for 5-10 hverdage.
- Der vil ofte være brug for flere undersøgelser, fx fysisk undersøgelse, blodprøve og scanning.
- Der kan være lang ventetid til speciallæger og scanning. Se ventetiderne på mitsygehusvalg.dk.
- Med en diagnose træder den offentlige behandlingsgaranti effektivt i kraft.

Når din læge henviser dig til et offentligt hospital, har du ret til udredning inden for 30 dage. Har dit nærmeste hospital ikke tid inden for 30 dage, kan du benytte dig af reglen om udvidet frit sygehusvalg.

Find ud af, om du har en privat sundhedssikring, som kan hjælpe dig med at få en hurtig udredning og diagnose.



Når du skal sygemeldes

Husk at melde dig syg og tage en snak med din arbejdsgiver om, hvornår du er tilbage. Det giver ro i maven at få afstemt forventningerne.

Det bør I tale om:

- Ved du, hvornår du kan være tilbage på arbejde – eller må du se tiden an?.
- Vil du kunne løse dine normale arbejdsopgaver – hvad er realistisk?.
- Har du brug for nedsat tid eller andre hensyn i en periode?.
- Hvad må dine kolleger spørge dig om, og hvad vil du holde for dig selv?.

Læs din ansættelseskontrakt eller ring til din A-kasse, så du ved, om du får løn under din sygemelding, eller om du skal have sygedagpenge.

Hvis du er syg i længere tid, har din arbejdsgiver pligt til at indkalde dig til en sygefraværssamtale. Du kan også få udarbejdet en fastholdelsesplan, hvor I sammen planlægger, hvornår du kan vende tilbage på arbejde.



Når du skal indlægges

Viser det sig, at du skal i behandling og indlægges, er der måske nogle ting, du først skal have styr på.

Sådan forbereder du dig:

- Find din indkaldelse i e-Boks og læs den grundigt igennem. Måske skal du møde fastende eller forberede dig på anden måde
- Husk, at melde dig syg på dit arbejde eller i A-kassen
- Tal med familie og venner, for du kan få brug for både praktisk hjælp og støtte
- Pak en taske med det, du får brug for, mens du er indlagt.

Når du bliver indlagt på sygehuset, vil du blive mødt af rutiner og procedurer, du ikke er vant til. Vi har samlet en række råd til dig, som skal indlægges, fra bl.a. læger og sundhedsrådgivere.



Når du bliver udskrevet

Det er dejligt at komme hjem. Men vær forberedt på, at det kan tage tid at få hverdagen til at fungere godt igen.

Sådan kommer du videre:

- Tal om dit sygdomsforløb med en god ven, din familie eller din læge.
- Tal med dit arbejde om, hvad du kan klare og hvornår.
- Få professionel hjælp, hvis du har brug for det.
- Undersøg, om du kan få hjælp fra det offentlige til fx psykolog, transport eller rengøring i en periode.
- Hvis du er blevet opereret i det offentlige, får du en genoptræningsplan. Mange har dog brug for ekstra genoptræning ud over det offentlige tilbud. [Læs mere her.](#)

Det er helt naturligt at bede om både praktisk hjælp og psykisk støtte, indtil du er på højkant igen.



Når du er pårørende

Omsorg og hjælp fra familie og venner betyder meget, når man er syg. Men det er ikke altid nemt at være pårørende.

Her er 6 gode råd:

- Prioritér din hjælp. Skal du ordne praktiske ting, eller er det vigtigere, at I har gode samtaler og oplevelser sammen?.
- Inddrag gerne den syges familie, venner og bekendte. De fleste vil gerne hjælpe, men det skal også være ok at sige nej.
- Giv plads til de tanker og bekymringer, der skal vendes – men husk også at holde fast i det positive.
- Det kan være svært at huske alt, hvad der bliver sagt hos lægen. Tilbyd at tage med, hvis du kan.
- Mange pårørende føler sig alene om opgaven. Tal med andre om det eller find en netværksgruppe for pårørende.
- Sæt tid af, hvor du kun skal gøre noget godt for dig selv.

At være pårørende kan være en krævende opgave og en følelsesmæssig rutsjebanetur. Alt for mange går ned med alvorlig stress. Vær bevidst om, at du gør dit bedste, og at du også har brug for at passe på dig selv.

Når du har brug for hjælp

Det er aldrig rart at være syg. Men med den rette vejledning og støtte, kan du få et bedre og mere trygt patientforløb. Det kan vi hjælpe dig med.

Med Falck sundhedssikringer får du:

- Akut sygetransport
- Personlig rådgivning under dit behandlingsforløb.
- Hurtig diagnose, så din behandling kan komme i gang.
- Sundhedsfaglig tovholder under dit behandlingsforløb.
- Videokonsultationer med en læge, når det passer dig.

Du kan altid ringe og få en snak med os om Falcks sundhedspakker på 70 10 20 31

Vi håber, at håndbogen kan hjælpe dig eller en du kender, som skal gennem et behandlingsforløb. Du finder et samlet overblik over de relevante links fra guiden her falck.dk/nyttigelinks



FALCK