



Falck

Find vej i sundhedssystemet

- en god guide, hvis du bliver syg





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 guide. Brug den til at finde vej i sundhedssystemet, hvis du – eller en du er tæt på – bliver syg.

Sådan bruger du guiden. Du kan printe guiden 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 guiden ligger samlet her: falck.dk/nyttigelinks



Når du skal til lægen

Før du har tid hos din egen læge, er det en god idé at tænke over, hvad du vil have svar på.

Sådan forbereder du dig

- Skriv dine spørgsmål ned på forhånd – brug fx denne [tjekliste](#)
- 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 altid kan 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

Du kan finde din henvisning på sundhed.dk. Den forsvinder, når den er hentet ned

- Du bliver indkaldt til undersøgelse via e-Boks
- Svar fra undersøgelsen bliver sendt til din læge, typisk inden for 14 dage
- 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 mitsygehus.dk
- Med en diagnose træder den offentlige behandlingsgaranti på 60 dage effektivt i kraft

Når din læge henviser dig til et offentligt hospital, har du ret til hurtig udredning inden for 30 dage (hvis fagligt muligt). 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. Du kan sætte dig ind i reglerne for løn eller dagpenge under sygdom [her](#).

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. Det kan du læse mere om [her](#)



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. Brug fx denne [tjekliste](#)

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. Du finder dem [her](#)



Når du bliver udskrevet

Det er dejligt at komme hjem igen. 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. Vi har samlet en række råd fra læger, psykologer og sundhedsrådgivere [her](#)



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 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. Du kan læse mere [her](#)

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 sundhedssikringen Falck Sundhed får du

- Akut sygetransport
- Hurtig diagnose, så din behandling kan komme i gang
- Sundhedsfaglig tovholder under dit behandlingsforløb
- Mulighed for familiedækning

Falck Sundhed giver tryghed i hverdagen. Du kan altid ringe og høre mere om Falcks sundhedspakker på 70 10 20 31

Vi håber, at guiden kan hjælpe dig hurtigere gennem sygdom og bedre tilbage til hverdagen. Du finder et samlet overblik over de relevante links fra guiden her falck.dk/nyttigelinks



Falck