

A woman in a white hospital gown with a blue patterned waistband is smiling and looking towards a nurse in teal scrubs. The nurse is supporting her from behind. In the background, a male doctor in a white lab coat is looking on. They are in a physical therapy room with a silver gait belt and a window in the background.

# Tryg Tilbake

Vi hjelper deg tilbake til jobb  
etter en alvorlig ulykke



# Kom **trygt tilbake** på jobb

Når du er dekket gjennom en personforsikring i Tryg, vil du alltid bli møtt av erfarne og dyktige skadebehandlere hvis du blir utsatt for en ulykke. Vi vet at ulykker kan være en stor påkjenning - både fysisk og psykisk. Det er derfor viktig at du føler deg godt ivaretatt i møte med oss.

## **Den vanskelige tiden etter en ulykke**

Tiden etter en ulykke kan oppleves som vanskelig. I tillegg til helseplager som kan kreve behandling og/eller rehabilitering, er det mange praktiske ting å forholde seg til. Dette kan være alt fra kontakt med NAV, arbeidsgiver og forsikringsselskap, til valg av behandling, resultater av medisinske undersøkelser og videre behandlingsforløp. I mange tilfeller strekker sykeforløpet seg over lengre tid enn nødvendig fordi den som er skadet ikke får den hjelp og støtte det er behov for.

## **Tryg Tilbake – veien tilbake til jobb**

I Tryg har vi etablert en tverrfaglig kompetansegruppe som vi kaller Tryg Tilbake. I utvalgte tilfeller hvor sykeforløpet ser ut til å strekke seg over lang tid, kan gruppen ta hånd om deg fra skaden skjer til du er trygt tilbake i arbeid. Vi koordinerer kontakten med alle involverte parter, og vil gi deg råd og veiledning basert på dine behov gjennom hele forløpet. Hjelp fra Tryg Tilbake er basert på samarbeid og tillit.

***”Hadde det ikke vært for fysioterapeuten, tror jeg dette hadde tatt mye lengre tid. Hun fikk satt meg raskt i gang med gjenopptrening.”***

*Mickey, tømmerlærling.  
Falt gjennom et tak og fikk brudd i ryggen.*

# Ditt ekspert team

Tryg Tilbake er en gruppe med fagpersoner som består av lege, fysioterapeut, sosionom og rådgiver. Disse jobber tett sammen for å hjelpe deg på best mulig måte. I tillegg har vi et bredt nettverk av legespesialister, psykologer og fysikalske behandlere. På denne måten kan du raskt komme til undersøkelse eller behandling.

## Din egen kontaktperson

Sosionom eller rådgiver vil fungere som din faste kontaktperson, og vil støtte deg gjennom hele forløpet. Vedkommende vil hjelpe deg med kontakten mot f.eks. arbeidsgiver og NAV og vil kun ha fokus på deg og helsen din. Selve forsikringssaken er i trygge hender hos våre skadebehandlere, som vil være i løpende dialog med kontaktpersonen din.

## Oversikt med egen handlingsplan

Sammen med deg, og eventuelt fastlegen din, setter gruppen opp en handlingsplan for hvordan du skal komme best mulig gjennom sykeforløpet. Underveis vil vi ha løpende kontakt med deg for å sikre at alt går som det skal. Vi er med deg hele veien, men det er viktig at du selv tar aktivt del i prosessen.



Vi er med deg hele veien, men det er viktig at du selv tar aktivt del i prosessen.

# Tryg Tilbake

## fra start til slutt

### Starten

- Innledende samtale hvor det vurderes om du kan ha nytte av tverrfaglig hjelp fra Tryg Tilbake.
- Legefaglig vurdering av situasjonen din og avklaring om det er behov for nye undersøkelser – f.eks MR-scanning.
- Utarbeide en handlingsplan i tett samarbeid med deg og eventuelt fastlegen din.

### Underveis

- Behandling og gjenopptrening slik at du, om mulig, kan klare det du klarte før ulykken/skaden inntraff.
- Hjelp av sosionom/rådgiver for å få svar på alle praktiske spørsmål du har.
- Koordinering, veiledning og støtte i forhold til øvrige involverte parter, f.eks NAV og arbeidsgiver.
- Løpende oppfølging.

### Til slutt

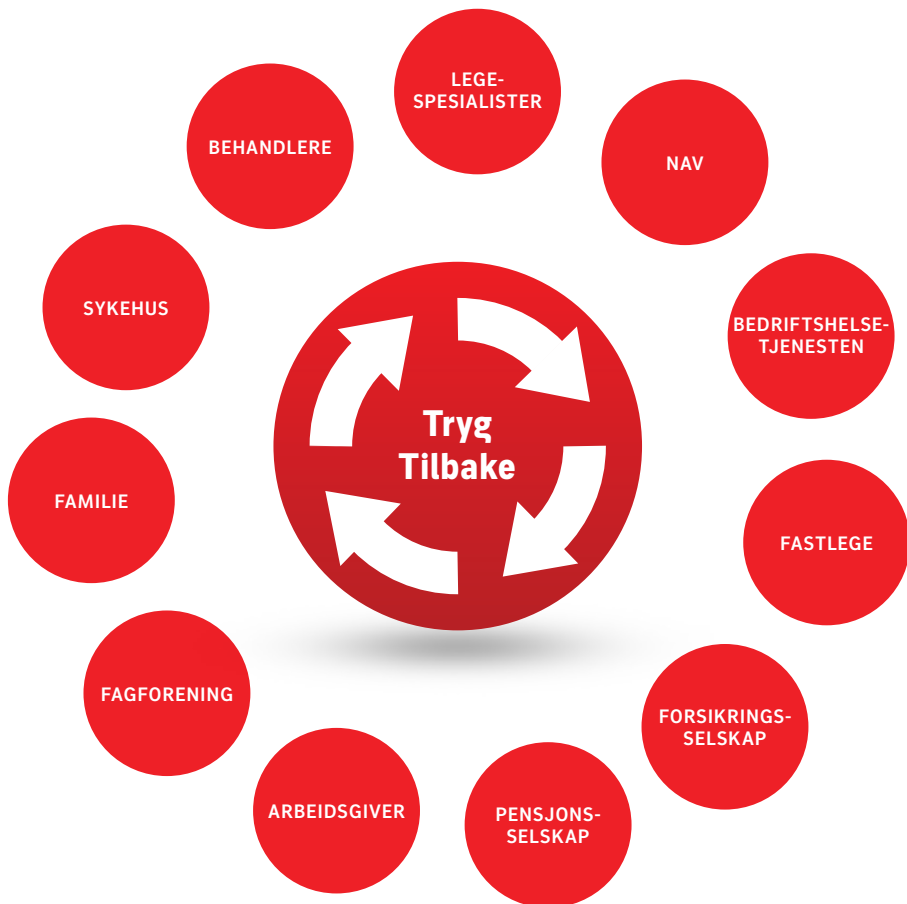
- Avslutning og evaluering.

# Tryg Tilbake tilbyr

- ✓ **Hjelp fra en tverrfaglig gruppe eksperter**, som sammen sikrer at du får et best mulig forløp etter ulykken.
- ✓ **Din egen handlingsplan**, slik at du alltid vet hva som skjer og når det skal skje.
- ✓ **Sosialfaglig rådgivning**, slik at du kan få oversikt over hvordan det offentlige kan hjelpe deg – f.eks med sykepenger, arbeidsavklaringspenger, hjelpemidler og tilskudd til medisin.
- ✓ **Hjelp til å få oversikt** over relevante forsikringer – f.eks yrkesskadeforsikring, ulykkes- og sykeforsikringer, behandlingforsikring og pensjonsordninger.
- ✓ **Målrettet behandling** og hjelp til gjenopptrening ut i fra ditt behov i samarbeid med fastlege og f.eks fysioterapeut, legespesialist eller psykolog.
- ✓ **Kontakt og samarbeid** med NAV og eventuelt deltakelse i møter slik at vi sammen sikrer at du får et best mulig forløp.
- ✓ **Rådgivning til arbeidsgiver** – f.eks om helsetjenesteloven, tilrettelagt arbeid og deltidsarbeid.
- ✓ **Løpende dialog** med arbeidsgiver og evt. bedriftshelsetjenesten om hvordan du best mulig kan komme tilbake i arbeid.
- ✓ **Løpende veiledning, oppfølging og coaching.**

En rask avklaring, tidlig innsats og behandling øker sjansen for å komme tilbake i arbeid etter en alvorlig ulykke.

# Tryg Tilbake - vi hjelper deg hele veien



Nærmere 50 % av dem som har vært sykemeldt i ett år, kommer ikke tilbake i arbeid.

Vil du vite mer om **Tryg Tilbake?**  
Ring oss på **04040** eller send  
e-post til **trygtilbake@tryg.no**

**Tryg**  
Telefon 04040  
[www.tryg.no](http://www.tryg.no)

Det handler om å være trygg

