



MANUS

EXPLAINER 1 – FÖRSÄKRINGSKASSAN

När Casper inte kan sova händer det att sjukanmäler sig. Men hur går då med lönen?
Kan man få pengar när man är sjuk?

När Casper mår så dåligt att han behöver stanna hemma, ska han kontakta sin arbetsgivare.

Första sjukdagen får han ingenting alls. Det kallas karensdag.

Men dom följande två veckorna betalar arbetsgivaren oftast en sjuklön, som är 80 % av den vanliga lönen.

Om Casper är borta från jobbet längre än en vecka måste han ha ett läkarintyg.

Om han fortfarande är sjuk efter två veckor får han istället sjukpenning från Försäkringskassan.

Om Casper skulle börja plugga och blir sjuk, ska han från och med första sjukdagen anmäla sig till Försäkringskassan.

Då kan han behålla både studiebidraget och fortsätta få studielån.



HÄLSA EXPLAINER 2 - SÖKA VÅRD

Greta har ont i öronen. Borde hon söka hjälp? Hur söker man vård?

Först går Greta in på 1177.se. Där läser hon om sina symptom och kollar vilken vårdcentral hon tillhör.

Hon kan också ringa 1177 dygnet runt och prata med en sjuksköterska.

På Gretas vårdcentral är dom experter på allmänvård. Och om det behövs skriver dom en remiss till en specialistmottagning.

Det är bättre att ta kontakt med vården än att oroa sig.



HÄLSA EXPLAINER 3 – NPF

Rebecca vill ta reda på varför hon har mår dåligt och panikångestattacker. Kan problemen bero på en diagnos?

Både ungdomar och vuxna förväntas kunna planera och avsluta uppgifter, fokusera, hålla ordning, styra impulser, komma i tid, vara sociala och reglera sina känslor.

Men för en person med NPF kan det vara kämpigt.

NPF är ett samlingsnamn för ADHD, autism, språkstörning, dyslexi, dyskalkyli, motoriska problem, tics och Tourettes syndrom.

Om det skulle visa sig att Rebecca har NPF, är det viktigt att hon får stöd, så att hon inte misslyckas med saker i onödan och får låg självkänsla.

Vanliga följdproblem om man inte får stöd kan vara ångest, depression, sömnsvårigheter och beroende.

För vissa NPF-diagnoser kan mediciner och terapi vara en hjälp.

Ett stort steg för att må bättre är att acceptera sig själv, lära sig om sin diagnos och få förståelse från dom runt omkring.