

A woman in a white tank top is assisting a man in a red tank top on a gym machine. She is adjusting the machine's padding while he looks on. The background is a bright, clean gym environment.

Det handler om at komme  
**trygt tilbage**, når du har været  
ude for en alvorlig ulykke



# Kom **trygt tilbage** på arbejde igen

Hvis du har været ude for en alvorlig ulykke, der griber ind i dit liv og din dagligdag, kan det være svært at overskue, hvordan du kommer videre. Ud over de fysiske og psykiske gener er der mange praktiske ting, som du skal forholde dig til. Lige fra kontakt til kommunen, dit arbejde og dit forsikringsselskab til valg af behandling, resultaterne af dine undersøgelser og det videre forløb.

## **Vores skadebehandling**

Når vi behandler din skade, er det vores dygtige skadebehandlere med mange års erfaring, der vurderer din erstatning og hjælper dig videre til fx fysioterapeut og kiropraktor. Vores skadebehandlere er trænet i at hjælpe mennesker, der har været ude for alvorlige ulykker, og de er dygtige til at sætte sig ind i din situation og hjælpe dig med din skadesag.

## **Tryk Tilbage**

Men har du udsigt til et langt sygdomsforløb, har vi i udvalgte situationer mulighed for at tilbyde dig en særlig fokuseret og tværfaglig indsats som et supplement til den sædvanlige og gode skadebehandling hos os. Denne hjælp kalder vi Tryk Tilbage. Med Tryk Tilbage tager vi hånd om dig og din skade fra start til slut. Vi koordinerer kontakten med alle involverede parter, så du får den bedst mulige behandling. Du er aldrig alene. Vi er med hele vejen.

Denne brochure handler om at komme trygt tilbage, når du har været ude for en alvorlig ulykke.

***”Det med den fysioterapeut, det var et rigtig godt træk inde fra jer af, ellers tror jeg, der var gået længere tid. Hun fik hurtigt sat min genoptræning i gang.”***

*Mickey, tømrerlærling.  
Faldt gennem tag og fik brud på ryggen.*

# Et hold af eksperter

Med Tryk Tilbage arbejder et hold af læger, socialrådgivere og en fysioterapeut tæt sammen, og hjælper dig med at få det bedste, hurtigste og mest effektive forløb. Derudover har vi et netværk af speciallæger, psykologer, smertebehandlere, ergoterapeuter m.m., så du hurtigt kan blive undersøgt af de rigtige og komme i behandling med det samme.

## Overblik med en indsatsplan

Sammen med dig, og eventuelt din egen læge, sammensætter vi en indsatsplan, der sikrer, at du kommer bedst muligt igennem dit sygeforløb. Indsatsplanen udarbejdes præcist til dig og dine behov. Vi taler løbende med dig, så vi sikrer os, at alt går efter planen. Du er aldrig overladt til dig selv. Men det er vigtigt, at du også selv tager aktivt del i forløbet.

## Din egen kontaktperson

Du får også en fast kontaktperson, som støtter dig i hele forløbet og hjælper dig med kontakten til dit arbejde og din kommune. Din kontaktperson har kun fokus på dig og dit helbred. Selve behandlingen af din forsikrings sag er i trygge hænder hos vores erfarne og dygtige skadebehandlere, som er i løbende dialog med din kontaktperson.



***”Det bedste tilbud var lægen, der ringede så hurtigt. Det var jeg mest imponeret over. Der kunne jeg mærke, det var kvalitet. Det var en specialist, der ringede og stillede nogle kompetente spørgsmål.”***

*Louise, instruktør i lokal gymnastikforening.  
Fik en skade i ryggen, da hun greb et barn i spring,  
der var ved at lande forkert.*

# Et typisk forløb med **Tryg Tilbage**

## Fra start

- Indledende samtale, hvor det vurderes, om du har brug for en tværfaglig indsats fra Tryg Tilbage.
- Lægefaglig afklaring af din situation og eventuelle behov for hurtigt at komme til ekstra undersøgelser – fx MR-scanning.
- Udarbejdelse af din indsatsplan ud fra dine behov og i tæt samarbejde med dig og eventuelt også din egen læge.

## Undervejs

- Behandling og genoptræning, så du så vidt muligt igen kan klare det samme, som du kunne før din ulykke.
- Hjælp af socialrådgiver, så du kan få svar på de mange praktiske spørgsmål, du sikkert har.
- Koordinering, vejledning og støtte i forhold til øvrige involverede parter – fx din kommune og din arbejdsgiver.
- Løbende opfølgning.

## Til slut

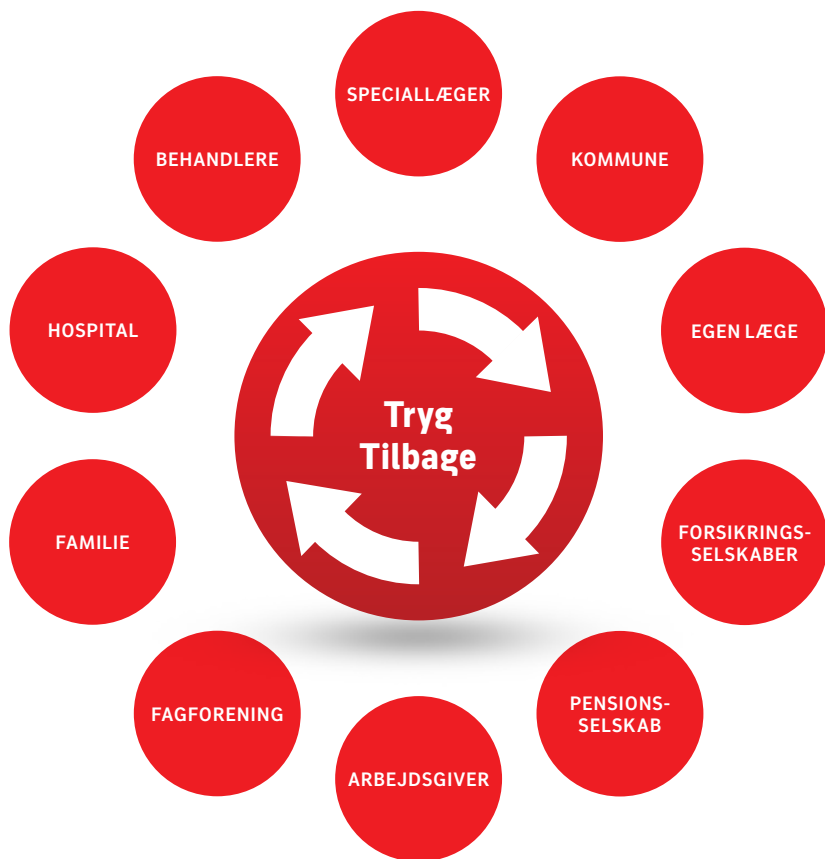
- Afslutning og evaluering.

# Tryk Tilbage kan tilbyde dig

- ✓ **Hjælp fra et tværfagligt hold af eksperter**, som sammen sikrer dig det bedst mulige forløb efter din ulykke.
- ✓ **En indsatsplan**, som er tilpasset din situation, så du ved, hvad der skal ske og hvornår.
- ✓ **Socialfaglig rådgivning**, så du kan overskue, hvordan det offentlige kan hjælpe dig – fx med sygedagpenge, hjælpemidler og tilskud til medicin.
- ✓ **Hjælp til at få overblik** over relevante forsikringer – fx ansvars-, arbejdsskade-, ulykkes- og sundhedsforsikring samt pensionsordning.
- ✓ **Behandling** i tæt samarbejde med din egen læge og andre behandlere.
- ✓ **Kontakt og samarbejde** med din kommune og eventuel deltagelse i møder, så vi sammen sikrer, at du får det bedst mulige forløb.
- ✓ **Rådgivning til din arbejdsgiver** – fx om sociallovgivning, skånejob, deltidsarbejde, forebyggelse af uheld mv.
- ✓ **Målrettet behandling** ud fra dit behov – fx fysioterapi, smertebehandling eller psykologhjælp.
- ✓ **Løbende dialog** med din arbejdsgiver om, hvordan du bedst muligt kommer tilbage på arbejde.
- ✓ **Løbende vejledning, opfølgning og coaching.**

En hurtig afklaring og tidlig indsats og behandling øger chancen for at komme tilbage på arbejdsmarkedet.

# Tryg Tilbage når hele vejen rundt



Næsten hver femte, der har været sygemeldt et år, vender ikke tilbage på arbejdsmarkedet.

Vil du vide mere om **Tryg Tilbage**,  
er du velkommen til at **ringe**  
**direkte** til os på **44 20 61 11** eller  
skrive til **kompetenceteam@tryg.dk**

**Tryg**

Telefon 70 11 20 20  
[www.tryg.dk](http://www.tryg.dk)

Det handler om at være

