

## NAVODILA ZA RAVNANJE MED BOLNIŠKIM STALEŽEM

**Bolniški stalež** nastopi z dnem, ko osebni zdravnik na podlagi pregleda ugotovi, da začasno niste sposobni opravljati svojega dela zaradi bolezni ali poškodbe. Le izjemoma se lahko oceni zadržanost od dela za nazaj, vendar za največ 3 delovne dni pred dnevom pregleda.

### 1. Upoštevajte navodila zdravnika

Redno jemljite terapijo in sledite priporočilom ter **upoštevajte režim** bolniškega staleža. Ob spremembah zdravstvenega stanja obvestite ambulantno.

### 2. Udeležujte se pregledov

Na vse predpisane zdravstvene storitve (npr. pregled pri zdravniku, fizioterapija) morate priti pravočasno. Če se pregleda ne morete udeležiti, čimprej obvestite izvajalca zdravstvene storitve.

### 3. Ne opravljajte dela

Ne opravljajte svojega dela, drugega (pridobitnega) dela ter fizičnih ali psihičnih aktivnosti, ki bi lahko upočasnile okrevanje.

### 4. Obveščajte delodajalca

Delodajalca sproti obveščajte o začetku, podaljšanju in zaključku bolniške.

### 5. Bivajte na domačem naslovu

Odhod iz kraja bivanja je dovoljen **le v skladu z režimom**, ki ga določi zdravnik.

### 6. Nadzor

ZZZS ali delodajalec lahko opravi nadzor. Pacient mora sodelovati in biti dosegljiv na prijavljenem naslovu. Delodajalec ima pravico, da je seznanjen z režimom bolniškega staleža.

### 7. Vrnitev na delo

Po zaključku bolniške se morate vrniti na delo na dan, ki ga določi zdravnik.

## REŽIMI BOLNIŠKEGA STALEŽA

### REŽIM A — Počitek

- ostanite doma, izhodi za sprehode ali druge aktivnosti niso dovoljeni
- dovoljeni so osnovni opravki v stanovanju,
- izhodi iz domačega naslova *samo iz zdravstvenih razlogov* (npr. pregled) in s predhodno odobritvijo osebnega zdravnika.

### REŽIM B — Kratki sprehodi

- dovoljeni kratki sprehodi v neposredni okolici doma (do pol ure naenkrat, do 3x dnevno)
- odhod od doma je omejen na najbližjo okolico,
- ni dovoljen izhod izven kraja bivanja.

### REŽIM C — Daljši sprehodi v kraju bivanja

- dovoljeni so daljši sprehodi in zmerna aktivnost, največ 2 uri naenkrat
- dovoljeni so nujni opravki v okviru *kraja bivanja oz. največ 5 km od doma*, z odobritvijo osebnega zdravnika
- zapustitev občine/kraja bivanja **ni dovoljena**.

### REŽIM D — Dovoljeni izhodi iz kraja bivanja

- lahko se neomejeno gibate v kraju bivanja,
- dovoljeni tudi izhodi izven kraja bivanja, vendar morate za vsako tako ravnanje imeti vnaprejšnjo izrecno odobritev izbranega osebnega zdravnika
- odhod v tujino ni dovoljen (razen z odločbo imenovanega zdravnika ZZZS).