

Checklist : Accompagnement durant un arrêt maladie de longue durée (+3 mois)

Démarches administratives immédiates

- Transmettre le volet 3 de l'avis d'arrêt de travail à votre employeur sous 48 heures.
- S'assurer que les volets 1 et 2 ont bien été réceptionnés par votre CPAM.
- Vérifier l'ouverture de vos droits aux Indemnités Journalières de Sécurité Sociale (IJSS).
- Conserver une copie de chaque document envoyé pour votre suivi personnel.

Gestion des revenus et maintien de salaire

- Contacter le service RH pour connaître les modalités de maintien de salaire prévues par votre convention collective.
- Solliciter votre organisme de prévoyance pour obtenir les indemnités complémentaires (souvent déclenchées après 90 jours).
- Vérifier auprès de votre mutuelle si des garanties spécifiques s'appliquent en cas d'arrêt prolongé.
- Anticiper la baisse de revenus en ajustant votre budget mensuel si nécessaire.

Suivi médical et obligations

- Respecter les heures de sortie autorisées mentionnées sur votre arrêt de travail.
- Organiser une visite de pré-reprise avec la médecine du travail (possible dès le début de l'arrêt).
- Maintenir un lien régulier avec votre médecin traitant pour le suivi de votre dossier médical.
- Préparer les justificatifs nécessaires pour les prolongations éventuelles.

Préparation du retour au travail

- Faire le point sur le solde de vos congés payés acquis avant l'arrêt.
- Discuter avec votre employeur des modalités de reprise (temps partiel thérapeutique, aménagement de poste).
- Échanger avec les représentants du personnel si vous anticipez des difficultés de réintégration.
- Planifier une reprise progressive pour faciliter la transition professionnelle.