

## **Informationsblad vid sjukskrivning**

För dig som blivit sjukskriven är det viktigt att veta att sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för din återhämtning. Vid sjukskrivning är det lätt att den vanliga strukturen på dagen försvinner. Du vänder på dygnet, kommer inte ut och äter på oregelbundna tider. Om du redan röker eller dricker lite för mycket kan det bli värre.

En längre tids sjukskrivning kan leda till att du blir isolerad och känner dig folkskygg. Du kanske inte vågar röra på dig eller träna som du brukar och oroar dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet. Du kan också känna obefogade skuld- och skamkänslor, mot både arbetskamrater och familjemedlemmar.

### **Här följer några saker som du själv kan göra för att din sjukskrivningstid ska kunna ge dig den återhämtning du behöver:**

- Försök att komma upp i tid på morgonen och behålla dina vardagliga rutiner.
- Var noggrann med att äta frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Försök att komma ut en stund varje dag.
- Fokusera på sådant du tycker om och mår bra av. Det kan vara din hobby eller att prata med någon som är viktig för dig. Ta hand om Dig helt enkelt!
- Motionera i den mån ditt tillstånd tillåter. Motion hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet som kan följa av sjukdom.
- Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef. Du kan be vården, facket eller någon närstående om hjälp om det är svårt i kontakten med arbetsplatsen.
- Planera för hur det kan se ut när du ska börja arbeta igen, även om det inte är dags ännu. Vid arbetsrelaterade problem – fråga din chef om Företagshälsovården behöver kopplas in.

### **Allmän information om sjukskrivning**

Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt. Men det är bara om du har en sjukdom eller skada som läkaren kan sjukskriva och du kan ha rätt till sjukpenning.

Vid sjukskrivning ska läkaren bedöma hur sjukdomen nedsätter din förmåga och i sjukintyget formulera hur det påverkar din möjlighet att göra olika saker. Därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket.

Ett sjukintyg från läkaren är ett underlag, men ingen garanti för att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning därefter. Har du frågor om din rätt till ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan.

### **Några viktiga punkter att tänka på:**

- Arbetslösa, studenter, egenföretagare och anställda utan sjuklön måste göra en sjukanmälan på Försäkringskassans "Mina sidor". Har du en anställning måste arbetsgivaren göra detta, Du kan ansöka om sjukpenning först när en sjukanmälan har kommit in till Försäkringskassan.
- Information och beslut du får från Försäkringskassan går inte automatiskt till din läkare.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa jobbet så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef.
- Vid deltidssjukskrivning ska arbetstiden förkortas lika mycket samtliga arbetsdagar under veckan. Avsteg från detta kräver en medicinsk motivering från sjukskrivande läkare.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet.
- Se till att du har rätt information om de kollektivavtal och försäkringar som gäller för din anställning.

### **Så här bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning:**

Sjukpenning är en tillfällig ersättning, den ska ersätta förlorad arbetsinkomst tills du kan börja jobba igen. Om du kan få sjukpenning, och i så fall hur länge, beror på om din sjukdom påverkar din förmåga att arbeta.

<b>Dag 15-90</b>	De första tre månaderna bedöms din förmåga att klara dina nuvarande arbetsuppgifter.
<b>Dag 91-180</b>	Om du är fortsatt sjukskriven efter tre månader har du rätt till sjukpenning om du inte klarar dina vanliga arbetsuppgifter eller några andra uppgifter som din chef kan erbjuda.
<b>Dag 181-364</b>	Efter sex månader kan du få sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på hela den vanliga arbetsmarknaden. Det betyder att om du bedöms klara ett enklare arbete på del- eller heltid, kan din rätt till sjukpenning begränsas i samma omfattning. Det finns undantag till exempel om det är mycket troligt att du kan komma tillbaka till ett arbete hos din arbetsgivare inom ett år från att du blev sjuk.
<b>Dag 365</b>	Efter ett års sjukskrivning kan du få sjukpenning om du över huvudtaget inte kan utföra något arbete på hela den vanliga arbetsmarknaden. Det här är en viktig tidsgräns som är bra att känna till.

Tidsgränserna gäller oavsett om du är sjukskriven hel- eller deltid. Om du har en allvarlig sjukdom kan det finnas undantag från dessa tidsgränser. Du måste själv ta reda på vilka regler som gäller när du är sjukskriven. Titta gärna på Försäkringskassans hemsida om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.