

Bipacksedel sjukskrivning

Du har blivit sjukskriven som en del i din behandling. Sjukskrivningen ger dig möjlighet till läkning, medicinsk behandling och rehabilitering som gynnar din hälsa. Du återhämtar dig oftast lättare om du trots eventuella begränsningar använder dig av dina förmågor så att du så snart som möjligt ska kunna återgå i arbete.

För dig som blivit sjukskriven är det viktigt att veta att sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för dig. Vid sjukskrivning är det lätt att du kommer från dina vardagsrutiner, t.ex. vänder på dygnet, motionerar mindre, äter sämre. En längre tids sjukskrivning kan leda till att du blir isolerad och att du oroar dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet. Mot bakgrund av detta är det ofta bättre att vara sjukskriven på deltid eller att vara sjukskriven under en kortare period, om det är möjligt utifrån din sjukdomsbild och arbetssituation.

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 och försök om möjligt att prata med någon som är viktig för dig.
- 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.

Allmän information om sjukskrivning

Det är bara om du har en sjukdom eller skada som begränsar din förmåga att arbeta som sjukskrivning kan bli aktuell. Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att du mår dåligt och i vissa fall leda till sjukdom, men ger inte nödvändigtvis rätt till sjukpenning.

Vid sjukskrivning bedömer läkaren hur sjukdomen begränsar din fysiska och psykiska förmåga och hur detta i sin tur påverkar din möjlighet att utföra dina arbetsuppgifter. Om din nedsatta förmåga begränsar dina möjligheter att arbeta måste detta framgå i ett läkarintyg. Därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket.

Ett läkarintyg är ett medicinskt underlag för att arbetsgivaren eller Försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till ersättning. Läkarintyget i sig är därför ingen garanti för

att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning därefter. Har du frågor om din ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan*.

Några viktiga punkter att tänka på:

- Glöm inte att göra en sjukanmälan till Försäkringskassan, eller kolla att din arbetsgivare gjort det om du har en anställning.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa jobbet så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Tala med din chef.
- 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.
- Om du är *arbetsökande*, *egenföretagare*, *timanställd*, *studerande* eller *föräldraledig* gäller vissa andra regler än de som beskrivs nedan. Kontakta Försäkringskassan för att ta reda på vad som gäller för dig*.

Så här bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning för dig som är anställd (oavsett om du är sjukskriven på hel- eller deltid):

- Dag 1-90** De tre första månaderna kan du ha rätt till sjukpenning om du inte kan utföra ditt vanliga arbete eller annat tillfälligt arbete hos din arbetsgivare.
- Dag 91-180** Om du är fortsatt sjukskriven efter tre månader kan du ha rätt till sjukpenning om du inte kan utföra ditt vanliga arbete, annat tillfälligt arbete eller efter en omplacering fortfarande inte kan utföra arbete hos din arbetsgivare.
- Dag 181-** Efter sex månaders sjukskrivning ändras i vissa fall bedömningsgrunden. Kontakta Försäkringskassan för att ta reda på vad som gäller för dig*.

*På Försäkringskassans hemsida www.forsakringskassan.se finns information om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.

Lokalt anpassad efter blankett framtagen av Stockholms läns landstings försäkringsmedicinska kommitté. April 2021.



Postadress Region Örebro län, Regionkansliet, Box 1613, 701 16 Örebro, E-post: regionen@regionorebrolan.se
Besöksadress Eklundavägen 2, Örebro, Tel: 019-602 70 00, Fax: 019-602 70 08, Organisationsnummer: 232100-0164

www.regionorebrolan.se