

Information till dig som är sjukskriven

Sjukskrivning kan bli aktuellt om du har en sjukdom eller skada som påverkar din förmåga att arbeta. Syftet med en sjukskrivning är att kompensera inkomstbortfall samt gynna ditt tillfrisknande och i kombination med behandling och rehabilitering bidra till att du kan återgå till, eller inträda i, arbetslivet. Läkaren gör en medicinsk bedömning och bedömer därefter om sjukdomen nedsätter din fysiska eller psykiska förmåga i förhållande till dina arbetsuppgifter samt i vilken omfattning. Det är därför viktigt att du beskriver dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket.

Läkarintyget är ett underlag för att arbetsgivaren, Arbetsförmedlingen eller Försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till ersättning. För arbetsgivaren ger läkarintyget även information om, till exempel vilka anpassningar som kan underlätta för dig i din rehabilitering. Har du frågor angående din ersättning ska du tala med din arbetsgivare, med Arbetsförmedlingen eller med Försäkringskassan.

Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt, men är oftast inte grund för sjukskrivning.

För att din rehabilitering ska bli så bra som möjligt är det viktigt att du deltar i planeringen kring din sjukskrivning och aktivt deltar i rehabiliteringen.

Viktigt att tänka på

- Har du en anställning gör din arbetsgivare sjukanmälan till Försäkringskassan.
- Är du egenföretagare eller arbetsökande ska du göra en sjukanmälan till Försäkringskassan, deltar du i ett arbetsmarknadspolitiskt program gör du en anmälan till Arbetsförmedlingen.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa arbetssituationen så långt det är möjligt så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef och ta vid behov hjälp av ditt fackförbund.
- Du har rätt att själv bryta din sjukskrivning och gå tillbaka till arbetet. Informera då Försäkringskassan samt även din läkare eller rehabkoordinator.
- Läs mer på Försäkringskassans hemsida för att ta reda på vad som gäller just dig.

Så bedöms din rätt till ersättning från den första sjukdagen

Om du har en anställning bedömer din arbetsgivare rätten till sjuklön de första fjorton dagarna.

Om du är arbetsökande bedömer Försäkringskassan din arbetsförmåga i förhållande till arbeten på den vanliga arbetsmarknaden.

Om du deltar i ett arbetsmarknadspolitiskt program bedömer Arbetsförmedlingen rätt till ersättning den första tiden. Läs mer på Arbetsförmedlingens hemsida för att ta reda på vad som gäller just dig.

Om du är sjukskriven och studerar eller är föräldraledig finns mer information på Försäkringskassans hemsida.

Om du har en anställning bedömer Försäkringskassan efter de första fjorton dagarna rätten till ersättning utifrån nedanstående tidsgränser. Tidsgränserna gäller oavsett diagnos och om du är sjukskriven hel- eller deltid.

Dag 15 - 90 har du rätt till sjukpenning om du bedöms ha nedsatt förmåga att utföra ditt vanliga arbete, eller ett annat tillfälligt arbete, hos din arbetsgivare.

Dag 91 - 180 har du rätt till sjukpenning om du bedöms ha nedsatt förmåga att utföra något arbete alls hos din arbetsgivare.

Efter dag 180 har du rätt till sjukpenning om du bedöms ha nedsatt förmåga att utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden. Det finns några undantag när din arbetsförmåga kan fortsätta att bedömas i förhållande till arbete hos din arbetsgivare även efter dag 180.

Läs mer på Försäkringskassans hemsida för att ta reda på vad som gäller just dig.

Råd för att underlätta din rehabilitering

- Behåll dina vardagliga rutiner och din dygnsrytm.
- Ät frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Fokusera på sådant du tycker om och mår bra av.
- Håll kontakten med människor som du tycker om att umgås med.
- Försök att komma ut en stund varje dag.
- Motionera i den mån ditt tillstånd tillåter. Motion hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet som kan följa efter sjukdom.
- Tänk på att alkohol och tobak kan försämra ditt hälsotillstånd.
- Om du har ett arbete, håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef.
- Planera för hur det ser ut när du ska börja arbeta, även om det inte är dags ännu.

Via **Mina intyg** på 1177.se kan du läsa, skriva ut, spara och skicka vidare dina intyg.