

Information om sjukskrivning

Sjukskrivning kan bli aktuell om du har en sjukdom eller skada som påverkar din förmåga att arbeta. Vid sjukskrivning ska läkaren bedöma hur sjukdomen nedsätter din fysiska och psykiska förmåga och hur detta i sin tur påverkar din möjlighet att göra olika saker. Om din nedsatta förmåga begränsar dina möjligheter att arbeta måste detta beskrivas tydligt i ett läkarintyg. Därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket. Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt, men ger inte automatiskt rätt till sjukpenning.

Ett läkarintyg från läkaren är ett 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. Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning, meddela i så fall Försäkringskassan.

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

Några viktiga punkter att tänka på:

- Har du en anställning gör din arbetsgivare sjukanmälan till Försäkringskassan.
- Om du är egenföretagare eller arbetslös ska du göra en sjukanmälan till Försäkringskassan, deltar du i ett arbetsmarknads politiskt program gör du en anmälan till Arbetsförmedlingen.
- Det räcker inte enbart med ett läkarintyg, du behöver också ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan.
- 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 hjälp av ditt fackförbund vid behov.

Så bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning:

Om du är arbetssökande bedömer Försäkringskassan din arbetsförmåga i förhållande till normalt förekommande arbeten på arbetsmarknaden.

Om du har en anställning bedömer Försäkringskassan din arbetsförmåga olika beroende på hur länge du har varit sjuk. Detta kallas för rehabiliteringskedjan.

Rehabiliteringskedjan

Dag 15 - 90 har du rätt till sjukpenning om du bedöms ha en 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 en nedsatt förmåga att utföra något arbete alls hos din arbetsgivare.

Efter 180 dagar har du rätt till sjukpenning om du bedöms ha en nedsatt förmåga att utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden.

Tidsgränserna gäller oavsett diagnos och om du är sjukskriven hel- eller deltid. Om du har en allvarlig sjukdom eller om det finns särskilda skäl kan det finnas undantag från dessa tidsgränser. På Försäkringskassans hemsida kan du hitta mer information – www.fk.se.

Råd för att underlätta din rehabilitering:

För dig som blivit sjukskriven är det viktigt att veta att sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för din återhämtning.

- 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.
- 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.
- Planera för hur det kan se ut när du ska börja arbeta igen, även om det inte är dags ännu.