

# INFORMATION OM DIN SJKSKRIVNING



OM ATT BLI SJUKSKRIVEN  
RÅD OCH TIPS  
LÄKARINTYG  
FÖRSÄKRINGSKASSAN  
REHABILITERINGSKOORDINATOR

## OM ATT BLI SJUKSKRIVEN

**Som sjukskriven behöver du känna till syftet, vilka förväntningar som finns på dig och hur du bäst undviker negativa effekter av din sjukskrivning. Sjukskrivningen är en del av din behandling som ger dig möjlighet till återhämtning och aktiviteter som gynnar din hälsa.**

Det är viktigt att du utifrån ditt hälsotillstånd är delaktig i din rehabilitering. 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 din återhämtning och negativ inverkan på hälsan. Vid sjukskrivning är det lätt att den vanliga strukturen på dagen försvinner t.ex. vänder på dygnet, motionerar mindre, äter sämre.

En längre tids sjukskrivning kan leda till att du känner dig utanför i sammanhang som du annars finns i, t.ex. arbetsgemenskapen, vilket kan göra att det känns svårare att återgå i arbete. Du vågar eller kan inte röra på dig 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.



## REHABILITERINGSKOORDINATORER

En rehabkoordinator samordnar olika insatser och förmedlar kontakter. Rehabkoordinator finns oftast på vårdcentralen och ibland även på en del specialistkliniker.

Läkaren, rehabkoordinatören och andra yrkesgrupper, arbetar tillsammans för att du som patient ska få den rehabilitering du är i behov av.

Du kan alltid själv kontakta en rehabkoordinator, kontakta i så fall enheten där du har fått ditt sjukintyg.



## SÅ HÄR BEDÖMER FÖRSÄKRINGSKASSAN DIN RÄTT TILL ERSÄTTNING:

### DAG 15-90

De första 90 dagarna bedöms din rätt till sjukpenning i förhållande till din förmåga att klara dina nuvarande arbetsuppgifter eller efter anpassning av dessa.

### DAG 91-180

Om du är fortsatt sjukskriven efter 90 dagar bedöms din rätt till sjukpenning i förhållande till att klara dina vanliga arbetsuppgifter, eller några andra uppgifter som din arbetsgivare kan erbjuda.

### DAG 181-364

Efter 180 dagar bedöms din rätt till sjukpenning i förhållande till om du kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden. Det betyder att om du bedöms ha en högre arbetsförmåga i ett annat 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 före dag 366. Då bedöms din arbetsförmåga i förhållande till ett arbete hos din arbetsgivare även efter dag 180. Tidsgränserna gäller oavsett om du är sjukskriven hel- eller deltid.

## HÄR FÖLJER NÅGRA RÅD TILL DIG UNDER DIN SJUKSKRIVNINGSTID:

- 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.

## LÄKARINTYG

Det är bara om du har en sjukdom eller skada som det är aktuellt med sjukskrivning. Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt, men ger inte rätt till sjukpenning.

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 sjukintyg. Därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket.



Ett sjukintyg från läkaren är ett underlag för att arbetsgivaren eller Försäkringskassan ska kunna bedöma din arbetsförmåga och din rätt till ersättning. Sjukintyget 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.

## DITT LÄKARINTYG UNDER MINA INTYG 1177.SE

Mina intyg är en e-tjänst på 1177 där du kan se och hantera dina läkarintyg. För tillgång till tjänsten krävs inloggning med giltig e-legitimation, till exempel BankID eller Mobilt BankID.

Instruktioner om hur du beställer en e-legitimation hittar du på [1177.se/e-tjanster](https://1177.se/e-tjanster). När du är inloggad på [1177.se](https://1177.se) hittar du dina intyg under övriga tjänster, alla övriga tjänster och sedan mina intyg. Här kan du anpassa och skriva ut ditt läkarintyg och exempelvis skicka till din arbetsgivare.

## ATT TÄNKA PÅ:

- Sjukanmäl dig till Försäkringskassan, eller kolla att din arbetsgivare gjort det.
- Du måste själv ansöka om sjukpenning på Försäkringskassan.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa jobbet så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet.
- Har du information om kollektivavtal och försäkringar som gäller för dig.
- Om du är arbetsökande gäller vissa andra regler, ta reda på vad som gäller dig.
- Frånvaro dag 1-14 är det arbetsgivaren (försäkringskassan om du är arbetslös) som bedömer rätten till ersättning och betalar din sjuklön. Dag 1 är karensdag och ersättning utgår oftast inte.