

Patientinformation ordinerad sjukskrivning

Vid ordinerad sjukskrivning

Att vara sjukskriven kan kännas både ovant och ibland jobbigt. Den här informationen finns för att hjälpa dig att få en så bra återhämtning som möjligt.

Vad innebär det att vara sjukskriven?

När du är sjukskriven är syftet att du ska få tid att återhämta dig. Samtidigt kan en sjukskrivning påverka vardagen mer än man kanske tänker sig. Många upplever att rutiner förändras och att det påverkar både mående och energi.

Det är vanligt att:

- Din dygnsrytm förändras. Du kanske sover längre, har svårt att somna eller vänder på dygnet.
- Du är ute mindre. Det blir lätt att stanna inne även om frisk luft och miljöombyte kan hjälpa återhämtningen.
- Måltider hamnar på oregelbundna tider. Energibalansen kan påverkas när man inte äter som vanligt.
- Du rör dig mindre. Mindre rörelse kan göra att både kroppen och humöret påverkas negativt.
- Du känner dig mer ensam eller orolig. När man inte är på jobbet och rutinerna bryts kan tankarna lätt snurra.
- Du funderar mycket på arbetet. Det är vanligt att oroa sig för hur det ska gå att komma tillbaka.

Detta är vanliga reaktioner och betyder inte att något är fel. Det finns mycket du själv kan göra för att må bättre och underlätta din återhämtning.

Så kan du själv underlätta din återhämtning

- Försök hålla vanliga rutiner – gå upp och ät på ungefär samma tider varje dag.
- Kom ut en stund dagligen och gör något du mår bra av.
- Gör saker du mår bra av – en hobby, en lugn stund eller kontakt med någon du tycker om.
- Rör på dig efter förmåga, det hjälper både sömn, stress och humör.
- Fortsätt hålla kontakt med arbetsplatsen, det kan kännas tryggt när det är dags att komma tillbaka. Be vården, facket eller någon närstående om stöd om det känns svårt.
- Börja fundera på hur en återgång till jobbet skulle kunna se ut, även om det inte är dags ännu. Vid arbetsrelaterade problem – prata med din chef om företagshälsovård.

Information om sjukskrivning

Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt. Men du kan bara bli sjukskriven om du har en sjukdom som påverkar din förmåga att fungera i vardagen och arbeta. Läkaren bedömer hur din förmåga är nedsatt och därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid besöket. Läkarintyget är ett viktigt underlag, men ingen garanti för att du får sjuklön från arbetsgivaren eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning.

Så här bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning:

Dag 1–14:	Din arbetsgivare betalar sjuklön.
Dag 14–90:	Försäkringskassan bedömer rätten till sjukpenning utifrån din förmåga att klara dina nuvarande arbetsuppgifter.
Dag 91–180:	Nu tittar Försäkringskassan även på om det finns andra arbetsuppgifter hos din arbetsgivare du skulle kunna klara.
Dag 181–364:	Din arbetsförmåga bedöms mot hela arbetsmarknaden. Om de bedömer att du klarar ett enklare arbete, helt eller delvis, kan det påverka din rätt till sjukpenning. Undantag finns, t.ex. om du troligtvis kan återgå till ditt jobb inom ett år från det du blev sjuk.
Dag 365 och framåt:	Bedöms rätten till sjukpenning om du över huvud taget 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. Titta gärna på [Försäkringskassans hemsida](#) om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.

Kom ihåg

- Kom ihåg att sjukanmäla dig till Försäkringskassan eller kontrollera att din arbetsgivare gjort det om du är anställd.
- Från dag 15 behöver du själv ansöka om sjukpenning.
- Information du får från Försäkringskassan delas inte automatiskt med vården.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa ditt arbete om du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef.
- Är du deltidssjukskriven behöver timmarna fördelas jämnt över veckan. Avsteg från detta kräver en medicinsk motivering från sjukskrivande läkare.
- Du kan alltid själv avsluta din sjukskrivning och gå tillbaka till arbetet.
- Ta reda på vilka försäkringar och vilket kollektivavtal som gäller för dig.
- Är du studerande eller arbetslös gäller andra regler – kontakta Försäkringskassan om du är osäker.

Du är inte ensam i det här. Har du frågor om din ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan. Har du frågor om din sjukskrivning eller ditt mående – prata med vården.