SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR

Patientinformation
Verksamhet Arbetsterapi och Fysioterapi

Viktigt att tänka på för dig som är sjukskriven

Om du drabbas av sjukdom eller skada kan sjukskrivning bli nödvändigt. För att din läkare ska kunna bedöma din arbetsförmåga behöver du beskriva hur dina besvär påverkar dig att utföra dina arbetsuppgifter och vilka arbetsuppgifter du trots din skada eller sjukdom klarar av.

Under din sjukskrivning förväntas du aktivt delta i din behandling och rehabilitering. Sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för återhämtningen. Den vanliga strukturen på dagen kan påverkas och det är lätt att vända på dygnet som i sin tur kan skapa sömnproblem och trötthet. Det är viktigt att behålla dagliga rutiner samt att ha regelbunden kontakt med arbetsgivaren.

Saker som du själv kan göra för att du på bästa sätt ska få återhämtning under din sjukskrivningsperiod:

- Gå upp på morgonen för att behålla dygnsrytmen.
- Gå ut en stund varje dag för att få dagsljus.
- Var så aktiv som du orkar. Fysisk aktivitet hjälper mot stress, sömnsvårigheter och nedstämdhet. Kontakta gärna fysioterapeut eller arbetsterapeut för råd om träning och struktur av din vardag.
- Ät gärna på regelbundna tider.
- Håll kontakt med din arbetsplats, familj och vänner.

Läs mer på Sjukskrivning och rehabilitering - 1177 om vad du själv kan göra för att du ska må så bra som möjligt under din sjukskrivningsperiod.

Behöver du stöd i att återgå i arbete?

För att din rehabilitering och återgång till arbete ska bli så bra som möjligt finns rehabkoordinatorer som kan stötta dig under din sjukskrivning. Rehabkoordinatorn kan ge dig stöd vid planering inför återgång i arbete i kontakt med olika aktörer som kan behöva vara involverade i din sjukskrivningsprocess, såsom Försäkringskassan, arbetsgivare och Arbetsförmedlingen.

Kontakta din behandlande läkare eller din mottagning för kontakt med rehabkoordinator.

Några viktiga punkter att tänka på:

- Planera för hur din vardag kan se ut när du ska börja arbeta igen. Diskutera med din chef om eventuella åtgärder som kan underlätta din arbetsåtergång, exempelvis om det finns andra arbetsuppgifter som du kan utföra.
- Du kan när som helst avbryta din sjukskrivning om din arbetsförmåga tillåter. Meddela då Försäkringskassan.
- Du behöver inte vara helt återställd för att kunna börja arbeta. Ofta går det bra att börja arbeta deltid (25%, 50%, 75%) och stegvis öka arbetsgraden utifrån din förmåga.
- Om du inte kan börja arbeta vid sjukskrivningsperiodens slut, ska du ta kontakt med din sjukskrivande läkare i god tid.
- När du återgår till arbetet är det viktigt att arbetssituationen blir hållbar. Diskutera med din chef så att ni har en gemensam bild av hur din arbetssituation kommer att bli hållbar nu och framöver.

Så här bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning

Sjukpenning är en tillfällig ersättning som ska ersätta del av förlorad arbetsinkomst tills du kan börja jobba igen. Det är Försäkringskassan som beslutar om din rätt till sjukpenning.

Dag 1
Du behöver anmäla till din arbetsgivare att du inte kan arbeta. Arbetsgivaren beslutar om du har rätt till sjuklön. Om du är arbetssökande eller studerande gäller andra regler vid sjukskrivning. Se Försäkringskassans hemsida.

Dag 14
Du behöver ansöka om sjukpenning till Försäkringskassan för att de ska kunna bedöma din rätt till sjukpenning.

Dag 30
Om din sjukskrivning förväntas sträcka sig över längre tid ska du och din arbetsgivare göra en planering för hur du ska kunna återgå till ditt arbete.

Dag 90
Försäkringskassan följer upp hur rehabiliteringen går, om du kan återgå till ditt vanliga jobb eller om du klarar andra arbetsuppgifter hos din arbetsgivare.

Dag 180
Om du fortfarande är sjuk efter sex månader gör Försäkringskassan en ny bedömning av rätten till sjukpenning, det vill säga om du kan återgå i ditt nuvarande arbete eller om du kan klara något annat arbete på arbetsmarknaden. Du kan fortfarande ha rätt till sjukpenning om du

exempelvis deltar i rehabilitering och förväntas kunna återgå till ditt arbete hos din arbetsgivare inom ett år sedan du blev sjukskriven.

Det finns olika undantagssituationer vid bedömning av rätt till sjukpenning efter 180 dagar. Läs mer på Försäkringskassans hemsida: www.forsakringskassan.se och www.1177.se.