Region Värmland

Bipacksedel sjukskrivning

Om du har blivit sjukskriven är det viktigt att känna till att sjukskrivning kan ha effekter som **inte** är gynnsamma för din återhämtning. Vid sjukskrivning kan den vanliga strukturen på dagen försvinna. Det är lätt hänt att den som är sjukskriven vänder på dygnet, inte kommer ut eller äter på oregelbundna tider. Det finns också en risk för att man dricker mer alkohol eller röker mer än vanligt. En längre tids sjukskrivning kan leda till passivitet och isolering. Du kanske inte vågar röra på dig eller träna som vanligt och det kan finnas oro för hur det ska gå att komma tillbaka till arbetet eller annan ordinarie sysselsättning. Den sjukskrivne kan också känna obefogade skuld- och skamkänslor mot arbetskamrater och familjemedlemmar.

Saker du kan göra för att underlätta din återhämtning

- **Behåll dina rutiner**: Försök att gå upp i tid på morgonen och behåll dina vardagliga rutiner. Ät frukost, lunch och middag på regelbundna tider.
- **Vistas utomhus varje dag**: Försök om möjligt att komma ut en stund varje dag.
- **Fokusera på det du gillar**: Gör saker som du tycker om och mår bra av, som din hobby eller att prata med någon som är viktig för dig.
- **Var fysiskt aktiv**: Var aktiv i den mån ditt tillstånd tillåter. Fysisk aktivitet hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- **Planera in tid för återhämtning**: Planera in regelbundna stunder för återhämtning.
- **Undvik alkohol och tobak**: Alkohol och tobak kan försämra ditt hälsotillstånd.
- **Håll kontakt med arbetet**: Om du har ett arbete, håll regelbunden kontakt 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.
- **Delta i din rehabilitering**: 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.

Bra att veta om sjukskrivning

Det är bara om du har en **sjukdom** eller **skada,** som **begränsar din förmåga att arbeta** i din ordinarie sysselsättning, som sjukskrivning kan bli aktuell. Svåra händelser i livet, konflikter på arbetet och liknande kan göra att du mår dåligt, men är oftast inte skäl för sjukskrivning.

- Vid sjukskrivning bedömer läkaren hur din sjukdom påverkar din fysiska och psykiska förmåga och hur det påverkar din förmåga att arbeta i din ordinarie sysselsättning. Som ordinarie sysselsättning räknas exempelvis anställning, egenföretagare, studerande, föräldraledig, arbetssökande, deltagande i arbetsmarknadspolitiskt program etc. Det är därför viktigt att du utförligt berättar om dina arbetsuppgifter och din arbetssituation för din läkare.
- Ett läkarintyg är ett medicinskt underlag för att din arbetsgivare eller Försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till ersättning. Läkarintyget i sig är ingen garanti för att din arbetsgivare betalar sjuklön eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning. Om du har frågor om din rätt till ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller Försäkringskassan.

- Om du är anställd bedömer Försäkringskassan din arbetsförmåga olika beroende på hur länge du har varit sjukskriven. Det här kallas för rehabiliteringskedjan. Du hittar mer information om rehabiliteringskedjan på Försäkringskassans webbplats; **forsakringskassan.se**
- För att ta reda på hur Försäkringskassan bedömer din arbetsförmåga om du är arbetssökande, egenföretagare, studerande, föräldraledig, vid behovsanställd eller deltagare i ett arbetsmarknadspolitiskt program kan du läsa mer på Försäkringskassans webbplats; **forsakringskassan.se**

Viktigt att tänka på

- Glöm inte att göra en sjukanmälan
    - Har du en anställning sjukanmäler du dig till din arbetsgivare dag 1. Det är arbetsgivarens skyldighet att sjukanmäla dig till Försäkringskassan om du är sjuk i mer än 14 dagar, men det kan vara bra att påminna arbetsgivaren om detta.
    - Är du arbetssökande, student, egenföretagare, föräldraledig eller anställd utan sjuklön sjukanmäler du dig till Försäkringskassan dag 1.
    - Deltar du i ett arbetsmarknadspolitiskt program sjukanmäler du dig till Arbetsförmedlingen dag 1. Läs mer på Arbetsförmedlingens webbplats; **arbetsformedlingen.se**
- Du kan bara ansöka om sjukpenning efter att en sjukanmälan har kommit in till Försäkringskassan.
- Information och beslut som du får från Försäkringskassan går inte till din läkare.
- Din arbetsgivare är skyldig att se över möjligheterna till arbetsanpassningar, så att du kan komma åter i arbete även om du inte är helt återställd. Prata med din chef och ta vid behov hjälp av ditt fackförbund. Fråga din chef om Företagshälsovården behöver kopplas in.
- Din läkare ansvarar för att ta fram en medicinsk sjukskrivnings- och rehabiliteringsplan tillsammans med dig. Din arbetsgivare ska tillsammans med dig ta fram en arbetslivsinriktad rehabiliteringsplan för återgång i arbete senast dag 30 i sjukperioden (om du förväntas vara sjukskriven i minst 60 dagar).
- Berätta för din läkare om du upplever att du behöver stöd i dina kontakter med arbetsgivare, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan eller kommunens socialtjänst.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till din ordinarie sysselsättning. Informera då Försäkringskassan.
- Via 1177.se kan du läsa, skriva ut, spara och skicka vidare dina läkarintyg.

Mer information

Du måste själv ta reda på vilka regler som gäller när du är sjukskriven.

På Försäkringskassans webbplats **forsakringskassan.se** finns det uppdaterad information om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.

Du kan också läsa om sjukskrivning på **1177.se.**

Om du arbetar i Norge kan du i stället ha rätt till ersättning från den norska socialförsäkringen. Läs mer på Norska Arbetar- och Välfärdsmyndighetens webbplats **nav.no**

Hälso- och sjukvårdens utvecklingsstöd, Region Värmland, giltig till och med 2028-04-16