

## Sjukskrivning? vad du som patient bör tänka på.

### Vad är syftet med en sjukskrivning?

Sjukskrivning är en BEHANDLING som tillsammans med andra behandlingar ska hjälpa dig få tillbaka din arbetsförmåga.

### Vilka risker är det att vara sjukskriven?

Om sjukskrivningen är längre än 3 månader finns risk att du får svårigheter att komma igång att arbeta igen. Därför är det om möjligt bäst med korta sjukskrivningar och helst på deltid så att du under sjukskrivningen har regelbunden kontakt med ditt arbete.

### När kan jag vara sjukskriven?

Vid sjukdom/skada som innebär att du inte kan utföra dina arbetsuppgifter.

### När kan jag inte vara sjukskriven?

Händelser som hör till livets naturliga prövningar som kan vara att få ihop livspusslet och relationsproblem.

### Hur mycket kan jag vara sjukskriven?

25 %, 50 %, 75 % och 100 %. Målet är att inte vara sjukskriven på heltid. Det går ofta att arbeta i olika omfattning trots sjukdom/skada. Bedömningen görs tillsammans med din läkare och rehabkoordinator.

### När behövs ett läkarintyg?

Du kan själv sjukskriva dig de första 7 dagarna. Från dag 8 måste din arbetsgivare få ett läkarintyg från din behandlande läkare. Arbetsgivaren betalar din sjuklön till dag 14. Därefter ansvarar Försäkringskassan för utbetalningen. **OBS! Under covid-19 behövs inget läkarintyg förrän dag 22 om du inte varit sjukskriven tidigare. Har du redan en pågående sjukskrivning behövs intyg från dag 8.**

### Vem gör bedömningen och vem tar beslut om sjukskrivning?

Sjukintyget är läkarens bedömning om hur din sjukdom/skada påverkar din möjlighet att utföra ett arbete. Försäkringskassan beslutar om din rätt till ekonomisk ersättning i form av sjukpenning.

### Kan jag vara sjukskriven om jag är arbetslös?

Det är bara motiverat med en sjukskrivning under arbetslöshet om du inte klarar något som helst arbete på arbetsmarknaden ex inte ens tala i telefon.

## Vad förväntas av mig under sjukskrivningen?

Du ska ta ansvar över din rehabilitering/tillfrisknande. Målet är att få tillbaka din arbetsförmåga och återgå i arbete. Du förväntas följa rekommendationer om behandling hos exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut eller samtalskontakt. Det kan också handla om egenvård som att förändra dina levnadsvanor (kostvanor, tobaksbruk, alkoholkonsumtion, fysisk aktivitet, sömn och matvanor). Regelbunden kontakt med din arbetsplats är viktigt i rehabiliteringen under sjukskrivningen.

## Vad är en Rehabiliteringsplan?

Om sjukskrivningen förväntas bli längre ska läkare tillsammans med dig skriva en rehabiliteringsplan/plan för återgång i arbete. Där ska finnas information om den överenskommelse som gjorts mellan läkaren, rehabkoordinatören och dig med målet att du så fort som möjligt återgå i arbete. Planen kan innehålla träningsprogram, samtalskontakt och planering för arbetsåtergång.

Mer information om sjukskrivning och rehabilitering kan du hitta på [1177.se](http://1177.se) och [försäkringskassans hemsida](#)