

# Information till dig som blivit sjukskriven

Du kan bli sjukskriven som en del av behandlingen när du är sjuk eller av annan anledning har nedsatt arbetsförmåga. Vid sjukskrivning får du mer tid för vila, behandling och rehabilitering, vilket kan göra att du återhämtar dig lättare.

## Tips för att främja återhämtningen

Det är viktigt att komma ihåg att en sjukskrivning kan ha effekter som **inte** är bra för återhämtningen. Det är till exempel vanligt att vända på dygnet eller isolera sig. Många kan även känna skam och skuldkänslor. Men det finns saker du kan göra själv för att underlätta under tiden du är sjukskriven. Här är några exempel:

- Sysselsätt dig med sådant som du mår bra av.
- Försök att komma upp i tid på morgonen.
- Var utomhus en stund varje dag, om du kan.
- Ät på regelbundna tider.
- Försök att röra på dig och träna i den mån du kan.

Det är viktigt att du gör en plan för att komma tillbaka till din vanliga sysselsättning, även om det är lång tid kvar. Kom ihåg att du alltid kan avbryta din sjukskrivning tidigare än planerat.

## Gör en sjukanmälan hos Försäkringskassan

Du som är arbetslös, student, egenföretagare eller anställd utan sjuklön måste göra en sjukanmälan på Försäkringskassans *Mina sidor*. Om du däremot har en anställning så måste din arbetsgivare göra detta.

Du kan ansöka om sjukpenning när Försäkringskassan har tagit emot din sjukanmälan. Information och beslut från Försäkringskassan skickas inte till din läkare automatiskt, så om det är någonting du vill att din läkare ska veta behöver du själv dela den informationen.

## Dina och arbetsgivarens skyldigheter

- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa ditt arbete så att du kan börja jobba även om du inte är helt återställd.
- Du behöver se till att du har rätt information om vilka kollektivavtal och försäkringar som gäller dig.
- Under din sjukskrivning är det viktigt att göra en rehabiliteringsplan. Detta ska du göra tillsammans med den sjukskrivande vårdgivaren, försäkringskassan och din arbetsgivare eller Arbetsförmedlingen.

## Det finns stöd och vägledning att få

Du kan fråga efter en rehabkoordinator hos din vårdgivare om du behöver stöd och vägledning under din sjukskrivning. Du kan även prata med din chef om att ta hjälp från Företagshälsovården när det är dags att börja jobba igen.

## Du kan bara få sjukpenning för sjukdomar och skador

Det finns många saker som kan få en att må dåligt – till exempel svåra livshändelser eller konflikter på jobbet. Det är dock viktigt att veta att läkare bara kan utfärda sjukintyg som ger dig rätt till sjukpenning om du har en sjukdom eller skada som minskar din arbetsförmåga.

När en läkare utfärdar ett sjukintyg bedömer hen hur sjukdomen eller skadan påverkar din förmåga att utföra ditt arbete. Ett sjukintyg från läkaren är dock ingen garanti för att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna. Det är heller inte en garanti på att Försäkringskassan kommer att bevilja

sjukpenning. Om du har frågor om din rätt till ersättning kan du prata med din arbetsgivare eller Försäkringskassan.

## Rehabiliteringskedjan

Din arbetsförmåga bedöms olika beroende på hur länge du har varit sjuk eller skadad. Det kallas för rehabiliteringskedjan.

**Under de första 90 dagarna** har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra ditt vanliga arbete – eller ett annat tillfälligt arbete – hos din arbetsgivare.

**Efter 90 dagar** har du bara rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete alls hos din arbetsgivare.

**Efter 180 dagar** har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden.

Det finns några undantag när din arbetsförmåga kan bedömas även efter dag 180. Du kan läsa mer om det på [forsakringskassan.se](https://forsakringskassan.se).

### Rehabiliteringskedjan gäller bara fullt ut om du är anställd

Du behöver därför själv ta reda på vilka regler som gäller när du är sjukskriven. Det kan du göra genom att kontakta din handläggare på Försäkringskassan eller på [forsakringskassan.se](https://forsakringskassan.se).