

## Till dig som blivit sjukskriven

Redan i inledningen av en sjukskrivning bör du tillsammans med din läkare och arbetsgivare fundera över vad som kan underlätta din återgång till arbetet. Sjukskrivning kan ha effekter som är dåliga för din återhämtning. De rutiner du är van vid kan försvinna. Det är lätt hänt att du vänder på dygnet, äter oregelbundet och inte kommer ut. Forskning visar att det finns en ökad risk att du röker eller dricker mer alkohol än vanligt. Om man varit sjukskriven en längre tid kan det leda till att man känner sig ensam och har svårt för att komma ut och träffa andra människor.

Du kanske inte vågar röra på dig eller träna som du brukar och oroar dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet. Du kan också känna dåligt samvete, mot både arbetskamrater och familjemedlemmar för att du inte arbetar.

## Här följer några saker som du själv kan göra för att din sjukskrivningstid ska kunna ge dig den återhämtning du behöver

- Gå upp i tid på morgonen och var noga med att äta frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Se till att komma ut en längre stund varje dag.
- Fokusera på sådant du tycker om och mår bra av.
- Motionera och rör på dig så regelbundet som möjligt. Motion hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet som kan följa av sjukdom.
- Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef. Du kan be vården, facket, skyddsombudet eller någon närstående om hjälp om det är svårt i kontakten med arbetsplatsen.
- Planera för hur det kan se ut när du ska börja arbeta igen, även om det inte är dags ännu. Vid arbetsrelaterade problem bör din chef ta hjälp av företagshälsan.

## Allmän information om sjukskrivning

Vid sjukskrivning ska läkaren bedöma hur sjukdomen påverkar din förmåga att arbeta och i sjukintyget beskriva din möjlighet att göra olika aktiviteter. Därför är det bra om du vid läkarbesöket kan beskriva dina arbetsuppgifter och vilka av dessa som du har svårt att klara av.

Ett sjukintyg från läkaren är ett medicinskt underlag, men ingen garanti för att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning därefter. **Glöm inte att det är du som patient som ansvarar för att Försäkringskassan får sjukintyget, inte din vårdgivare.** Har du frågor om din rätt till ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan.

## Några viktiga punkter att tänka på

- Arbetslösa, studenter, egenföretagare och anställda utan sjuklön måste göra en sjukanmälan på Försäkringskassans "Mina sidor". Har du en anställning måste arbetsgivaren göra detta. Efter att din sjukanmälan är gjord och registrerad på Försäkringskassan får du ett brev hem för att ansöka om sjukpenning.
- Information och beslut du får från Försäkringskassan går inte automatiskt till din läkare.
- Du förväntas delta i avstämningsmöte med Försäkringskassan, din läkare och eventuellt andra inblandade (tex. din arbetsgivare) för att planera åtgärder som kan underlätta din återgång till arbetet.
- Arbetsgivaren har en långtgående skyldighet att anpassa ditt jobb och underlätta arbetsåtergång även om du inte är helt återställd.
- Om du är sjukskriven på deltid ska du som huvudregel jobba varje dag genom att minska din arbetsdag med den procentsats du är sjukskriven (25, 50 eller 75 procent). Men det finns också en möjlighet att förlägga arbetstiden på annat sätt om det inte försämrar dina möjligheter till återgång i arbete.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet.
- Se till att du har rätt information om de kollektivavtal och försäkringar som gäller för din anställning.

## Så här bedömer Försäkringskassan din rätt till ersättning

Sjukpenning ska ersätta förlorad arbetsinkomst fram tills dess att du klarar av att jobba din ordinarie arbetstid igen. Om du kan få sjukpenning, och i så fall hur länge, beror på om din sjukdom påverkar din arbetsförmåga, vilket i första fasen bedöms mot ditt vanliga arbete, men senare (och från början för arbetslösa) mot alla typer av arbeten på arbetsmarknaden.

### Rehabiliteringskedjan

Din arbetsförmåga bedöms olika beroende på hur länge du har varit sjuk. Detta kallas för rehabiliteringskedjan. Den gäller anställda och egna företagare. Om du är arbetslös har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden.

## Dag 1–90

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.

## Dag 91–180

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

## Dag 181–365

Efter 180 dagar har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden. Om Försäkringskassans utredning visar att du kan klara ett annat arbete, upphör rätten till sjukpenning efter 180 dagar.

Försäkringskassan kan i göra undantag från detta om:

- Om det finns övervägande skäl att du kommer att kunna gå tillbaka till arbete hos din arbetsgivare med samma arbetstid innan det gått ett år sedan du blev sjukskriven. Med övervägande skäl menas att mer talar för än emot att du kan återgå i arbete hos din arbetsgivare. Som grund för en sådan bedömning behövs exempelvis den plan för återgång i arbete som du och din arbetsgivare tagit fram och arbetar efter.
- Om det finns särskilda skäl som talar för att du kommer att kunna återgå till arbete hos din arbetsgivare senast dag 550. Prognosen för återgång i arbete måste vara tydlig och det måste vara stor sannolikhet att du kan återgå senast dag 550.
- Om du är 63 år och över.
- Om din vård eller rehabilitering har försenats på grund av coronapandemin.
- Om du har en allvarlig sjukdom eller får rehabilitering efter en svårare olycka.

## Från dag 366

Efter 365 dagar har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden. Om Försäkringskassans utredning visar att du kan klara ett annat arbete, upphör rätten till sjukpenning efter 365 dagar.

Försäkringskassan kan i göra undantag från detta om:

- Om det finns särskilda skäl som talar för att du kommer att kunna återgå till arbete hos din arbetsgivare senast dag 550. Prognosen för återgång i arbete måste vara tydlig och det måste vara stor sannolikhet att du kan återgå senast dag 550.
- Om du är 63 år och över.
- Om du har en allvarlig sjukdom eller får rehabilitering efter en svårare olycka.

Reviderad 2025-02-12

4 (4)

Vi rekommenderar att du själv tar reda på vilka regler som gäller för just din sjukskrivning. Prata med din personliga handläggare på Försäkringskassan eller läs på [www.fk.se](http://www.fk.se).

Lycka till på vägen mot ett friskare liv och arbetsliv!