

# Sjukskrivning - Information



## Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på [1177.se](https://1177.se)

Kontakta din sjukskrivande läkare alternativt  
rehabiliteringskoordinator.

Region Uppsalas växel      018-611 00 00

# Information om sjukskrivning

Sjukskrivningen ger dig möjlighet att tillfriskna och göra aktiviteter som är bra för din hälsa. Sjukskrivningen kan också göra att du slutar med vardagsrutinerna, äter sämre och inte vågar röra på dig eller träna som du brukar. Det är inte bra. Om du redan röker eller dricker lite för mycket kan det bli värre.

En längre tids sjukskrivning kan leda till att du blir isolerad och känner dig folkskygg. Du kanske oroar dig för att börja arbeta igen. Du kan också uppleva skuld- och skamkänslor, mot både arbetskamrater och familjen.

## Tips:

- Gå upp på morgonen
- Ät frukost, lunch och middag på regelbundna tider
- Försök komma ut en stund varje dag
- Rör på dig efter din förmåga. Rörelse hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- Gör det du tycker om och mår bra av
- Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef. Du kan be vården, facket eller någon närstående om hjälp om det är svårt.
- Planera för den dag du ska börja arbeta igen

## Allmän information om sjukskrivning

Det är bara när en sjukdom eller skada gör att du inte klarar av att arbeta, som läkaren kan sjukskriva dig. Svåra livshändelser eller konflikt på arbetet kan göra att du mår dåligt, men behöver inte påverka din förmåga att arbeta.

Läkaren ska bedöma hur sjukdomen/ skadan påverkar din förmåga att arbeta. Det är bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter och gärna på vilket sätt du inte klarar dina arbetsuppgifter.

Läkarintyget är ingen garanti för att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna eller för att Försäkringskassan betalar ut sjukpenning därefter. Sjukpenning är en tillfällig ersättning tills du kan börja arbeta igen. Har du frågor om din ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan\*.

### Viktigt att tänka på:

- Kom ihåg att göra en sjukanmälan till Försäkringskassan. Är du anställd gör du sjukanmälan till arbetsgivaren första dagen, sedan gör arbetsgivaren en anmälan till Försäkringskassan.
- Kom ihåg att ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan från dag 15
- Det är ditt ansvar att läkarintyg kommer till Försäkringskassan. Läkaren skickar intyget elektroniskt direkt till Försäkringskassan, om du ger ditt samtycke. Du kan själv skicka läkarintyget elektroniskt till Försäkringskassan från "Mina intyg" på 1177. Här kan du även ladda ner eller skriva ut intyg till arbetsgivaren.
- Arbetsgivaren är skyldig att göra vissa anpassningar i ditt arbete, så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef.
- Deltidssjukskrivning är ofta bättre än att vara sjukskriven på heltid.
- Du kan själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet.
- Har du en anställning kan det finnas kollektivavtal och försäkringar. Fråga din chef eller din fackliga företrädare.
- Om du är arbetssökande, student eller egenföretagare gäller vissa andra regler. Ta reda på vad som gäller dig\*.

## Så här bedöms din rätt till ersättning om du har en anställning

- Dag 1** Karensavdrag.
- Dag 2–14** **Arbetsgivaren** beslutar om sjuklön.

### Försäkringskassan beslutar om ersättning:

**Dag 15–90** 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** Om du är fortsatt sjukskriven efter 90 dagar har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete alls hos din arbetsgivare.

**Dag 181–** Efter 180 dagar kan du få sjukpenning om du inte kan utföra något arbete på den vanliga arbetsmarknaden. Det betyder att om du bedöms klara ett enklare arbete på del- eller heltid, kan din rätt till sjukpenning minska i samma omfattning.

Det finns undantag, när din arbetsförmåga bedöms i förhållande till arbete hos din arbetsgivare:

- Att du med stor sannolikhet kommer att kunna gå tillbaka till ett arbete hos din arbetsgivare före dag 366.
- Om det är tydligt att du kommer tillbaka till ett arbete hos din arbetsgivare senast dag 550.
- Om du har en allvarlig sjukdom eller får rehabilitering efter en olycka.
- Är 63 år och över.

Tidsgränserna gäller oavsett om du är sjukskriven hel- eller deltid.

\*Du måste själv ta reda på vilka regler som gäller när du är sjukskriven. Titta gärna på hemsidan [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se) om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.



### 1177 Vårdguiden

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



### Kontakt

Förvaltning när du på 018-611 00 00 och på [www.regionuppsala.se](http://www.regionuppsala.se)