

## om sjukskrivning

Att vara sjukskriven kan ha både positiva och negativa effekter och det är viktigt att alltid ha en plan för hur du ska använda din sjukskrivning på bästa sätt.

Målet med en sjukskrivning är att du ska få en möjlighet till återhämtning och rehabilitering för att sedan kunna återgå till arbete i någon form. Det innebär en stor fördel om du redan från början kan ha en dialog med din arbetsgivare om vad som kan underlätta din återgång till arbete och hur planen för återgång ska se ut. I den diskussionen kan du få stöd av din läkare, kurator eller rehabkoordinator på vårdcentralen eller företagshälsovården.

De främsta riskerna med sjukskrivningen är att du tappar dina vanliga rutiner, för dygnsrytm, kost, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter med mera. När vi får mycket tid med våra egna tankar är det också vanligt att uppleva utmanande känslor som ensamhet, rädsla, sorg eller kanske skam/skuldkänslor för att du inte kan vara ditt vanliga jag. Att vi behöver hantera nya och lite svåra känslor och tankar vid kriser och stora förändringar i livet är helt normalt och ibland är det bra att ha någon att diskutera situationen med. Vänd dig till din vårdcentral om du har några funderingar.

### Råd för en bra sjukskrivning

- Gå upp samma tid varje morgon för att behålla din dygnsrytm och sömn.
- Ät regelbundna måltider.
- Kom ut i friska luften flera gånger per dag. Om du kan promenera så gör du det och annars kanske du bara kan sitta en stund utomhus och få dagsljus och frisk luft.
- Fysisk aktivitet är en av de viktigaste faktorerna för hälsa och blir än viktigare när du är sjukskriven och behöver optimera din återhämtning. Även om du är sjuk eller skadad finns det alltid något du kan göra. Vid alla former av psykisk och stressrelaterad ohälsa rekommenderas alltid fysisk aktivitet som en prioriterad del av rehabiliteringen.
- Eftersom att planen är att du ska återgå till arbetet är det bra om du under sjukskrivningen kan hålla kontakten med dina arbetskamrater och din chef. Om du är sjukskriven för arbetsrelaterade problem/stress kräver det lite mer

eftertanke. Diskutera gärna detta med din kontakt på vårdcentralen eller företagshälsovården.

## Allmän information om sjukskrivning

Vid sjukskrivning ska läkaren göra en bedömning och utfärda ett läkarintyg som beskriver på vilket sätt din förmåga att arbeta är påverkad av din ohälsa och hur din rehabiliteringsplan ser ut. Du kan underlätta för läkaren genom att tydligt beskriva dina arbetsuppgifter, vad du inte längre klarar av och varför. Detta är särskilt viktigt vid psykisk och stressrelaterad ohälsa där det kanske inte är alldeles uppenbart vad dina svårigheter är.

Läkarintyget ligger sedan till grund för försäkringskassans bedömning av din rätt till sjukpenning. Har du frågor om din rätt till ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan. Läs mer om regler, skyldigheter och rättigheter på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Några fler punkter att tänka på

- Om du inte är anställd (exempelvis student, arbetslös, egenföretagare m.fl.) måste du själv göra en sjukanmälan på Försäkringskassans "Mina sidor".
- Information och beslut du får från Försäkringskassan går inte automatiskt till din läkare. Om det är information som du vill ska finnas på vårdcentralen får du själv lämna den till din läkare.
- Arbetsgivaren är skyldig att om möjligt anpassa dina arbetsuppgifter så att du kan fortsätta arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef och vid behov med företagshälsovården.
- Vid deltidssjukskrivning ska arbetstiden generellt förkortas lika mycket samtliga arbetsdagar under veckan. Undantag från detta kräver godkännande från försäkringskassan.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet, du behöver då meddela försäkringskassan och såklart gärna din läkare.

Läs mer om: [sömn](#), [stress](#), [fysisk aktivitet](#) med mera på