
NAMN_____
PERSONNUMMER_____
SJUKSKRIVNINGSPERIOD_____
SJUKSKRIVNINGSGRAD, %_____
ARBETSGIVARE OCH ARBETSUPPGIFTER**DIAGNOS****FUNKTIONSNEDSÄTTNING****AKTIVITETSBEGRÄNSNING****PLANERING OCH PROGNOSES**

Om du finns en risk att den beskrivna funktionsnedsättning kvarstår efter den här sjukskrivningsperioden har arbetsgivaren en skyldighet att undersöka vilka möjligheter det finns till anpassning av arbetet i syfte att undvika behov av sjukskrivning i någon grad. Använd bifogat formulär.

INTYGET BASERAS PÅ BEDÖMNING AV

KURATOR

SJUKSKÖTERSKA

PSYKOLOG

FYSIOTERAPEUT

DATUM UTFÄRDAT ÅÅ/MM/DD_____
LÄKARE_____
NAMNFÖRTYDLIGANDE

Information vid sjukintyg till arbetsgivare 8–14 dagar

En del i ett hälsosamt liv är att kunna delta i arbete och aktiviteter så långt det är möjligt och vi på Brahehälsan prioriterar din möjlighet till arbete och sysselsättning högt.

När du har drabbats av sjukdom, skada eller kris som påverkar dina möjligheter att utföra ditt vanliga arbete behöver vi tillsammans med dig och din arbetsgivare hitta bästa vägen tillbaka.

Om du riskerar att behöva en sjukskrivningsperiod som är längre än 14 dagar ska du först prata med din arbetsgivare om vilka möjligheter det finns till anpassning av ditt arbete.

Innan du pratat med din arbetsgivare om anpassning av ditt arbete kan vi inte bedöma på vilket sätt dina besvär hindrar dig från att utföra ditt arbete och därför inte heller utfärda ett läkarintyg för sjukpenning.

Om du önskar stöd i samtalet med din arbetsgivare kan du be din läkare eller annan kontakt på vårdcentralen att boka en tid med vår Rehabkoordinator. Rehabkoordinatorn kan hjälpa till att samordna rehabilitering med arbetsgivare och myndigheter men du har fortfarande ansvar för att ta de kontakter som behövs.

Råd vid sjukskrivning

Att vara sjukskriven kan ha både positiva och negativa effekter och även vid en kortare sjukskrivning från arbetet är viktigt att ha en plan för hur du ska använda tiden på bästa sätt.

De vanligaste riskerna med sjukskrivningar är att man tappar sina rutiner: för sömn, kost, fysisk aktivitet, sociala aktiviteter eller att man får ökad stress för att man inte kan vara sitt vanliga jag.

Några punkter att tänka på

- Gå upp samma tid varje morgon.
- Ät regelbundna måltider.
- Kom ut i friska luften flera gånger per dag.
- Få upp pulsen - Vid alla former av psykisk och stressrelaterad ohälsa rekommenderas fysisk aktivitet som en del av rehabiliteringen.
- Håll kontakten med dina vänner och fortsätt med dina aktiviteter.
- Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef.
- Alkohol och tobak påverkar all rehabilitering negativt.