

Patientinformation, bipacksedel sjukskrivning

För dig som blivit sjukskriven är det viktigt att veta att sjukskrivning kan ha effekter som inte är gynnsamma för din återhämtning.

Vid sjukskrivning är det lätt att den vanliga strukturen på dagen försvinner. Du vänder på dygnet, kommer inte ut samt äter på oregelbundna tider. 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 vågar eller kan inte 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 obefogade skuld- och skamkänslor, mot både arbetskamrater och familjemedlemmar.

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

- Försök att komma upp i tid på morgonen och behålla dina vardagliga rutiner.
- Var noggrann med att äta frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Försök att komma ut en stund varje dag.
- Fokusera på sådant du tycker om och mår bra av. Det kan vara din hobby eller att prata med någon som är viktig för dig. Ta hand om Dig helt enkelt!
- Motionera i den mån ditt tillstånd tillåter. 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 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.

Allmän information om sjukskrivning

Det är bara om du har en sjukdom eller skada som det är aktuellt med sjukskrivning. Svåra livshändelser, konflikt på arbetet och annat kan göra att man mår dåligt, men ger inte rätt till sjukpenning.

Vid sjukskrivning ska läkaren bedöma hur sjukdomen nedsätter din fysiska och psykiska förmåga och hur detta i sin tur påverkar din möjlighet att göra olika saker. Om din nedsatta förmåga begränsar dina möjligheter att arbeta måste detta beskrivas tydligt i ett sjukintyg. Därför är det bra om du kan beskriva dina arbetsuppgifter vid läkarbesöket.

Ett sjukintyg från läkaren är ett underlag för att arbetsgivaren eller Försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till ersättning. Sjukintyget i sig är därför ingen garanti för att arbetsgivaren betalar sjuklön de första två veckorna eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning därefter. Har du frågor om din ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan.

Några viktiga punkter att tänka på:

- Glöm inte att göra en sjukanmälan till Försäkringskassan, eller kolla att din arbetsgivare gjort det.
- Arbetsgivaren är skyldig att anpassa jobbet så att du kan arbeta även om du inte är helt återställd. Prata med din chef.
- 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.
- Om du är arbetssökande gäller vissa andra regler, ta reda på vad som gäller dig.

Du måste själv ta reda på vilka regler som gäller när du är sjukskriven. Titta gärna på Försäkringskassans hemsida om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven.

(Bipacksedeln ursprungligen framtagen av Region Stockholm)