

Sjukskrivning - Information



Har du frågor, kontakta:

Kontakta oss via e-tjänster på 1177.se

Kontakta din sjukskrivande läkare alternativt
rehabiliteringskoordinator.

Region Uppsalas växel 018-611 00 00

Svårt att arbeta på grund av sjukdom eller skada?

Ibland drabbas vi av sjukdom eller skada som gör att vi inte klarar våra arbetsuppgifter. Läkaren behöver då veta dina arbetsuppgifter, och vilka uppgifter som du inte klarar att göra.

När läkaren bedömer att du inte klarar att arbeta, eller bör avstå från vissa arbetsuppgifter, kan hen sjukskriva dig på deltid eller heltid. Sjukskrivning är en del av din behandling och kan kombineras med andra behandlingar till exempel medicinering, fysioterapi, arbetsterapi, kontakt med psykolog eller kurator.

Sjukskrivning kan bara användas om dina besvär beror på sjukdom eller skada. Du kan må dåligt av konflikt på arbetet, svårighet att få ihop livspusslet, ekonomisk stress eller relationsproblem, dessa kan inte behandlas med sjukskrivning. Istället behövs andra åtgärder, t ex åtgärder på arbetsplatsen eller förändringar i vardagslivet.

Risker

Det finns risker kopplade till sjukskrivning som att sluta med vardagsrutiner, äta sämre eller röra på sig mindre. Andra risker är att röka mer, eller dricka mer alkohol, än vanligt.

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

Egenvård

Finns det saker du kan göra själv för att må bättre och förbättra din hälsa? Hur ser din sömn, kost och motionsvanor ut? Finns det annat i ditt liv du kan förändra för att klara arbeta, del- eller heltid?

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

Arbetsplatsen

Din arbetsgivare har ansvar för rehabiliteringen på din arbetsplats. När du inte klarar dina arbetsuppgifter är det viktigt att du pratar med din chef. Arbetsgivaren ska undersöka om det är möjligt att göra ändringar i dina arbetsuppgifter så att du kan arbeta på del- eller heltid. Blir du sjukskriven i mer än två månader ska arbetsgivaren ta fram en plan för återgång i arbete i samråd med dig.

Viktigt att tänka på!

- På [försäkringskassans hemsida](#) finns information till dig som är sjukskriven. Regler kan skilja sig åt beroende om du har en anställning, är arbetssökande eller studerar.
- På [1177.se](#) finns information som "Sjukskrivning och rehabilitering" samt "Ekonomiskt stöd när du är sjuk". Sök på "sjukskrivning".
- Du ansvarar för att läkarintyg för sjukpenning kommer till Försäkringskassan.
 - Läkaren kan skicka intyget elektroniskt direkt till Försäkringskassan med ditt samtycke.
 - Du kan själv skicka intyget elektroniskt till Försäkringskassan från 1177.se.
Logga in, på startsidan välj rubriken Intyg.
- Du måste själva ansöka om sjukpenning hos Försäkringskassan efter sjukdag 15.
- Deltidssjukskrivning är ofta bättre än att vara sjukskriven på heltid.
- Du kan själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet i överenskommelse med Försäkringskassan och arbetsgivaren.