



Din väg tillbaka

SÅ FÖRDELAS ANSVARET VID DIN SJUKSKRIVNING

Allmänt

Att vara sjukskriven är en aktiv behandling. Det ska finnas en plan för hur sjukskrivningen ska leda dig tillbaka. Rehabiliteringen samordnas på din mottagning. Här finns en rehabkoordinator som kan stödja dig i att samordna din vård och samverka med andra aktörer:

Det är Försäkringskassan som bedömer om du har rätt till sjukpenning

Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, kommunen och andra. Det är viktigt för oss att förstå hur ditt arbete och dina dagliga rutiner påverkas av din sjukdom eller skada. Möjligheten att arbeta, studera eller söka jobb är en viktig del av din rehabilitering. Därför kan vi behöva ta kontakt med din arbetsgivare, skolan eller Arbetsförmedlingen. Du bestämmer vilka som får kontaktas.

Läkarens ansvar

Läkaren ska bedöma hur sjukdomen minskar din fysiska och psykiska förmåga. Han eller hon vet oftast ingenting om din arbets-situation. Därför är det viktigt att du beskriver dina arbetsuppgifter och hur de påverkas av dina besvär. Läkaren behöver veta om dina arbetsuppgifter kan anpassas. Det är också din läkare som bedömer om det bästa för dig är att vara sjukskriven under rehabiliteringen.

Läkarintyget

Ett läkarintyg är ett underlag, men ingen garanti för att arbetsgiva-ren betalar sjuklön de första två veckorna eller att Försäkringskassan beviljar sjukpenning. I läkarintyget ska det finnas information till Försäkringskassan om att din arbetsförmåga är nedsatt med minst 25 procent, så att de kan bedöma om du har rätt till ersättning.



Dessa uppgifter ska finnas i läkarintyget:

- Vilken eller vilka diagnoser du har.
- På vilket sätt dina psykiska och fysiska funktioner påverkas.
- I vilken grad du påverkas i ditt dagliga liv och vilka arbetsuppgifter eller aktiviteter du inte kan utföra på grund av dina aktivitetsbegränsningar.

Har du frågor om din ersättning ska du prata med din arbetsgivare eller med Försäkringskassan.



Ditt läkarintyg under Mina intyg på 1177.se

Mina intyg är en e-tjänst där du har tillgång till dina läkarintyg. Du behöver e-legitimation, till exempel bank-ID eller mobilt bank-ID. Instruktioner om hur du beställer e-legitimation hittar du på 1177.se/e-tjanster. Om du blir sjukskriven kan du logga in på 1177.se. Under *Övriga tjänster* väljer du *Alla övriga tjänster* och sedan *Mina intyg*. Här finns ditt läkarintyg som du kan spara på din dator eller skriva ut.

Via 1177.se kan du också läsa din journal, avboka eller omboka besök, kontakta mottagningen mm.

Ditt ansvar som patient

Du måste själv medverka i din rehabilitering för att få rätt till ersättning från Försäkringskassan. Hälso- och sjukvården förväntar sig att du deltar i behandling och möten du blir kallad till.

- Glöm inte att göra en sjukanmälan. De två första veckorna betalar arbetsgivaren sjuklön. Därefter måste du vända dig till Försäkringskassan för att begära sjukpenning.
- Om du är arbetssökande ska du sjukanmäla dig till Försäkringskassan från första sjukdag.
- Det är Försäkringskassan som bedömer om du har rätt till sjukpenning.
- När sjukintyget löper ut har du ansvaret för att meddela vården att det är dags för en ny bedömning om dina besvär kvarstår. Kontakta din mottagning i god tid (1–2 veckor innan sjukintyget löper ut) om du inte har blivit kallad.



Arbetsgivarens ansvar

Arbetsgivarens ansvar rör rehabiliteringen kring ditt arbete och syftar till att du ska kunna börja arbeta igen. Arbetsgivarens ansvar uppstår så fort du blir sjuk – även om arbetsplatsen inte är den direkta orsaken till sjukfrånvaron. Arbetsgivaren är skyldig att utreda möjligheten att anpassa dina arbetsuppgifter eller din arbetsmiljö. Arbetsgivaren bedömer din rätt till sjuklön de första 14 dagarna. Från dag 15 ska din sjukfrånvaro anmälas till Försäkringskassan. Vid deltidssjukskrivning ska arbetstiden förkortas lika mycket alla arbetsdagar. Avsteg från detta kräver en medicinsk motivering.

Försäkringskassans ansvar

Det är Försäkringskassan som bedömer om du har rätt att få sjukpenning när du är sjukskriven. Är du arbetssökande bedöms din arbetsförmåga *från första sjukdagen* i förhållande till alla normalt förekommande jobb på arbetsmarknaden.



Att tänka på i din vardag

Det finns en del saker som du kan göra för att din sjukskrivningstid ska kunna ge dig den återhämtning du behöver:

- Hålla en normal dygnsrytm, äta ordentligt på regelbundna tider och 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.
- Motionera i den mån du kan. Motion hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet som kan följa av sjukdomen. För att stödja dig kan din läkare skriva ut fysisk aktivitet på recept.

Så bedömer Försäkringskassan din rätt till sjukpenning om du har en anställning och din arbetsförmåga på grund av sjukdom är nedsatt med minst 25 procent.

Dag 1–14

De två första veckorna bedömer din arbetsgivare om du har rätt till sjuklön.

Dag 15–90

De tre första månaderna har du rätt till sjukpenning om du inte klarar av ditt vanliga arbete.

Dag 91–180

Efter tre månader har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra ditt vanliga arbete eller något annat arbete som din arbetsgivare kan erbjuda.

Dag 181–364

Efter sex månader har du rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något normalt förekommande arbete på arbetsmarknaden.

Dag 365

Efter ett år har du bara rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något normalt förekommande arbete på arbetsmarknaden.

Ett sådant beslut kan skjutas upp om det finns

- en tydlig diagnos
 - en tydlig plan (konkret arbete och tidpunkt)
 - stor sannolikhet för att du kan återgå till jobbet inom ett år.
- Detta bestäms av Försäkringskassan.

UNDANTAG från dessa tidsgränser kan finnas vid vissa allvarigare sjukdomar.

Min plan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viktiga kontakter

.....

.....

.....

Region Halland
www.regionhalland.se

Försäkringskassan
www.forsakringskassan.se

1177 Vårdguiden
www.1177.se

Arbetsförmedlingen
www.arbetsformedlingen.se

INNEHÅLL Aslak Iversen, verksamhetschef, Frida Lindh, rehabkoordinatör • **PRODUKTION** Psykiatri Halland
TRYCK Tryckservice i Ängelholm, november 2018. Om du vill ha fler exemplar av denna trycksak,
kontakta Broschyrbeställningen, tfn 035-13 48 00, eller beställ via www.regionhalland.se/broschyrer



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland