

Sairauslomaan liittyvää tietoa

Jos lääkäri arvioi, että et kykene työskentelemään tai opiskelemaan sairauden tai vamman vuoksi, lääkäri voi määrätä sinut sairauslomalle.

Lääkärintodistus sairausloman yhteydessä

On hyvä, jos lääkärissä käynnillä kuvaillet, mitä oireita sinulla on ja millä tavoin ne rajoittavat työkykyäsi.

Sairausloman yhteydessä lääkäri kirjoittaa todistuksen, joka sinun tulee viedä tai lähettää esimiehellesi. Lääkäri lähettää todistuksen Vakuutuskassalle (Försäkringskassan), jos annat suostumuksesi siihen, mutta voit myös lähettää sen itse. Lääkärintodistus tarvitaan, jotta työnantaja ja Vakuutuskassa voivat arvioida työkykyäsi ja onko sinulla oikeutta taloudelliseen korvaukseen.

Mitä voit tehdä itse voidaksesi paremmin sairausloman aikana?

Sairausloma voi vaikuttaa arkielämääsi eri tavoin. Tavanomaiset rutiinit unohtuvat helposti, esimerkiksi vuorokausirytmisi voi muuttua, liikunnan harrastaminen vähentyä tai ruokavaliosta voi tulla vähemmän terveellinen. Saatat ehkä tuntea itsesi yksinäiseksi tai eristäytyneeksi kotona.

Jotta voitisi säilyä mahdollisimman hyvänä ja voisit kuntoutua sairauslomasi aikana, sinun kannattaa ajatella seuraavia asioita:

- **Rutiinit ja uni:** Säilytä arkirutiinisi pyrkimällä nousemaan aamulla sängystä ja menemällä illalla sänkyyn nukkumaan.
- **Päivänvalo:** Yritä ulkoilla jonkin aikaa joka päivä. Se antaa myös paremman yöunen.
- **Säännölliset ateriat:** Syö aamiainen, lounas ja päivällinen tavanomaisina aikoina.
- **Liikunta:** Liiku niin paljon kuin kykenet ja jaksat. Fyysinen aktiivisuus ehkäisee stressiä, univaikeuksia ja alakuloisuutta.
- **Ole lempeä itsellesi:** Tee sellaista, mistä pidät ja saat mielihyvää, seurustele esimerkiksi ystävien kanssa, kuuntele musiikkia tai lue kirjoja.
- **Pidä yhteyttä ystäviin:** Ota yhteyttä ihmisiin, joiden kanssa seurustelet mielelläsi.
- **Ajattele työtäsi:** Pidä yhteyttä työtovereihin ja esimieheen. Voit pyytää hoitohenkilökunnalta, ammattiyhdistykseltä tai joltakin läheiseltä henkilöltä tukea, jos tarvitset sitä.

Kuntoutussuunnitelma

Kun olet yhteydessä työnantajaasi tai hoitohenkilökuntaan, sinun kannattaa tehdä muistiinpanoja suunnitelmistanne. Tällöin on helpompi muistaa sovitut asiat ja seurata suunnitelman toteutumista.

Sinun ja lääkärisi yhdessä laatima suunnitelma

Nämä asiat ovat erityisen tärkeitä minulle sairauslomani aikana:

Hae sairauspäivärahaa Vakuutuskassalta

Tietoa Vakuutuskassan sairauspäivän hakemiseen liittyvistä säännöistä on Vakuutuskassan verkkosivustolla forsakringskassan.se. Sieltä saat tietoa oikeuksistasi ja velvollisuuksistasi sairauslomani aikana. Tietoa on ruotsin ja englannin kielillä.

Voit myös soittaa tai varata ajan keskustellaksesi Vakuutuskassan suomenkielisen asiantuntijan kanssa. Lue lisää verkkosivulta forsakringskassan.se/sprak.

Jos olet työnhakija ja saat korvausta Työnvälityksen tai työttömyyskassan kautta

Työnvälityksen (Arbetsförmedlingen) verkkosivustolta arbetsformedlingen.se saat tietoa voimassa olevista säännöistä. Tietoa on monella kielellä.

Jos saat toimeentulotukea

Tarvitessasi tietoa toimeentulotukea saaviin sairauslomani yhteydessä sovellettavista säännöistä sinun tulee ottaa yhteyttä omaan kuntaasi.

Tärkeää ajateltavaa

- Esimiehesi tekee sairastumisilmoituksen Vakuutuskassalle, ja sinun täytyy itse hakea sairauspäivärahaa. Jos sinulla ei ole työsuhdetta, teet itse sairastumisilmoituksen Vakuutuskassalle.
- Voit nähdä lääkärintodistuksesi kirjautumalla sähköisellä henkilöllisyystodistuksella verkkosivustolle 1177.se.
- Varmista, että sinulla on oikeat tiedot työsuhteellesi voimassa olevista työehtosopimuksista ja vakuutuksista. Tiedustele esimieheltäsi tai ay-edustajaltasi.