

# Information vid sjukskrivning

*Om en läkare bedömer att du inte klarar av att arbeta eller studera på grund av sjukdom eller skada kan läkaren sjukskriva dig.*

## Läkarintyg vid sjukskrivning

Vid läkarbesöket är det bra om du beskriver vilka symtom du har och hur de begränsar din arbetsförmåga.

Vid en sjukskrivning skriver läkaren ett intyg som du ska lämna till din chef. Läkaren skickar intyget till Försäkringskassan om du ger ditt samtycke, men du kan också skicka in det själv. Läkarintyget är till för att arbetsgivaren och Försäkringskassan ska kunna bedöma din arbetsförmåga och om du har rätt till ekonomisk ersättning.

## Vad kan du göra själv för att må bättre under sjukskrivningen?

En sjukskrivning kan påverka din vardag på olika sätt. Det är lätt att komma ifrån sina vanliga rutiner, till exempel vända på dygnet, motionera mindre eller äta sämre. Kanske känner du dig ensam eller isolerad hemma.

För att må så bra som möjligt och kunna återhämta dig under din sjukskrivning är det bra att tänka på några saker:


- **Rutiner och sömn:** Behåll dina vardagliga rutiner genom att försöka komma upp på morgonen och i säng på kvällen.
- **Dagsljus:** Försök att vara utomhus en stund varje dag. Det hjälper dig också att sova bättre.
- **Regelbundna måltider:** Ät frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- **Motion:** Rör på dig så mycket du kan och orkar. Fysisk aktivitet hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- **Var snäll mot dig själv:** Gör sådant du tycker om och mår bra av, till exempel umgås med vänner, lyssna på musik eller läs böcker.
- **Håll kontakten med vänner:** Hör av dig till de människor som du tycker om att umgås med.
- **Fundera över ditt arbete:** Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef. Du kan be vården, facket eller någon närstående om stöd om du behöver det.

## Plan för rehabilitering

När du har kontakt med din arbetsgivare och med vården är det bra om du antecknar det ni planerar. Då blir det lättare att minnas vad ni sagt och att följa upp planeringen.

## Din och läkarens planering

Det här är särskilt viktigt för mig under min sjukskrivning:



## Ansök om sjukpenning hos Försäkringskassan

Information om Försäkringskassans regler och hur du ansöker om sjukpenning finns på Försäkringskassan webbplats [forsakringskassan.se](https://forsakringskassan.se). Där kan du läsa mer om vilka rättigheter och skyldigheter du har som sjukskriven. Informationen finns på svenska och engelska.

Du har också möjlighet att ringa eller att boka tid för ett samtal med Försäkringskassan på flera språk. Läs mer på [forsakringskassan.se/sprak](https://forsakringskassan.se/sprak).

## Om du är arbetssökande och har ersättning via Arbetsförmedlingen eller A-kassan

På Arbetsförmedlingens webbplats [arbetsformedlingen.se](https://arbetsformedlingen.se) kan du få information vad som gäller. Informationen finns på flera språk.

## Om du har försörjningsstöd

För information om vad som gäller vid sjukskrivning när du har försörjningsstöd ska du kontakta din kommun.

## Viktigt att tänka på

- Din chef gör sjukanmälan till Försäkringskassan och du måste själv ansöka om sjukpenning. Om du inte har en anställning gör du sjukanmälan till Försäkringskassan själv.
- Du kan se dina läkarintyg genom att logga in med e-legitimation på [1177.se](https://1177.se).
- Se till att du har rätt information om de kollektivavtal och försäkringar som gäller för din anställning. Fråga din chef eller din fackliga företrädare.
- Du kan alltid själv avbryta din sjukskrivning och gå tillbaka till arbetet.