



Mittuniversitetet  
MID SWEDEN UNIVERSITY

# Om du blir sjukskriven

- Information för dig som  
medarbetare

## Definition av rehabilitering

Rehabilitering är åtgärder av medicinsk, psykologisk, social och arbetslivsinriktad art som hjälper sjuka och skadade att återfå bästa möjliga funktionsförmåga och ett liv med god livskvalitet. Sjukvården ansvarar för den medicinska rehabiliteringen och Arbetsförmedlingen för arbetslivsinriktade insatser åt arbetslösa och de som är anställda, men riskerar arbetslöshet. Arbetsgivarna har ansvaret för den arbetslivsinriktade rehabiliteringen av sina anställda. Försäkringskassans uppgift är att uppmärksamma behov av rehabilitering och att samordna insatserna i samarbete med dig och med din läkare, arbetsgivaren eller Arbetsförmedlingen och andra som är berörda.

## Möjligheter, rättigheter och skyldigheter

Mittuniversitetet som arbetsgivare har alltid som målsättning att du som medarbetare så fort som möjligt ska kunna återvända till ditt arbete om du under en period varit sjuk. I samband med längre sjukskrivning eller vid upprepad korttidssjukfrånvaro kontaktas du av din närmste chef, så ni tillsammans kan göra en planering för tidig rehabilitering. Du som medarbetare kan även, när som helst under din anställningstid, själv begära ett rehabiliteringssamtal tillsammans med din chef, med mål att förebygga eventuell sjukskrivning. All arbetslivsinriktad rehabilitering har som syfte att du ska kunna fortsätta arbeta eller vid sjukskrivning återgå till ditt arbete. Allt som görs i tidigt skede gynnar den fortsatta rehabiliteringen. Det är både din rättighet och skyldighet att vara delaktig, aktiv och samverka i de insatser vi nu ska göra tillsammans.

All forskning och kunskap om sjukskrivningar pekar på att det är angeläget att den som är sjukskriven har en tidig kontakt med sin närmaste chef och arbetsplats. En nära och aktiv samverkan förhindrar att du som sjukskriven känner att tröskeln till jobbet blir allt högre ju längre tid man är hemma. Det är därför värdefullt att kunna ha "en fot kvar på jobbet". Återgången till arbetet blir också bättre om en bra dialog finns kring din arbetsförmåga.

### Dina rättigheter är att:

- få hjälp med anpassning av din arbetsplats utifrån dina och verksamhetens förutsättningar
- få samtal och möten om din situation, utifrån den rehabiliteringsplan som upprättas
- påverka din egen rehabilitering
- behålla kontakten med din arbetsplats och dina arbetskamrater
- ditt fackliga ombud eller annat stöd deltar i rehabiliteringsarbetet om du så önskar
- ta del av rehabiliteringsplanen
- bli behandlad så att uppgifter om din person skyddas

### Dina skyldigheter är att:

- lämna läkarintyg från och med 8:e sjukdagen och regelbundet lämna in intyg vid förlängd sjukskrivning
- hålla kontakt med arbetsplatsen enligt överenskommelse med chef
- vara aktiv och engagerad i din rehabilitering

- arbeta efter förmåga trots sjukdom, hel- eller deltid
- delta i möten som din chef kallar till
- fullfölja överenskomna planer
- lämna de uppgifter som behövs för rehabilitering till arbetsgivare och Försäkringskassan.

På din sjukskrivnings åttonde dag är du skyldig att skicka in ett läkarintyg till arbetsgivaren. Detta skickar du till din närmaste chef, som sedan vidarebefordrar relevanta uppgifter till HR.

Upplever du att något är oklart, kontakta din närmsta chef.

### **Inför ditt rehabiliteringsmöte**

Det kan vara bra om du funderat över följande innan ditt rehabiliteringsmöte:

- Ditt nuvarande hälsotillstånd
- Vad kan du göra/inte göra i förhållande till ditt ordinarie arbete samt din fritid?
- Kan du återgå till ditt ordinarie arbete? Om inte – varför?
- Vad behöver du för hjälp för att tillfriskna och återfå din arbetsförmåga? Vad kan du själv bidra med?
- Behöver du mer information om rehabiliteringsprocessen?
- Om du är medlem i någon facklig organisation kan du om du vill ta kontakt med en facklig representant om denne ska medverka vid mötet.

Under din rehabilitering kan följande aktörer fungera som stöd för dig:

- Chef
- Företagshälsovården
- Försäkringskassan
- Behandlande/sjukskrivande läkare
- Facklig representant eller annat stöd

### **Rehabiliteringskedjan och Rehabiliteringsplan**

Din chefs uppgift är att hjälpa dig i din rehabilitering så att du så snabbt som möjligt kan komma tillbaka till ditt arbete. Du och din chef har under hela din sjukskrivningsperiod regelbunden kontakt. Tillsammans gör ni en rehabiliteringsplan.

Med utgångspunkt i rehabiliteringskedjan har några tidpunkter fastställts för viktiga händelser, vilka är bra för dig som medarbetare att känna till.

#### Vad händer?

<u>Dag 1-7</u>	<u>Dag 8-30</u>	<u>&gt; Dag 31-90</u>	<u>&gt; Dag 91-180</u>
Närmaste chef kontaktar dig	Du skickar in ditt läkarintyg till närmaste chef.	Medverka och genomföra planerade åtgärder	FK kan komma att kontakta dig med frågor ang fortsatt ersättning
	Anmäl dig dag 15 till Försäkringskassan (FK) för sjukpenning		
	Aktivt medverka i din rehabilitering		

#### **Ekonomisk ersättning vid sjukdom**

Dag 1	Karensavdrag
Dag 2-14	Sjuklön från arbetsgivaren
Dag 15-364	Sjukpenning enligt beslut från Försäkringskassan
Dag 365-915	Förlängd sjukpenning efter beviljad ansökan till Försäkringskassan

#### **Rehabiliteringsplan – plan för återgång i arbete**

En rehabplan används för att klarlägga dina rehabiliteringsbehov och för att dokumentera de aktiviteter som görs i en rehabiliteringsprocess. Planen är främst ett stöd för rehabiliteringsarbetet och ska underlätta en tidig återgång i arbete. Planen ska där det är möjligt upprättas och följas upp i samråd mellan chef och medarbetare.

Planen kan också vara ett underlag för Försäkringskassans handläggning av sjukskrivnings- och rehabiliteringsärenden. Försäkringskassan kan vid behov begära att vi lämnar in planen.

#### **Försäkringskassans ansvar**

Försäkringskassan (FK) har samordningsansvar och även tillsyn över de åtgärder som behövs för din rehabilitering. FK prövar också rätten till sjukpenning, rehabiliteringsersättning och sjukersättning. När din rätt till sjukpenning ska bedömas första gången kontaktas du av FK: Detta är vanligtvis cirka en månad efter första sjukdagen. De kontaktar dig vanligtvis också innan dag 180 i sjukskrivningsperioden om deras bedömning är att du ej har rätt till fortsatt sjukpenning. Var uppmärksam på den information du får av FK då det också kan ha påverkan på din sjukpenninggrundande inkomst (SGI).

## **Indragen sjukpenning**

Om Försäkringskassan bedömer att du, helt eller delvis, kan försörja dig själv genom arbete som är normalt förekommande på arbetsmarknaden kan Försäkringskassan besluta att dra in sjukpenningen helt eller delvis mitt i en sjukskrivningsperiod.

Om Försäkringskassan bedömer att det medicinska underlaget inte styrker nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom kan Försäkringskassan komma att besluta om att avslå ansökan om sjukpenning. Detta kan till exempel hända om du går in i ett nytt steg i rehabiliteringskedjan. Får du avslag på din sjukpenning är du inte berättigad till ersättning från Försäkringskassan.

Om det inte är möjligt att återgå i ordinarie arbete eller omplaceras till annat behöver du anmäla dig som arbetssökande på Arbetsförmedlingen för att vara berättigad till ersättning från arbetslöshetsförsäkringen. På Arbetsförmedlingen får du hjälp med att identifiera vilka typer av arbetsuppgifter och jobb som är lämpliga att söka för just dig.

För att läsa mer om karensavdrag, sjukpenninggrundande inkomst, sjukersättning och rehabiliteringsersättning, gå in på [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)