



## INFÖR BEDÖMNING AV FUNKTIONSNIVÅ OCH AKTIVITETSFÖRMÅGA

FK behöver info för att kunna bedöma din rätt till sjukpenning. Fyll i formuläret och ta med till läkarbesöket!

NAMN:	PERSONNUMMER:	DATUM:
-------	---------------	--------

Arbetsgivare	Arbetslös_	Student_	Företagshälsovård/studenthälsa
	Sedan datum:	Inom:	Nej_ Ja_ Vilken:
Tjänstgöringsform	Tjänstgöringsgrad	Arbetstider	Ev. handläggare på FK
Fast_ Vikariat_ Timvikarie_	%: timmar/v:	Dag_ Natt_ Skift_ Oregelbunden_	Namn, tel:

### FRÅGOR OM DITT TILLSTÅND (D=Diagnos)

Vad anser du vara den främsta orsaken till ev. sjukskrivning (t ex ryggvärk, nedstämdhet, feber)	
Från vilket datum har du pga. av sjukdom/skada inte haft möjlighet att arbeta?	

### FRÅGOR OM DINA AKTUELLA BESVÄR (F=funktionsnedsättning)

Ange 3 exempel och gradera dem LÄTT-MÅTTLIG- SVÅR (t ex svår huvudvärk, lätt andfåddhet, måttlig oro)	1.
	2.
	3.

### FRÅGOR OM DIN VARDAG; klarar du att..

1. Sköta personlig hygien? Ja_ Nej_ Delvis_	5. Följa med i TV/film >30 m? Ja_ Nej_ Delvis_
2. Städa och laga mat? Ja_ Nej_ Delvis_	6. Sitta vid en dator >30 min? Ja_ Nej_ Delvis_
3. Köra bil? Ja_ Nej_ Delvis_	7. Läsa tidningar/böcker? Ja_ Nej_ Delvis_
4. Promenera >30 min? Ja_ Nej_ Delvis_	8. Sova på nätterna? Ja_ Nej_ Delvis_

### FRÅGOR OM DINA MÖJLIGHETER ATT ARBETA (A=Aktivitetsnedsättning)

YRKE/TITEL:	Nuv. arbetsuppgifter: Kontor_ Omvårdnad_ Kropparbete_ Övr.(vad):
Trivs du med ditt arbete?	Ja _ Nej _ Beskriv varför:
Får vi kontakta din arbetsgivare (chef)?	Ja _ Nej _ Beskriv varför:
Vilka arbetsmoment nedan hindras av sjukdomen/skadan?	Sittande _ Stående _ Armar/händer_ Koncentration _ Samarbete med andra _ Beslutsförmåga _ Annat _
OBS! Ge minst 3 konkreta exempel på arbetsuppgifter som du INTE ALLS kan utföra i nuläget	1. 2. 3.
Vilka arbetsuppgifter KAN du fortfarande utföra trots sjukdom/skada?	
Kan du arbeta deltid?	Nej_ Ja_ i vilken omfattning: 25%_ 50%_ 75%_
NÄR tror du att du kan börja arbeta igen som vanligt?	
Vilka insatser från ARBETSGIVAREN tror du kan förbättra din situation?	
Vilka insatser från SJUKVÅRDEN tror du kan förbättra din situation?	
Vilka insatser från DIN SIDA tror du kan förbättra din situation?	
ÖVRIGT	

Tack för dina svar! Läkaren kan be dig lämna labprover och/eller fylla i KEDS, NORFUNK, MADR-S, AUDIT el andra skalor



## BIPACKSEDEL SJUKSKRIVNING

FK bedömer din rätt till ersättning enl. följande tidsgränser (gäller oavsett om du är sjukskriven hel- eller deltid):

### Dag 1–14:

Arbetsgivare, inte FK, betalar ut ev. ersättning under perioden. Läkarintyg behövs först **dag 8**.

**Dag 14–90:** De första 3 mån bedöms din förmåga att klara dina **nuvarande** arbetsuppgifter.

### Dag 91–180:

>3 mån kan du beviljas sjukpenning om du inte klarar dina nuvarande arbetsuppgifter **eller några andra uppgifter** som din chef kan erbjuda.

### Dag 181–364:

>6 mån kan du endast få sjukpenning om du ej kan utföra **något arbete på hela den vanliga arbetsmarknaden**. Det betyder att om du bedöms klara ett annat/enklare arbete på del- eller heltid, kan din rätt till sjukpenning begränsas i samma omfattning. Det finns undantag, tex om det är mycket troligt att du återvänder i arbete hos din arbetsgivare <1 år fr om att du blev sjuk.

### Dag 365:

>1 års sjukskrivning kan du få sjukpenning om du **överhuvudtaget inte kan utföra något arbete på hela den vanliga arbetsmarknaden**. Det här är en viktig tidsgräns som är bra att känna till!

### ALLMÄN INFO OM SJUKSKRIVNING:

- I. Svåra livshändelser, konflikter, arbetsmiljöproblem o dyl. kan göra att man mår dåligt. Ett sjukintyg (och ev. sjukpenning) avser endast de fall där faktisk **sjukdom eller skada** föreligger.
- II. Läkaren bedömer hur sjukdomen påverkar din fysiska/psykiska förmåga att göra saker. Beskriv tydligt dina arbetsuppgifter och besvär på läkarbesöket (eller innan tex på ett papper).
- III. Ett läkarintyg är ett underlag, men **ingen garanti, för att beviljas sjuklön eller sjukpenning**. Vid frågor om din ersättning ska du i första hand prata med din chef eller med Försäkringskassan.
- IV. **OBS** Sjukskrivning kan ha bieffekter som inte är gynnsamma för din återhämtning: Du kan få problem med struktur, rutiner, dygnsrytm, få svårt att komma ut, röra på dig/träna som du brukar, äta regelbundet, bli isolerad och folkskygg. Om du dricker lite för mycket kan det bli värre. En oro för återgång i arbete kan byggas upp ju längre sjukskrivningen pågår och motverka din tillfriskning. Du kan få relationsproblem pga. tex obefogade skuld- och skamkänslor mot arbetskamrater, vänner & familj.

### Saker som du själv bör göra för att din sjukskrivningstid ska kunna ge dig den återhämtning du behöver:

- 1/ Försök komma upp i tid på morgonen och behåll dina vardagliga rutiner.
- 2/ Var noggrann med att äta frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- 3/ Försök att komma ut en stund varje dag.
- 4/ Fokusera på sådant du tycker om och mår bra av. T. ex. en hobby el prata med någon närstående.
- 5/ Motionera i den mån du kan. Motion hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- 6/ Håll kontakten med dina arbetskamrater och din chef (besök gärna arbetsplatsen).
- 7/ Be vården, facket el någon närstående om hjälp om det är svårt i kontakten med arbetsplatsen.
- 8/ Planera för hur du ska börja arbeta igen, även om det inte är dags ännu.
- 9/ Vid arbetsrelaterade problem – fråga din chef om Företagshälsovården bör kopplas in.

### Några viktiga punkter att tänka på:

- 1 Glöm inte att göra en sjukanmälan till FK, eller kolla att din arbetsgivare gjort det.
- 2 Information och beslut du får från Försäkringskassan går inte automatiskt till din läkare.
- 3 Arbetsgivaren är skyldig att anpassa uppgifter, även om du inte är återställd. Prata med din chef!
- 4 Vid deltidssjukskrivning ska arbetstiden förkortas lika mycket samtliga arbetsdagar under veckan, avsteg från detta kräver en medicinsk motivering från sjukskrivande läkare.
- 5 Du kan alltid själv avbryta pågående sjukskrivning och gå tillbaka till jobbet.
- 6 Se till att du har rätt information om de kollektivavtal och försäkringar som gäller för din anställning.