

# STOR GUIDE OM SJUKSKRIVNINGAR

Allt du behöver veta om  
sjukskrivningar, från hur du  
förebygger sjukdom till lön  
och lagstiftning



När du eller någon av dina medarbetare blir sjuk uppstår ofta en rad frågor – det kan handla om allt från sjukskrivning och läkarintyg till semester, uppsägning och mycket mer.

## Innehållsförteckning



### Sjukskrivning i Sverige

Sida

3

### Arbetsmiljö

Sida

7

### Förebyggande

Sida

11

### Lön

Sida

15

### Lagstiftning

Sida

19

### Uppsägning

Sida

25

## Sjukskrivningar

# Om att vara sjukskriven i Sverige

Investeringar i arbetsmiljön och förebyggande av sjukskrivningar har stått högt upp på Sveriges dagordning de senaste åren.

Insatser har gjorts av staten samt arbetsgivare och fackföreningar för att förebygga sjukskrivningar i Sverige. De anställdas välbefinnande är en viktig prioritering på arbetsplatserna och man har funnit att den fysiska såväl som den psykosociala arbetsmiljön på arbetsplatsen kan förbättras med enkla metoder.

Även ur en politisk synvinkel är svenskarnas välmående i arbetet prioriterat. En förutsättning för en fungerande och livskraftig arbetsmarknad är en säker arbetsmiljö för den anställde. Säkerhet, möjligheten att utvecklas på jobbet och främjandet av god hälsa är grunden i regeringens nya arbetsmiljöstrategi för 2021–2025. Strategin höjer målen för arbetsmiljöpolitiken ytterligare. Den utarbetade strategin fokuserar på områden där regeringen anser att det är viktigt att förbättra arbetsvillkor och anställningsmöjligheter.

**Regeringen har lyft fram fyra nyckelområden i arbetslivet som måste beaktas när man arbetar för att skapa säkra och hälsosamma arbetsmöjligheter för alla svenskar:**

- 1 Ett hållbart arbetsliv – alla ska kunna, orka och vilja jobba ett helt arbetsliv
- 2 Ett hälsosamt arbetsliv – arbetslivet ska bidra till utveckling och välbefinnande
- 3 Ett tryggt arbetsliv – ingen ska riskera liv eller hälsa på grund av jobbet
- 4 En arbetsmarknad utan fusk och brott – en bristfällig arbetsmiljö ska aldrig vara ett konkurrensmedel

Källa: [Regeringen](#)

Sjukskrivningar kostar svenska kommuner, landsting och regioner över 20 miljarder kronor varje år.

Psykiatriska diagnoser, såsom stressrelaterade psykiska sjukdomar och muskuloskeletala sjukdomar är de vanligaste diagnosgrupperna för både kvinnor och män. Nästan hälften av frånvaron berodde på en psykiatrisk diagnos när man tittade på

statistik om sjukskrivningar i oktober 2020.

Den preliminära slutsatsen är att det fortfarande finns mycket kvar att göra för att kunna minska sjukskrivningar och säkerställa att de anställda mår bra på arbetsplatserna.

I nästa avsnitt kan du läsa mer om att vara sjukskriven i Sverige.

## Sjukskrivningar i genomsnitt

Enligt Försäkringskassans statistik har det varit upp och nergångar i statistiken genom åren när det gäller statistik om långtidssjukfrånvaro i Sverige. Långtidssjukfrånvaro och antalet pågående sjukfall har minskat mellan 2016–2019 och sedan ökat igen något under våren 2020.

När man tittar på statistiken, var det strax över 300 000 pågående sjukfall per månad under början av 2000-talet och om man jämför med december 2020 hade 168 621 personer ett pågående sjukfall med sjukpenning eller rehabiliteringspenning från Försäkringskassan. Antalet personer som är sjukskrivna per månad varierar även under året och det är fler sjukskrivna under vinterhalvåret jämfört med sommarhalvåret.

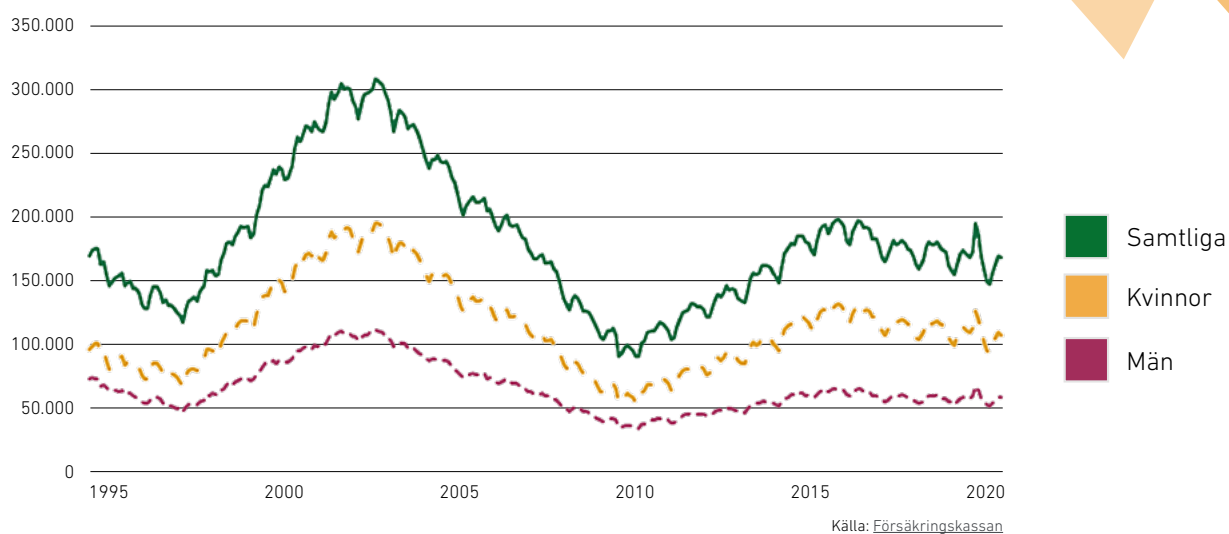
Stressrelaterade sjukskrivningar är vanliga eftersom stress kan kopplas ihop med 14 procent av alla sjukskrivningar i Sverige.



## Sjukfall per måna

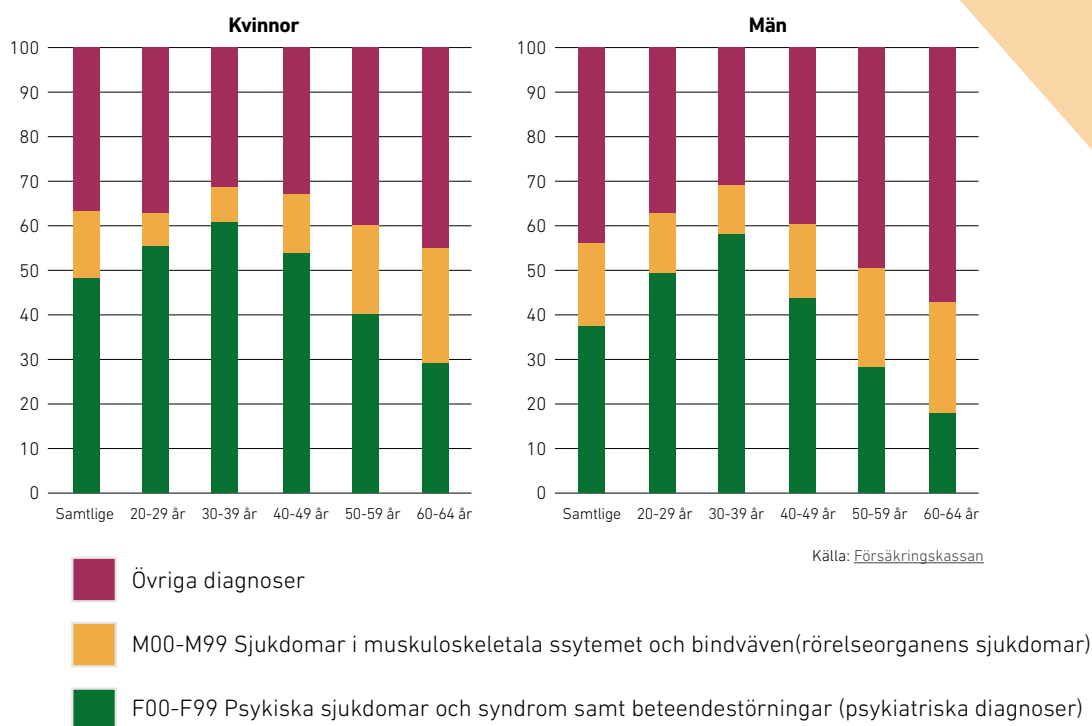
Här är månadsstatistik som Försäkringskassan har publicerad. I månadsstatistiken finns det information om antal pågående sjukfallslängd mellan 1998 och 2020 och statistiken är delad efter län, kommun, ålder, kön samt sjukfallslängd.

*Pågående sjukfall per månad från december 1998 till december 2020*



# Statistik om sjukskrivningar per diagnosgrupp

Andel pågående sjukfall per diagnosgrupp i december 2020 efter kön och åldersgrupp, procent



## Ersättning när man är sjukskriven

Om du inte kan arbeta på grund av sjukdom, kan du ha rätt till sjukpenning som betalas av [Försäkringskassan](#). När en person har tillfälligt nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom kan sjukpenning ersätta el-

ler kompensera för en minskad inkomst under tiden som man inte kan arbeta.

Läs mer om detta i kapitel 4: Sjukskrivning och lön samt sjukpenning.

Arbetsmiljö

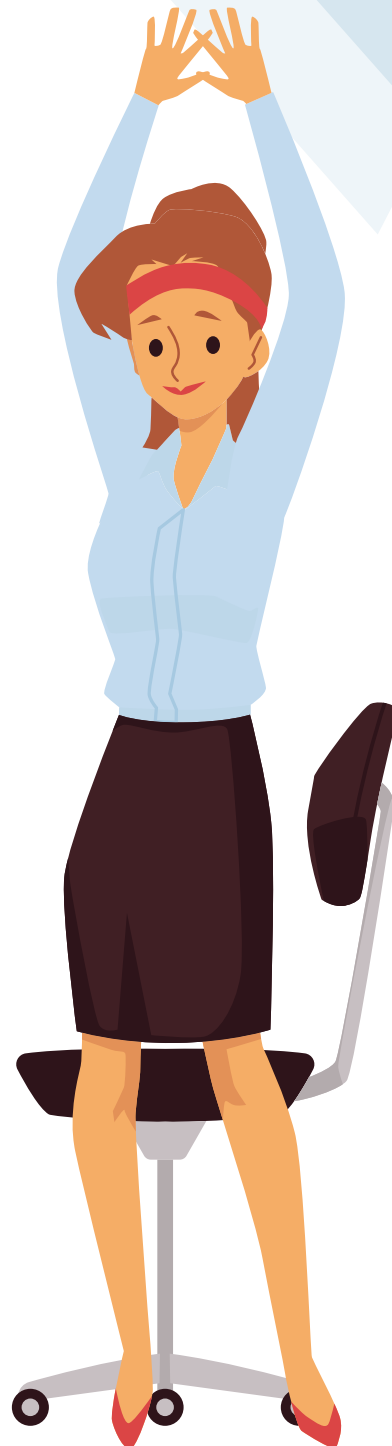
# Sjukskrivningar och arbetsmiljö

Arbetsmiljön är mycket viktig att ta hänsyn till för trivsel på jobbet och för att förebygga sjukdom samt sjukskrivningar.

Enligt Nationella arbetsmiljöforskningscentret i Danmark (NFA) kan ungefär en tredjedel av sjukskrivningsdagarna i landet förklaras av förhållanden som härrör från arbetsmiljön.

Kopplingen mellan arbetsmiljö och sjukfrånvaro är dock också en komplex fråga. Till exempel har forskning visat ett tydligt samband mellan en fysiskt stressig arbetsmiljö och perioder med sjukskrivning på sex dagar eller mer, men en mindre korrelation mellan en fysiskt stressig arbetsmiljö och kortare sjukskrivningar.

På alla arbetsplatser bör man anstränga sig för att förbättra arbetsförhållandena och därmed minska sjukfrånvaron. I detta avsnitt kan du läsa om sjukskrivningar i relation till den fysiska och psykosociala arbetsmiljön.



# Sjukskrivningar och fysisk arbetsmiljö

Arbetsmiljö spelar en avgörande roll i sjukskrivningar på svenska arbetsplatser.

I Danmark har forskare vid det Nationella Arbetsmiljöforskningscentret (NFA) studerat sambandet mellan sjukfrånvaro och en fysiskt ansträngande arbetsmiljö, och dessa forskningsresultat är även jämförbara med den svenska arbetsmiljön.

## Här är deras huvudsakliga slutsatser:

- 1 En fysiskt ansträngande arbetsmiljö, som att arbeta på böjd eller vriden rygg, många lyft eller långvarigt gods bärande, ökar sjukfrånvaron endast i liten utsträckning om alla sjukskrivningar beaktas. Fysiskt krävande arbete påverkar särskilt förekomsten av kortare sjukskrivningar. Faktum är att risken för sjukskrivning på 1 till 5 dagar inte ökar nämnvärt för kvinnor och män som bär eller lyfter minst en fjärdedel av sin arbetstid. För kvinnor ökar risken med bara tre procent, för män ökar risken med fem procent.
- 2 Å andra sidan fysiskt ansträngande arbetsmiljö ökar risken för sjukskrivning med mer än sex dagar. Risken för sjukskrivning på sex dagar eller mer ökar betydligt för kvinnor och män som bär eller lyfter minst en fjärdedel av sin arbetstid. Risken ökar för kvinnor med 24 procent och för män med 47 procent.
- 3 Det finns således ingen direkt koppling mellan fysiskt ansträngande arbete och korta sjukskrivningar. Men fysiskt ansträngande arbete medför en betydligt högre risk för förlängd sjukfrånvaro.



## Sannie Vester Thorsen, en av forskarna bakom studien, förklarar:

*"Anledningen är troligen att en kort sjukskrivning på mindre än sex dagar påverkas mer av andra saker. Det kan till exempel orsakas av förkylning, kräkningar och diarré eller andra "milda" virusbaserade symtom eller en psykosocial arbetsmiljö."*



Fysiskt lätt arbete kan också vara ansträngande, och enligt Danmarks Nationella Arbetsmiljöforskningscentret upplever många människor på kontorsarbete en känsla av obehag och påfrestningar under arbetsdagen.

Även om faktiska arbetsolyckor är sällsynta bland människor som använder en dator som sitt främsta arbetsverktyg, är arbetsmiljöfaktorer av stor betydelse för den anställdes välbefinnande och för att förhindra arbetsrelaterade påfrestning.

För personer som arbetar med uppreparande rörelser är överansträngningar i kroppen vanliga. Symptomet av [tennisarmbåge](#) är att man får ont i armbågen men särskilt ont i muskel-

fästena på armbågens utsida. Även tennisarmbåge kan uppkomma genom att upprepa ensidiga rörelser under en viss tid.

För kontorsarbetare bör monotona och repetitiva rörelser undvikas för att förhindra överansträngning i armarna. För att minska den monotona belastningen kan man försöka planera arbetsrörelser och arbetsställningar på ett sådant sätt att belastningen kan minimeras. På så sätt kan de symtom som är förknippade med tennisarmbåge lindras. Genom att försöka [dela arbetsbelastningen](#) och arbeta med båda armarna och ta flera korta pauser kan även uppkomsten av liknande symtom och sjukdomar förhindras.

## Sjukskrivningar och psykosocial arbetsmiljö

Skadlig mental arbetsbörda kan förebyggas genom att reglera den psykosociala belastningen som orsakas av arbete, vilket kan annars vara skadligt för arbetarnas hälsa. Psykosociala stressfaktorer kan hanteras lika systematiskt som stressfaktorer i den fysiska arbetsmiljön.

Faktorerna som påverkar den mentala och sociala, det vill säga psykosociala, arbetsmiljön är olika. Enligt forskare på den danska [Arbetsmiljöforskningscentret](#) består den psykosociala arbetsmiljön av hanterbart och organiserat arbete, samarbete

med kollegor, kommunikation och interaktion och individuellt beteende i arbetsgemenskapen. Även om arbetet är psykosocialt stressande kan arbetet samtidigt vara väldigt intressant och inspirerande. Om det finns positiva resursfaktorer på jobbet, till exempel möjlighet till utveckling på jobbet och en innovativ arbetsatmosfär, kan dessa faktorer hjälpa arbetstagaren att möta andra jobbkrav och bidra till att klara arbetet.

[I Danmark har forskare även studerat sambandet mellan sjukfrånvaro och en stressig psykosocial arbetsmiljö.](#)

## Här är deras huvudsakliga slutsatser:

- 1 Psykosociala påfrestningar, såsom lågt inflytande på jobbinnehåll, jobbrollskonflikter och mobbning, ökar risken för både korttidssjukskrivning och sjukskrivning på mer än sex dagar.
- 2 Lågt inflytande på arbetets innehåll är relaterat till huruvida medarbetaren kan påverka hur och när han eller hon utför arbetet, och rollkonflikter relaterar till om arbetstagaren har motstridiga krav med avseende på den tilldelade rollen.
- 3 Forskning visar till exempel att kvinnor som rapporterar låg påverkan i sitt arbete har 48 procent högre risk för sjukskrivning och 41 procent högre risk att vara sjukskrivna i mer än 6 dagar än kvinnor som har störst inflytande i sitt eget arbete.



### **Sannie Vester Thorsen, en av forskarna bakom studien, förklarar:**

*"Resultaten som erhållits i denna studie visar att förbättrad arbetsmiljö potentiellt kan minska medellång- och långtidssjukfrånvaro snarare än kortare sjukfrånvaro."*

Oavsett om sjukskrivningen beror på en fysisk eller psykosocial arbetsmiljö, kan mycket göras för att förhindra onödiga sjukskrivningar på arbetsplatserna. Nästa kapitel tar en närmare titt på förebyggande av sjukskrivningar.

Förebyggande

# Förebyggande av sjukskrivningar

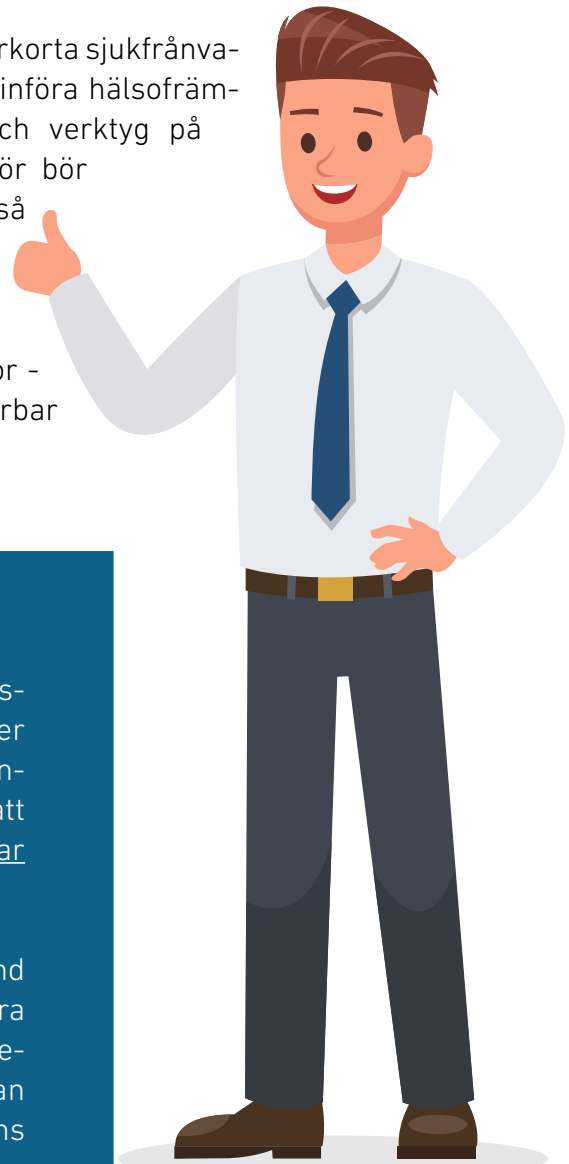
I Sverige pågår arbetet för att sträva efter att förebygga onödiga sjukskrivningar på nationell nivå. Om en medarbetare har en funktionsnedsättning eller sjukdom, betyder det inte automatiskt att den personen behöver vara sjukskriven. Det kan i stället behövas [anpassning på arbetsplatsen](#). Att många sjukskrivningar kan förebyggas, är ett viktigt faktum som ska tas hänsyn till. För att kunna lyckas i detta är det väsentligt att hela arbetsorganisationen förbinder sig till att arbeta för en bra arbetsmiljö för alla medarbetare.

Chefer och anställda måste ha verktyg på arbetsplatserna för att kunna hantera arbetsrelaterad stress. Genom dessa verktyg blir det enklare

att agera redan när symtom uppstår innan situationen leder till en sjukskrivning.

I nästa avsnitt kan du läsa mer om kraftfulla verktyg som företag kan använda för att förebygga och förkorta sjukfrånvaron.

Att förebygga och förkorta sjukfrånvaron handlar om att införa hälsofrämjande arbetsätt och verktyg på arbetsplatsen. Därför bör arbetsgivaren också investera i ergonomiska verktyg för anställda som arbetar på ett kontor - till exempel en justerbar vertikal mus.



## Hur förkortas sjukfrånvaron?

För att stödja återgång till arbete och minska sjukfrånvaron måste arbetsgivare först och främst vara medvetna om hur brister och utmaningar i arbetsmiljön - fysiska och psykiska - kan identifieras innan de leder till långtidssjukskrivning. Faktumet är att [det finns ett samband med dålig arbetsmiljö och sjukskrivningar](#) som kan förhindras genom att prioritera de anställdas hälsa.

Vissa sjukskrivningar - särskilt korttidssjukskrivningar på grund av säsongsmässiga infektionssjukdomar och liknande - är svåra att helt förhindra. I stället kan långvariga sjukskrivningar förebyggas och förkortas med rätt verktyg. När du agerar tidigt, kan du förebygga sjukskrivningar och snabba upp medarbetarens återgång till arbetet.

## Verksamt erbjuder verktyg för att minska sjukfrånvaron och stödja återgång till arbetet. Dessa verktyg är:

- 1 Bygg upp en positiv atmosfär på jobbet där medarbetarna bryr sig om varandra.
- 2 Företagshälsovården kan hjälpa med att förbättra arbetsmiljön. Företagshälsovården har kompetens att bedöma de fysiska och psykiska riskerna på arbetsplatsen samt hjälpa till med arbetsanpassning och rehabilitering.
- 3 Förebygg stress med hjälp av systematiskt arbetsmiljöarbete och få en balans mellan resurser och krav för medarbetarna.
- 4 Det är frivilligt men rekommenderat att erbjuda friskvård som arbetsgivare. Syftet för friskvården är att hålla personalen frisk men det kan även öka jobbmotivationen bland medarbetarna.
- 5 Chefer måste ingripa i alla situationer i tidig fas när en anställd utsätter sig eller andra för risksituationer för att förebygga olycksfall och ohälsa. Cheferna ansvarar för att de anställda har tillräcklig kunskap om riskerna på arbetet.

Källa: [Verksamt](#)

## Identifiering av riskgrupper för längre sjukskrivningar

Sveriges kommuner och landsting SKL arbetar med hjälp av tidiga insatser för att förkorta sjukfrånvaro hos anställda på landsting och regioner. Därför har [SKL identifierat en riskgrupp för längre sjukskrivningar](#) och märkt att sjukfallen är längre för personer som har upprepad korttidsfrånvaro innan de får en längre sjukskrivning, det vill säga 15 + dagar. Enligt SKL till och med två tredjedelar av alla längre sjukskrivningar föregås av upprepad korttidsfrånvaro.



## Tidig stöd för den som är sjukskriven

Genom att använda sig av modellen för tidigt stöd, betyder det att man gemensamt försöker hitta lösningar på arbetsplatsen. Med hjälp av tidiga åtgärder och tidigt stöd kan arbetstagarens arbetsförmåga stödjas. Genom gemensamma samtal mellan arbetsgivare och arbetstagare, kommer man överens om åtgärderna på arbetsplatsen och förklarar modellen tillsammans.

### Modellen för tidigt stöd kan arbetsgivare och arbetstagare tillsammans beskriva:

- 1 Hur diskussion om arbetsförmåga går till samt hur informationen antecknas.
- 2 Vilket ansvar och vilka roller arbetstagaren, förmannen, företagshälsovården, arbetarskyddspersonerna, förtroendemannen och personalavdelningen har i processen.
- 3 Hur uppföljning och utvärdering av situationen går till.

Arbetarskyddets verksamhetsprogram och företagshälsovårdens verksamhetsplan kan innehålla denna typ av modell för tidigt stöd.

## Arbetsverktyg som kan förebygga sjukfrånvaron

Under de senaste åren har många arbetsgivare blivit medvetna om vikten av verktyg som hjälper anställda att arbeta så ergonomiskt som möjligt. Arbetets ergonomi kan alltid bedömas från arbetsplats till arbetsplats, beroende på arbetsuppgifter, arbetsmiljö och arbete och hjälpmedel som används i arbetet.

I synnerhet kan långvarig sjukfrånvaro förhindras när arbetstagare utför sitt arbete i rätt arbetsställning med rörelser som minskar fysisk belastning på kroppen. Verktyg är naturligtvis viktiga vid fysiskt krävande manuellt arbete, men de rätta verktygen har också stor inverkan på de anställdas fysiska välbefinnande i kontorsarbete.

Skadliga belastningar i kontorsarbete kan till exempel orsakas av upprepade hand- och armrörelser. I kontorsarbetet kan lösningen för detta vara ett tangentbord som hjälper medarbetaren att uppnå en bra ergonomisk arbetsställning eller en centraliserad mus som minskar arbetsområdet och förenar användningen av tangentbord och mus.

Du kan läsa mer om kontorsergonomi [här](#).



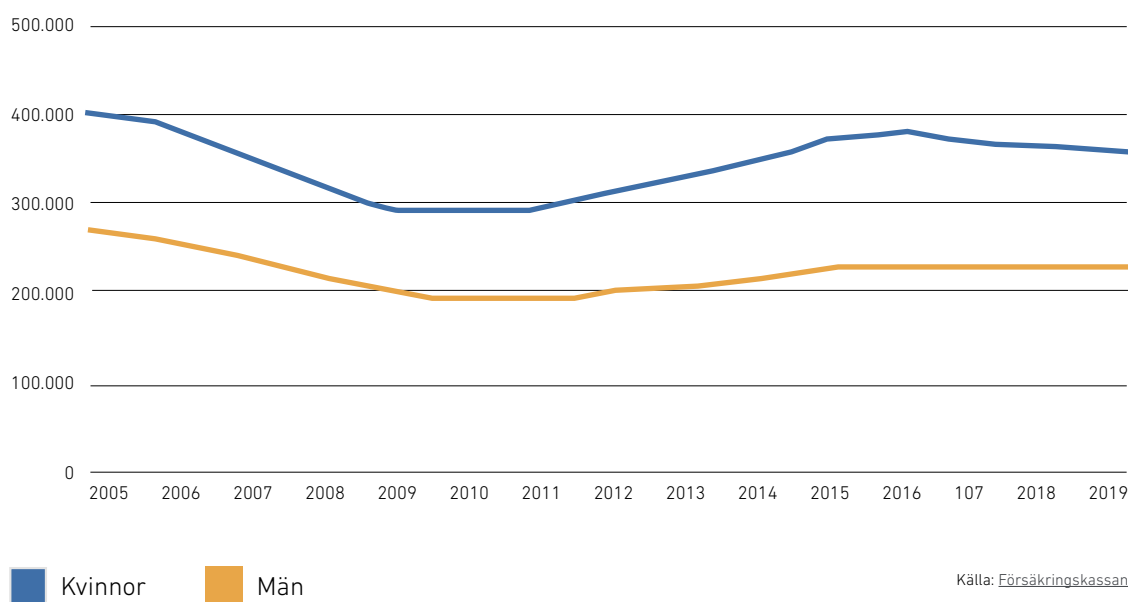
## Lön

# Sjukskrivning och lön samt sjukpenning

Om du är sjukskriven har du i de flesta fall rätt i att få sjuklön som betalas av arbetsgivaren. Sjukpenning i sin tur betalas av Försäkringskassan och syftet är att den ska ge dig ekonomisk trygghet om du drabbas av sjukdom.

Enligt [Försäkringskassans statistik](#), fick 591 000 personer sjukpenning någon gång under året 2019. Av alla som fick sjukpenning under 2019 var 63 procent kvinnor och 37 procent män.

### Antal mottagare av sjukpenning



Statistiken innebär att man kan dra slutsatsen att sjukfrånvaro är en fråga som påverkar många svenskar.

En fråga som ofta berör anställda när det gäller sjukfrånvaro är effekten av sjukskrivning på lönen. Nästa avsnitt behandlar frågor som påverkar sjuklönen.

# Hur påverkas din lön om att vara sjukskriven?

När du är sjukskriven betalar oftast din arbetsgivare sjuklön till dig under de två första veckorna. Sjuklön som är 80% av lönen som du går miste om, betalas i stället för din vanliga lön. 80 procent av lönen betalas till högst 543kr per dag. Din arbetsgivare gör bedömningen om du har rätt till sjuklön genom att bedöma om din arbetsförmåga är nedsatt på grund av sjukdom. Nedsatt arbetsförmåga är ett krav för att få sjuklön.

Oberoende av din anställningsform, har du rätt till att få sjuklön. Det betyder att du kan vara tillsvidareanställd, du kan ha en tidsbegränsad anställning eller provanställning och ändå kunna få sjuklön. Om du har en anställning som är tidsbegränsad och kortare än en månad, kommer du ha

rätt till sjuklön först efter att du har tillträtt anställningen och varit anställd 14 dagar i följd.

Om behovet av att vara sjukskriven fortsätter efter de två veckorna kan du kontakta Försäkringskassan och ansöka om sjukpenning. Sjukpenning ska ge ekonomisk trygghet vid nedsatt arbetsförmåga på grund av sjukdom.

Om du är osäker på om du har rätt till sjuklön eller inte, kontakta i så fall din arbetsgivare. Som en anställd utan rätt till sjuklön, går det att ansöka om sjukpenning direkt från Försäkringskassan. För sjukpenning finns det olika betalningsalternativ: Du kan få sjukpenning på 25 procent, 50 procent, 75 procent eller 100 procent.

## Har du rätt till sjukpenning som sjukskriven?

Försäkringskassan betalar dig sjukpenning om du uppfyller alla dessa krav:

- 1 Om du är försäkrad i Sverige
- 2 Om du inte kan arbeta din vanliga arbetstid för att du är sjuk
- 3 Om du förlorar inkomst

Källa: Försäkringskassan

Även fast rätten till sjuklön regleras av lagen om sjuklön finns det vissa undantag från lagen genom kollektivavtal. Sådana centrala kollektivavtal får även användas för medarbetare som inte tillhör den arbetstagarorganisation som slutit avtalet i så fall om avtalet inte kan anses att ha något konkurrerade kollektivavtal.



## Inskränkningar som gäller i rätten till sjuklön

Det kan finnas fall där du som anställd inte har rätt till full lön under sjukskrivning. Här är några exempel när inskränkningar kan gälla:

- 1 Om den anställdes oförmåga är självförvållad, det vill säga att regeln om självförvållad sjukdom träder i kraft om du har handlat med särskild vårdslöshet som har lett till skada.
- 2 Om den anställda har skadats vid olycksfall under förvärvsarbete för annan arbetsgivare.
- 3 Om den anställda har skadats till följd av krigsåtgärder, om det inte finns överenskommelse om annat.

Du kan läsa mer om inskränkningar som gäller i rätten till sjuklön på [Lagen.nu](http://Lagen.nu)



## Sjukskrivning som timanställd

Eftersom sjuklönen utgör 80 procent av lönen som medarbetaren går miste om under den tiden när hen är sjukskriven, betalas sjuklön på liknande sätt om du är timanställd. Då räknas och betalas sjuklönen för den tid som du skulle ha arbetat. Anställningsförmåner som medarbetaren går miste om räknas med i sjuklönen. Sjuklönen betalas ut i samma omfattning som arbetsförmågan är nedsatt som kan vara mellan 1-100%.

Anställningsform kan påverka sjuklönen men det är viktigt att komma ihåg att timanställning inte är en anställningsform utan den reglerar arbetstagarens löneutbetalningssätt, det vill säga att lönen betalas per timme. Månadslön kan anses som motsvarigheten där en medarbetare får en fast summa som brukar gälla som lön. Om inget annat sägs om anställningsformen, är huvudregeln att det är en tillsvidareanställning.

### Det finns tre olika typer av anställningar:

- 1 Tillsvidareanställning
- 2 Tidsbegränsad anställning
- 3 Provanställning

Källa: [Lawline](#) & [Lagen.nu](#)

## Tillfälliga åtgärder på socialförsäkringsområdet

Regering har gjort tillfälliga åtgärder på socialförsäkringsområdet som syftar till att minska smittspridningen under coronapandemin. I fokus ligget även att kunna lindra konsekvenserna för arbetsgivare samt att minska belastningen på sjukvården. [Här](#) kan du läsa mer om regeringens åtgärder på socialförsäkringsområdet till följd av coronapandemin.

Lagstiftning

# Lagstiftning vid sjukskrivningar

För de flesta svenskar är sjukskrivningar ett sällsynt men ändå en naturlig del av arbetslivet. Att behöva vara sjukskriven kan inte alltid förutses eller undvikas, trots alla möjliga ansträngningar för att förebygga sjukskrivningar samt främja hälsan.

Även om du är van att vara frisk och i god form kan du oväntat stöta på omständigheter som gör sjukskrivningar aktuella. Det är därför vettigt att titta på lagstiftningen om sjukfrånvaro.

Detta kapitel introducerar lagstiftningen om sjukfrånvaro, men kapitlet kommer inte att gå igenom alla tekniska detaljer i lagtexterna, utan det kommer att belysa allmänna rader som du bör vara medveten om.



## De viktigaste reglerna vid sjukskrivning

Här är en översyn av de viktigaste reglerna enligt [Fremia](#) som du behöver veta om när du är sjukskriven:

- 1 Enligt sjuklönelagen behöver arbetsgivaren betala sjuklön till arbetstagaren under kalenderdag 2–14 i varje sjuklöneperiod.
- 2 Om arbetstagaren är sjuk under en längre period, kan arbetstagaren ha rätt till kollektivavtalad sjuklön från kalenderdag 15.
- 3 En sjuklöneperiod startar vanligtvis med ett karensavdrag som räknas på en period som är 20 procent av en normal arbetsvecka. Under dag 2–14 betalar arbetsgivaren sjuklön motsvarande 80 procent av ordinarie lön. (Obs. ta hänsyn till [regeringens tillfälliga åtgärder på socialförsäkringsområdet](#))
- 4 Alla dagar räknas med i sjuklöneperiodens 14 dagar. Sjuklön betalas för dagar som arbetstagaren skulle ha arbetat.

## Om du är sjukskriven över 14 dagar

- 1 I de flesta fall behöver arbetsgivaren inte längre betala sjuklön till dig efter 14 dagars frånvaro och då ska du sjukanmäla dig till Försäkringskassan för att ansöka sjukpenning
- 2 Efter du har sjukanmält dig till Försäkringskassan, kan du ansöka om sjukpenning genom att logga in på "Mina sidor" för att fylla i ansökningen.
- 3 Om du är sjuk längre än 7 dagar behöver du skicka in ett läkarintyg där det står vilken typ av skada eller sjukdom har orsakat din frånvaro från arbetet.

Källa: [Försäkringskassan](#)

# Behöver du läkarintyg vid sjukskrivning?

Det är i princip upp till din arbetsgivare om du behöver läkarintyg vid sjukskrivning. Vid kortare sjukfrånvaro, mindre än sex dagar, kommer dock väldigt få arbetsgivare att kräva läkarintyg.

Om arbetsgivaren vill ha ett så kallat ledighetsintyg, där en läkare bekräftar att arbetstagaren är frånvarande på grund av sjukdom, kan deklARATIONEN krävas redan från första sjukdagen.

Gör sjukanmälan på arbetet eller Försäkringskassan samma dag du blir sjuk eller skadar dig. Om du inte frisknar senast dag 7, behöver du ett läkarintyg som bevis till arbetsgivaren eller Försäkringskassan för sjukskrivning.

## Sjukanmälan görs till Försäkringskassan om:

- 1 Du söker arbete.
- 2 Du är föräldraledig.
- 3 Du har inte en anställning.
- 4 Du har inte rätt till sjuklön även om du har en arbetsgivare.

Om din sjukdom fortsätter över 14 dagar behöver du skaffa dig ett nytt läkarintyg där det ska finnas information om:

Vilken typ av arbete du inte längre kan utföra av det du har gjort tidigare både på arbetet och hemma Vilka är dina fysiska och psykiska funktionsnedsättningar som har orsakats av din sjukdom eller skada I vilken grad påverkas din arbetsförmåga av de sjukdomar och skador du har.

Källa: [1177](#)

# Övergripande principer för sjukskrivningar

Övergripande principer för sjukskrivningar beror bland annat på din sjukdom eller skada, din anställningsform samt de villkor som beskrivs i ditt kollektivavtal.

Först och främst är det viktigt att konstatera att din sjukfrånvaro kan leda till att du blir uppsagd. Det måste dock

vara objektivt motiverat att din frånvaro orsakar så kallade "driftstörningar" för arbetsgivaren. Du kan läsa mer i kapitlet "Sjukskrivning och uppsägning".

Låt oss titta närmare på hur mycket sjukfrånvaro man kan ha enligt rekommendationer.

## Socialstyrelsen har listat övergripande principer för sjukskrivningar och läkarintyg

- 1 Om sjukfrånvaron är kortare än 8 kalenderdagar behövs oftast inget läkarintyg.
- 2 Om sjukfrånvaron är längre än 7 arbetsdagar, ska arbetstagaren lämna in ett läkarintyg.
- 3 Vid förstadagsintygspöreläggande ska arbetstagaren lämna in ett läkarintyg från och med första dagen av sjukfallet.
- 4 Om sjukfrånvaron är längre än 14 dagar, ska arbetstagaren skaffa sig ett läkarintyg.

## Arbetsgivarens ansvar under en sjukskrivning är att:

- 1 Stödja arbetstagarens snabba återkomst till arbetet
- 2 Arbetsgivaren ansvarar för att erbjuda arbetsplatsinriktad rehabilitering.
- 3 Arbetsgivaren ska bedöma behov av stöd och anpassningsåtgärder.

Socialstyrelsen informerar om att regeringen har vidtagit vissa ändringar när det gäller sjukförsäkringen och att de tidsgränser som gäller skyldighet att lämna in läkarintyg inte längre överensstämmer med såväl sjuklönelagen som socialförsäkringsbalken.

Källa: [Socialstyrelsen](#)

## Kan din arbetsgivare få sjukersättning?

Om en arbetstagare har en medicinsk betingad nedsättning av arbetsförmåga samt ingår i så kallad högriskskydd, innebär det att arbetsgivarens sjuklönskostnader för en anställd ersätts av Försäkringskassan. Den anställde som behöver ansöka om högriskskyddet hos Försäkringskassan. I ett sådant fall betalar arbetsgivare sjuklön som vanligt och får en betalning från Försäkringskassan genom att söka detta i efterhand.

Källa: [Fremia](#)



### Arbetsgivare kan få bidrag till arbetshjälpmedel

Arbetsgivare kan ansöka om bidrag till arbetshjälpmedel från [Försäkringskassan](#) om en medarbetare har funktionsnedsättning eller sjukdom men ändå har möjlighet att arbeta. Arbetshjälpmedel eller anpassning av arbetsplatsen är fungerande verktyg i ett sådant fall. Bidraget kan användas till att antingen skaffa eller hyra ett arbetshjälpmedel, göra en expertundersökning för att ta reda på vilket hjälpmedel fungerar bäst i situation i fråga eller du kan använda bidraget till att reparera ett arbetshjälpmedel.

#### En arbetsgivare kan få bidrag för arbetshjälpmedel när:

- 1 en medarbetare behöver hjälp att återgå i arbete efter en längre tids sjukskrivning.
- 2 en medarbetare med en bestående funktionsnedsättning behöver hjälp att klara av sitt arbete.
- 3 Bidraget kan inte användas för ergonomiska hjälpmedel eller anpassning som behövs i verksamheten vanligtvis.

Källa: [Försäkringskassan](#)

## Semester vid sjukskrivning

Om du är sjukskriven på heltid kan du inte ansöka om semester på samma sätt men det går att komma överens om detta med din arbetsgivare. Juridiskt sätt finns det inga hinder för att ta ut intjänad semesterlön.

Om du är sjukskriven på deltid ansöker du om semester på samma sätt som heltidsanställda. Dina betalda semesterdagar samlas under föregående år och därför beror antalet av

dina betalda semesterdagar på vad du har tjänat in under föregående år.

Det spelar ingen roll om du är sjukskriven, du har fortfarande rätt 25 semesterdagar årligen eftersom sjukskrivning är semesterlönegrundande. Om du får sjukpenning från Försäkringskassan under din sjukskrivning, får du tjänar du fortfarande in vissa semesterdagar till nästa år.

Källa: [Fackförbund](#)

### **Om du blir sjuk eller drabbas av skada under semestern**

Du har rätt att avbryta din semester om du blir sjuk eller får en skada. Du kan göra sjukanmälan och avbryta semestern genom att kontakta din arbetsgivare.

Om din arbetsgivare vill ha bevis på insjuknanden eller skadan, behöver du besöka en läkare och skaffa dig ett intyg. Om insjuknar under semestern, har du rätt till sjuklön.

Du kan även avbryta semestern i fall ditt barn blir sjukt och byta ut dina semesterdagar mot föräldrapenning via Försäkringskassan.

Det är bra att veta att du kan anmäla sjukdom i efterhand om det inte går att nå chefen under semesterperioden. Då behöver du anmäla sjukdomen direkt när du är tillbaka från semestern.

Källa: [Fackförbund](#)



## Uppsägning

# Sjukskrivning och uppsägning

För många som upplever perioder med långvarig sjukfrånvaro är det oroande om de riskerar att förlora sitt jobb.

Faktum är att företag får säga upp anställda under sjukskrivning och till och med utifrån den anställdes

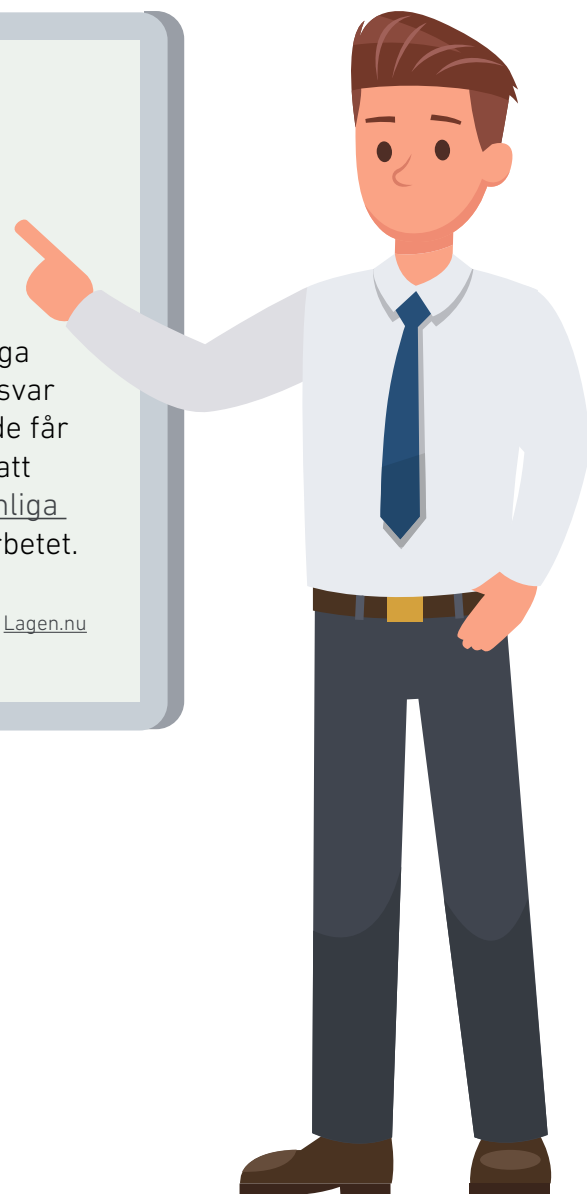
sjukskrivning. Det kräver dock några mycket speciella omständigheter.

I det här kapitlet kan du läsa mer om huruvida din arbetsgivare kan säga upp dig till följd av sjukskrivning och vilka regler som gäller för sjukskrivning och uppsägning.

## Kan din arbetsgivare säga upp dig till följd av sjukskrivning?

Uppsägning till följd av sjukdom är inte ett rimligt skäl att säga upp en arbetstagare. Arbetsgivaren har ett rehabiliteringsansvar och får inte heller säga upp arbetstagaren om hen fortfarande får sjukpenning från Försäkringskassan. Det finns en regel om att arbetsgivare kan säga upp arbetstagaren på grund av personliga skäl som grundar sig till lämpligheten för att kunna utföra arbetet.

Källa: [Lagen.nu](http://Lagen.nu)



## Uppsägning av en visstidsanställd

För att arbetsgivaren ska kunna säga upp en person som är visstidsanställd, behöver det finnas avtal om detta och utan att det står i anställningsavtalet kan arbetsgivaren i princip inte säga upp den visstidsanställda arbetstagaren. Det går fortfarande att avskeda en anställd dock trots visstidsanställning om en anställd har "grovt åsidosatt sina åligganden gentemot arbetsgivaren att denne inte får vara kvar".

Källa: [Lawline](#)

## Skriftlig varning vid sjukskrivning

Arbetsgivares rätt att säga upp en anställd regleras av Lagen om anställningsskydd (LAS). I LAS står det att arbetsgivaren måste ha saklig grund för att säga upp en arbetstagare. Saklig grund kan exempelvis vara personliga skäl som nämndes tidigare.

Innan uppsägning blir aktuell behöver arbetsgivaren normalt ha gett åtminstone en tydlig varning till arbetstaga-

ren. I varningen behöver det stå vilka åtgärder tas om arbetstagaren inte följer anställningsavtalet.



Contour Design är marknadsledare inom forskning, utveckling och design av ergonomiska datormöss och tillbehör som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse och Balance Keyboard.

Contour Design Inc. grundades 1995 av Steve Wang och har sitt huvudkontor i Windham, New Hampshire, USA, och hanterar produktutveckling och den dagliga verksamheten i Nordamerika.

Huvudkontoret för Contour Design Nordic, som importerar och marknadsför sina produkter via dotterbolag i Danmark, Norge, Sverige, Finland och Storbritannien, ligger i Ballerup. Contour Design Nordic har även partnerskap med distributörer av ergonomisk kontorsutrustning i Tyskland, Frankrike, Nederländerna, Österrike och Schweiz.

Contour Design Nordic A/S  
Borupvang 5B, st.tv.  
DK-2750 Ballerup  
[info@contour-design.com](mailto:info@contour-design.com)