

Arbeta, studera eller vara sjukskriven?

Att utredas, behandlas eller rehabiliteras för cancer är påfrestande både fysiskt och psykiskt. Det kan göra att du behöver vara sjukskriven. Det är vanligt att vara sjukskriven helt eller delvis någon period, men hur mycket varierar från person till person. En del kan arbeta eller studera som vanligt. Andra kan arbeta eller studera vissa perioder eller enstaka dagar. En del kan inte göra det alls.

Det är viktigt att du inte har dåligt samvete mot familjemedlemmar, arbetskamrater eller studiekamrater om du inte kan arbeta.

Dina möjligheter att arbeta beror på

- hur sjukdomen och behandlingen påverkar dig
- hur du kan genomföra dina arbetsuppgifter
- de krav som finns i ditt arbete.

Arbetsgivaren är skyldig att se över hur arbetstid och arbetsuppgifter kan anpassas, för att du ska kunna fortsätta arbeta eller komma tillbaka till arbetet efter en sjukskrivning.

Fördelar med att arbeta eller studera

Det finns fördelar med att arbeta eller studera, även om det bara är några timmar om dagen. Det kan hjälpa dig att ha rutiner i vardagen, vara aktiv och hålla kontakten med arbetskamrater eller studiekamrater.

Prata med din handläggare på Försäkringskassan i förväg, om du planerar att arbeta till viss del när du är sjukskriven. Annars kan sjukpenningen påverkas.

En längre tids sjukskrivning kan leda till att du blir isolerad. Du kan också oroa dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet eller studierna.

Tips för bättre återhämtning när du är sjukskriven

- Försök att komma upp i tid på morgonen.
- Ät frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Försök att komma ut en stund varje dag.
- Ta hand om dig och gör sådant du tycker om och mår bra av. Det kan vara din hobby eller att prata med någon som är viktig för dig.
- Var fysiskt aktiv i den mån du kan. Det hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- Håll kontakten med nära vänner och arbetskamrater eller studiekamrater. Om det är svårt i kontakten med arbetsplatsen, be vården, facket, skyddsombudet eller en närstående om hjälp.
- Jämför dig inte med andra. Ta hänsyn till vad du orkar.

Plan för att gå tillbaka till arbetet

Din arbetsgivare är skyldig att ta fram en plan för att du ska börja arbeta igen, när du har varit sjukskriven 60 dagar eller mer eller ska gå upp i arbetstid. På sjukhus och vårdcentraler eller hälsocentraler kan det finnas rehabkoordinatorer som kan stödja dig att komma tillbaka till arbetet. De kan även samverka med arbetsgivare och Försäkringskassan för att anpassa arbetsplatsen och arbetsuppgifterna.

► Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Plan för återgång i arbete