



Sykmelding og egenmelding

Hvilke regler gjelder hvis du trenger sykmelding? Når kan du bruke egenmelding? Kan legen tilbakedatere en sykmelding?

Her får du svar på disse og andre spørsmål.

Hva er en sykmelding?

En sykmelding er en blankett utfylt av lege når legen mener at en person er arbeidsufør på grunn av sykdom. Tannleger, manuellterapeuter og kiropraktorer har rett til å skrive sykmeldinger ved enkelte diagnoser. Sykemeldingsblanketten er i fire eksemplarer:

1. Den første delen sender legen til NAV.
2. Den andre delen, som er rosa, skal du sende til arbeidsgiveren samme dag som du mottar den.
3. Den tredje delen, som er gul, kan du selv beholde.
4. Den grønne, fjerde delen skal du også gi til arbeidsgiveren etter at du selv har underskrevet nederst. Arbeidsgiveren skal også skrive under, og så sende den til NAV.

Du finner mer informasjon om dette på baksiden av blankett tre og fire.

Når kan jeg bruke egenmelding, og når må jeg ha sykmelding?

Med egenmelding menes at du som arbeidstaker melder fra til arbeidsgiveren om

arbeidsuførhet på grunn av sykdom eller skade uten å legge frem legeerklæring.

Vær oppmerksom på at det er kalenderdager. Det betyr at om du bruker egenmelding en fredag, vil også lørdag og søndag regnes med. Du må melde fra til arbeidsgiveren om sykdom første fraværsdag innen arbeidstidens slutt.

For å få rett til å bruke egenmelding må du ha arbeidet hos arbeidsgiveren i minst to måneder, hvis ikke må du ha sykmelding fra første fraværsdag. Det samme gjelder hvis du har brukt opp dine fire egenmeldingsperioder. Retten til egenmelding kan brukes opptil tre kalenderdager fire ganger i løpet av en 12 måneders periode.

Dersom bedriften du jobber i, er en IA-virksomhet, kan du bruke egenmelding i opp til åtte kalenderdager. Egenmelding kan brukes i 24 kalenderdager i løpet av en 12 måneders periode. Det er ikke begrensning på antall ganger retten kan benyttes.

Er du syk utover egenmeldingsdagene, må du kontakte legen. Legen vil vurdere om det er tungtveiende medisinske grunner til fravær fra jobb, både ved førstegangs og senere sykmeldinger.

Hvis du er syk mer enn fire dager må du ha sykmelding fra lege. Legen skal i så fall skrive sykmelding fra fjerde dag, og skal ikke skrive sykmelding for de tre egenmeldingsdagene.

Må jeg til legen for å få sykmelding, eller er det nok å ringe til legen?

Det kreves at legen personlig undersøker den som skal få sykmelding. Det kan gjøres unntak i helt spesielle tilfeller, men da må legen undersøke deg senest et par dager etter at du har fått sykmelding.

Kan legen tilbakedatere sykmelding?

Lege kan vanligvis sykmelde tidligst fra den dato pasienten er til konsultasjon. Får pasienten ikke time hos legen samme dag, kan dagen man snakket med legen på telefonen godtas som start på legens syemelding.

Dette forutsetter at telefonsamtalen følges opp med time hos legen få dager etter telefonsamtalen.

Unntaksvis kan legen skrive sykmelding med tilbakevirkende kraft, men da må legen skrive begrunnelse om dette. En grunn kan være at det overhodet ikke er mulig for deg eller dine nærmeste å kontakte lege. Noen med psykisk sykdom vil også kunne få tilbakedatert sykmelding.

Hvor langt fram i tid kan legen skrive sykmelding?

Formelt skal legen første gang skrive attestasjon for at du er syk den dagen. Deretter skal han bare skrive attestasjon for den tiden du har vært syk, og ikke for mer enn 14 dager om gangen.

I praksis vil de fleste leger skrive sykmelding framover, men maksimalt for 14 dager. Du må da til legen for å få ny sykmelding hvis du fortsatt er arbeidsufør.

Hvor lenge kan jeg være sykmeldt?

Sykepenger fra NAV kan ytes i inntil 250 dager (50 uker). Det gjelder spesielle regler ved yrkesskade og ved alvorlig sykdom hos barn.

Hvis du har en langvarig eller kronisk sykdom med risiko for mange hyppige sykefravær eller et stort samlet sykefravær kan arbeidsgiveren fritas for å betale sykepenger for deg i arbeidsgiverperioden. Det er du selv som må søke om dette. NAV gir nærmere informasjon.

Hva skjer hvis jeg er sykemeldt mer enn åtte uker?

Hvis du blir sykmeldt utover åtte uker må utvidet legeerklæring fylles ut (del to på attesten "Medisinsk vurdering av arbeidsmulighet ved sykdom"). Det må da foreligge tungtveiende medisinske grunner som hindrer aktivitet.

Hvis arbeidstaker fortsatt skal være sykmeldt, skal NAV innen 12. sykemeldingsuke motta en oppfølgingsplanen som arbeidsgiveren skal utarbeide i samarbeid med arbeidstakeren.

Må jeg ha friskmelding fra lege, eller kan jeg bare begynne i jobb når jeg føler meg i form til det?

Du må ha friskmelding fra lege, men det kan du jo bare ordne ved å ringe til legen fra jobben?

Hva er gradert sykmelding?

Gradert sykmelding (delvis sykmelding) er en kombinasjon av arbeid og sykepenger som benyttes når arbeidstakeren er delvis arbeidsufør. Hensikten med gradert sykmelding er at den sykmeldte skal opprettholde kontakten med arbeidsplassen og delta i arbeidsrelatert aktivitet, forutsatt at det er medisinsk forsvarlig. Sykepengene kan graderes ned til 20 prosent. Tidsrom med graderte sykepenger medregnes i den totale sykepengeperiodens lengde.

Hjemme med sykt barn

Egenmelding gjelder hvis du må være borte fra arbeid når du selv blir syk. Hvis du må være borte fra arbeid på grunn av barns sykdom, kan du ha rett på omsorgsdager. Disse kommer i tillegg til egenmeldingsdagene du har når du selv er syk.

Omsorgsdager

Du kan bruke omsorgsdager hvis

- du må være borte fra arbeid fordi barnet er sykt

- den som har det daglige barnetilsynet er syk, for eksempel en forelder som ikke er yrkesaktiv, dagmamma eller lignende
- den som har det daglige barnetilsynet er forhindret fra å ha tilsyn med barnet fordi han eller hun følger et annet barn til utredning eller innleggelse i helseinstitusjon
- barnet trenger oppfølging i form av legebeseøk eller lignende, selv om barnet ikke er sykt eller pleietrengende den aktuelle dagen

Du har automatisk rett til

- 10 omsorgsdager per kalenderår, når du har ett eller to barn under 12 år
- 15 omsorgsdager per kalenderår, når du har mer enn to barn under 12 år

Du kan ha rett til flere omsorgsdager

- når du er alene om omsorgen
- når du har kronisk syke eller funksjonshemmede barn.
- når den andre foreldereren ikke kan ta seg av barnet/barna