

# Rettigheter for pasienter og pårørende

Trygderettigheter, pasientrettigheter og tilbud  
Oktober 2018



**KREFTFORENINGEN**

**Rettigheter for pasienter og pårørende**  
er utgitt av Kreftforeningen.

**Foto:** Maskot / NTB Scanpix **Grafisk design:** Fuel Express  
**Trykk:** HG Media AS **Opplag:** 11. opplag, oktober 2018



**KREFTFORENINGEN**

**Innledning.** Å få kreft påvirker alle sider av livet. Sykdommen får følger både for den som er syk og for eventuell familie og nettverk. Hjemmesituasjon, utdanningsmuligheter, tilknytning til arbeidslivet og privatøkonomien påvirkes.

Denne brosjyren er utarbeidet som en veiviser for pasienter og pårørende inn i et sammensatt hjelpeapparat av trygderettigheter og andre økonomiske hjelpeordninger. Den er også ment å være et hjelpemiddel for helse- og sosialarbeidere som skal yte bistand. Utvalget av rettigheter er foretatt ut fra våre erfaringer om hva kreftpasienter og deres pårørende har behov for.

Våre nettsider oppdateres jevnlig på nyheter, informasjon og kronebeløp. Du finner oppdatert informasjon under Råd og rettigheter på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no).

Kontakt oss på telefon: 21 49 49 21 eller e-post: [post@kreftforeningen.no](mailto:post@kreftforeningen.no)

Vi håper brosjyren vil være til nytte.

Oslo, oktober 2018

## Innhold

### 8 Råd og hjelp til mine rettigheter

- 8 Kreftkoordinator i kommunen
- 8 Sykehussosionom
- 8 Vardesenteret
- 9 Hjelp i offentlig forvaltning
- 9 Pasient- og brukerombudet
- 9 Andre som tilbyr gratis rettshjelp

### 11 Helsevesen og fastlege

- 11 Noen gode råd til deg som pasient
- 12 Fastlege
- 14 Rettigheter
- 14 Individuell plan
- 15 Ventetider
- 16 Rett til fritt behandlingsvalg
- 17 Rett til fornyet vurdering
- 18 Journalinnsyn og taushetsplikt
- 19 Helsepersonells taushetsplikt
- 20 Fullmakt
- 20 Klage
- 21 Erstatning
- 23 Lovhjemler og nettressurser

### 24 Muligheter for rehabilitering

- 24 Opptrening/rehabilitering
- 24 Rehabilitering på sykehuset
- 24 Rehabiliteringstilbud i kommunen
- 25 Fysioterapi
- 26 Hva kan du gjøre selv?
- 26 Rehabiliteringsopphold
- 27 Arbeidsrettet rehabilitering
- 27 Dekning av reiseutgifter
- 28 Nettressurser

### 29 Personlig økonomi

- 29 Muligheter når økonomien kommer i ubalanse
- 30 Hvor får jeg hjelp
- 31 Forsikring

## 34 Støtte til utgifter i forbindelse med kreft

- 34 Hva er egenandelstak og frikort
- 34 Reise og oppholdsutgifter
- 36 Medisiner og medisinsk utstyr
- 37 Kan jeg få dekket andre medisiner og medisinsk utstyr
- 38 Mammografi, brystprotese og BH
- 40 Tannlegeutgifter
- 41 Grunn- og hjelpestønad
- 42 Lovhjemler og nettressurser

## 43 Inntektssikring ved sykdom

- 43 Sykepenger
- 45 Arbeidsavklaringspenger
- 48 Uføretrygd
- 49 Økonomisk sosialhjelp
- 49 Bostøtte
- 49 Klage på vedtak
- 50 Sivilombudsmannen
- 50 Lovhjemler og nettressurser

## 51 Yrkessykdom-/skade

- 52 Krav om menerstatning
- 53 Hvor kan jeg lese mer om reglene for yrkessykdom likestilt med yrkesskade?
- 53 Lov om yrkesskadeforsikring
- 54 Lovhjemler og nettressurser

## 55 I arbeid før og etter

- 55 I arbeid under og etter kreft
- 56 Til deg som arbeidsgiver
- 57 Lovhjemler

## 58 Dødsfall i familien

- 59 Stønader til etterlatte
- 59 Gjenlevendepensjon
- 59 Tjenestepensjon og livsforsikringer
- 60 Barnepensjon
- 60 Barnetrygd
- 60 Andre ting å huske på
- 61 Ytelser ved dødsfall

## 62 Hjelp og rettigheter i kommunen

- 62 Praktisk hjelp – en oversikt
- 63 Kreftkoordinator
- 64 Rettigheter i kommunen
- 67 Kan jeg ha rett på støttekontakt?
- 67 Avlastning
- 67 Behov for tjenester fra kommunen
- 68 Kan jeg klage?
- 69 Individuell plan
- 70 Transportordninger
- 71 Lovhjemler og nettressurser

## 73 Pårørende

- 73 Velferdspermisjon
- 73 Pleiepenger
- 74 Omsorgsstønad fra kommunen
- 75 Sykepenger
- 75 Opplæringspenger

## 77 Du som er ung og student

- 77 Du som er student
- 77 Kan jeg få tilrettelagt eksamen?
- 77 Meld fra til studiestedet ved langvarig sykdom
- 77 Sykestipend fra Statens Lånekasse
- 78 Andre støtteordninger fra Lånekassen
- 78 Sykepenger for studenter
- 79 Arbeidsavklaringspenger for studenter
- 79 Økonomisk sosialhjelp
- 79 Student i utlandet og rett på helsehjelp
- 80 Hva med verneplikten?

## 81 Foreldreansvar ved dødsfall

- 81 Hva skjer med barna hvis jeg dør?
- 81 Hvem har foreldreansvar?
- 81 Hvordan kreve foreldreansvar?
- 82 Hva skjer hvis ingen har foreldreansvar?
- 82 Viljeseerklæring
- 82 Skal vi ta kontakt med barnevernet?
- 82 Hva med samværsrett?
- 83 Økonomi
- 83 Lovhjemler og nettressurser

## 84 EØS, EU, Nordisk konvensjon om trygderettighetene

- 84 Trygderettigheter
- 84 Trygderettigheter innenfor EØS-området – EØS avtalen
- 85 Nordisk konvensjon om trygderettigheter
- 85 Utenfor EØS-området – annen trygdeavtale
- 86 Hvor får jeg mer informasjon?
- 86 Rett til helsehjelp i Norge – rett til helsehjelp i utlandet
- 87 Innsending av krav/skjema
- 87 Reiseutgifter
- 87 Behandling innenfor EU-/EØS-området ved lang ventetid i Norge
- 88 Rett til behandling i utlandet
- 89 Pasientdirektivet
- 90 Ferie og opphold i utlandet
- 91 Lovhjemler og nettressurser

## 93 Arv og skifte

- 94 Hva kan du bestemme i testament?
- 95 Skifte av dødsbo
- 97 Lovhjemmel

## 98 Om Kreftforeningen

# Råd og hjelp til mine rettigheter

## Kreftkoordinator i kommunen

Kreftkoordinator i kommunen har oversikt over de tilbud og muligheter som finnes der du bor. Se [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) for informasjon, eller kontakt din kommune.

## Sykehussosionom

Sykehussosionom finner du på de fleste store sykehus som behandler kreftsykdommer. Sosionomen tilbyr informasjon, råd og veiledning om:

- hvordan håndtere de praktiske utfordringene som følge av sykdom
- rettigheter og muligheter hos NAV og i kommunen din
- arbeid og studier
- formidle kontakt med hjelpeapparatet og hjelpe til med søknader
- støttesamtaler om følelsesmessige reaksjoner

## Vardesenteret

Vardesenteret er en møteplass for kreftpasienter, pårørende og andre som er berørt av kreftsykdom. Her finner du en rekke tilbud rettet inn mot alle faser i et pasientforløp, knyttet til temaer som ernæring og kosthold, kreft og seksualitet, fysisk trening og et variert utvalg kurs rettet mot det å mestre livet med kreft. Vardesentrene har også jurister som gir gratis rådgivning om rettigheter og muligheter til pasienter og pårørende. Vardesentrene ligger ved Radiumhospitalet og Ullevål sykehus i Oslo, St. Olavs hospital i Trondheim, Stavanger universitetssjukehus, Haukeland universitetssjukehus i Bergen, Nordlandssykehuset i Bodø og ved Universitetssykehuset Nord-Norge i Tromsø.

### **Du treffer jurist på Vardesentrene ved**

- Oslo Universitetssykehus, Radiumhospitalet
- Stavanger Universitetssykehus
- Haukeland sykehus, Bergen
- St. Olavs hospital, Trondheim
- Universitetssykehuset Nord-Norge, Tromsø

Kreftforeningens distriktskontor i Kristiansand har også juristvakter.

Les mer på [www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)



## Hjelp i offentlig forvaltning

- Helfo/veiledningstelefonen 800HELSE – telefon 800 43 573. Svarer blant annet på spørsmål om dekning av helseutgifter, frikortordningen, egenandeler og tannbehandling. De administrerer fastlegeordningen, Europeisk helse-trygdekort og brudd på behandlingsfrister i helsevesenet.
- NAV – telefon 55 55 33 33. Svarer blant annet på spørsmål om livsoppholdsytelser under sykdom, tilrettelegging i arbeidslivet, grunn- og hjelpestønad, ytelser ved dødsfall og utgifter til parykk. Du finner ulike søknadsskjema på [www.nav.no](http://www.nav.no).
- Pasientreiser – telefon 915 05 515. Her kan du bestille reise, få svar på spørsmål om reise til og fra behandling og om kost og overnatting i forbindelse med sykehusopphold.
- Kommunen du bor i. Her får du blant annet svar på spørsmål om hjelpeordninger i hjemmet, hjemmehjelp og hjemmesykepleie, bostøtte og transportordninger.
- Arbeidstilsynet – svartjenestetelefonen 73 19 97 00, tastevalg 1. Her kan du blant annet få svar på arbeidsgivers tilretteleggingsplikt i forbindelse med sykdom, oppsigelse og permisjon og skadelige stoffer i arbeidslivet.
- Skatteetaten – kundetelefon 800 80 000. Her får du informasjon om skatteregler og kan bestille og endre skattekort.

## Pasient- og brukerombudet

Pasient- og brukerombudet kan gi deg råd, veiledning og informasjon om dine rettigheter som pasient, bruker eller pårørende i spesialisthelsetjenesten og i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. De kan også bistå deg med å formulere og viderefremde spørsmål eller klage til rette instans.

Du kan gå inn på Pasient- og brukerombudets nettside [www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet](http://www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet) for å finne kontaktinformasjon til Pasient- og brukerombudet i ditt fylke.

## Andre som tilbyr gratis rettshjelp

### Advokatvakten

Advokatforeningen har oversikt over advokater der du bor. Mange kommuner har egne ordninger med advokatvakt der du kan møte opp og få inntil en halv time gratis advokathjelp. Du kan også sjekke om innboforsikringen din dekker advokatutgifter.

## Studenttiltak

- Juss-buss, Oslo – 22 84 29 00 – [www.jussbuss.no](http://www.jussbuss.no)
- JURK (Juridisk rådgivning for kvinner), Oslo – 22 84 29 50 – [www.jurk.no](http://www.jurk.no)
- Jusformidlingen, Bergen – 55 58 96 00 – [www.jusformidlingen.no](http://www.jusformidlingen.no)
- Jushjelpe i Midt-Norge – 73 51 52 50 – [www.jushjelpe.no](http://www.jushjelpe.no)
- Jusshjelpe i Nord-Norge – 77 64 45 59 – [www.jusshjelpe.no](http://www.jusshjelpe.no)

## Fri rettshjelp

Trenger du juridisk bistand, men mangler betalingsevne, finnes ordningen fri rettshjelp. Tilbudet består av gratis råd fra en jurist (fritt rettsråd), fri sakførsel i saker som går for domstolen eller fritak fra å betale rettsgebyr. Eksempel på fritt rettsråd kan være veiledning og hjelp i juridiske spørsmål utenfor retten, som skriving av søknader, klager og korrespondanse med en motpart. Det kan også være ren rådgivning i juridiske spørsmål.

Det er noen økonomiske grenser for hvem som kan få fri rettshjelp. For enslige er grensen en bruttoinntekt på 246 000 kroner. For ektefeller og samboere med felles økonomi er grensen 369 000 kroner. Nettoformuen kan ikke være større enn 100 000 kroner. Det kan være at du må betale en egenandel for rettshjelpen.



**Helsevesen og fastlege.** Som pasient eller bruker av helse- og omsorgstjenester har du flere rettigheter som gir deg mulighet til å påvirke din egen helsesituasjon. Lovverket stiller krav til dem som tilbyr tjenestene. Du skal bli møtt med respekt, integritet og menneskeverd. Reglene skal bidra til å fremme tillitsforholdet mellom deg som pasient/bruker og tjenesteyter.

Lovverket skal sikre sosial trygghet og lik tilgang på tjenester av god kvalitet. Nedenfor gjennomgår vi noen av de sentrale rettighetene.

## Noen gode råd til deg som er pasient

Det er helsevesenets ansvar å sørge for at det ikke gjøres feil. Du kan likevel selv bidra til egen sikkerhet og oppfølging ved å være aktiv i møtet med sykehus, fastlege og andre i helsevesenet.

### **Informér om deg selv**

- Informer fastlegen og kreftlegen om symptomer og plager du har.
- Ha en oppdatert liste over de medisinene du bruker. Det kan hjelpe helsepersonell i behandlingen av deg.
- Om annet du gjør som kan påvirke helsen din, for eksempel kosthold, trening/ fysisk aktivitet, alkoholvaner og røyk- og snusvaner.
- Om du samtidig får eller vurderer alternativ behandling.

### **Spør til du forstår**

- Når du er bekymret eller lurer på noe.
- Hvis du er usikker på om du har forstått.
- Noter gjerne informasjonen du får.
- Spør hvem som skal behandle deg, for eksempel hvem som er din kontaktlege.
- Er du døv/hørselshemmet eller fremmedspråklig har du rett til tolk.

### **Sjekk at du er deg**

- Les all skriftlig informasjon du får og sjekk at personalia og andre opplysninger stemmer.
- Kjernejournal samler de viktigste helseopplysningene om deg.

## **Få kunnskap om situasjonen din**

- Spør om undersøkelser og behandlinger som er relevant for din diagnose.
- Be legen forklare hva som skal skje fremover.
- Du har rett til innsyn i og utskrift av din journal. Be gjerne legen gå gjennom journalen sammen med deg.
- Gjør deg kjent med pakkeforløp for din diagnose.
- Spør om navn og kontaktinformasjon på forløpskoordinator for ditt pakkeforløp og eventuelt kontaktlege.

## **Hva bør du vite før hjemreise**

- Hvilke smerter og seneffekter kan oppstå?
- Hvem skal varsles ved uforventede smerter og plager?
- Skal du gjøre noe med kostholdet?
- Hvor aktiv kan du være?
- Hvem kan du kontakte? Skaff deg oversikt.

## **Pårørende kan hjelpe deg**

- Med å huske detaljer og stille spørsmål.
- Med praktiske gjøremål, for eksempel hente ut medisiner. Dette krever ofte at du gir fullmakt.
- Være en psykisk støtte.

## **Fastlege**

Alle som er bosatt i Norge har rett til å ha en fastlege. En fastlege er en lege som har avtale med kommunen om å være med i fastlegeordningen. Fastlegen kan være ansatt i kommunen eller være selvstendig næringsdrivende.

Fastlegen har ansvaret for deg som pasient og er et bindeledd mellom sykehuset og kommunen der du bor. Fastlegen kan henvise deg videre til andre hjelpeordninger (for eksempel hjemmesykepleie) hvis du skulle trenge det. Målet med å ha en fastlege er å sikre at du får nødvendige allmennlegetjenester av god kvalitet til rett tid.

## **Hva kan du forvente av fastlegen din?**

Hos fastlegen får du undersøkelser og behandling der du bor. Fastlegen får alle relevante opplysninger om deg som pasient fra sykehuset og holder pasientjournalen din oppdatert med sykehistorie og bruk av legemidler.

Under kreftbehandlingen på sykehuset er det lurt at du holder kontakt med fastlegen din.

Det er en egen forskrift som stiller krav til kvaliteten på fastlegeordningen:

- Pasienter skal få time så raskt som mulig, normalt innen fem arbeidsdager.
- Fastlegen skal kunne motta timebestilling elektronisk.
- Fastlegene skal tilby hjemmebesøk om nødvendig. Det kan være aktuelt når pasienter som trenger helsehjelp, ikke selv kan møte hos legen.
- Fastlegen skal kunne tilby forebyggende tiltak.

## **Ved mistanke om kreft**

Ved mistanke om kreft er det fastlegen som vurderer helsetilstanden din og henviser deg videre til riktig instans. Når du henvises videre, har du rett til å få en vurdering av henvisningen innen ti dager. Dersom det er alvorlig sykdom må henvisningen vurderes raskere.

## **Bytte av fastlege**

Hovedregelen er at du kan bytte fastlege inntil to ganger per kalenderår. Ønsker du å bytte fastlege, er det viktig å sjekke at fastlegen du velger har ledig plass. Dersom fastlegen du ønsker ikke har ledig plass, kan du sette deg på venteliste. Når fastlegen får ledig plass skjer byttet automatisk med virkning fra første dag i neste måned. Helfo sender ut informasjon om dette.

Har du spørsmål om fastlegeordningen, kan du ta kontakt med Helfo/veiledningstelefonen 800HELSE på telefon 800 43 573. Du kan også selv bytte fastlege på <https://helsenorge.no/behandlere/bytte-av-fastlege>

## **Hva skjer med pasientjournalen din når du bytter fastlege?**

Pasientjournalen blir ikke overført automatisk til den nye fastlegen din. Du må selv be om at journalen overføres, og betale et beløp for overføringen.

## **Hva koster en konsultasjon hos fastlege**

Du betaler en fastsatt egenandel hos fastlegen. Er du under 16 år er det gratis. Har du frikort, slipper du å betale egenandel. Visse typer undersøkelser, som eksempelvis svangerskapskontroller for gravide, er gratis.

Private leger/legesenter som ikke er med i fastlegeordningen, har høyere priser enn fastleger med kommunal avtale.

## **Tolk**

Informasjonen som gis under en konsultasjon hos legen skal være tilpasset mottakerens individuelle forutsetninger, som alder, modenhet og kultur- og språkbakgrunn. For å sikre forsvarlig behandling og at gitt informasjon blir oppfattet korrekt, kan det være nødvendig å bruke tolk. Det er et kommunalt ansvar å sørge for at tolk er tilgjengelig når det er behov for det. Fastlegen må

informere kommunen om behovet for tolk i en konkret konsultasjon eller ha avklart bruk av tolketjenester på forhånd.

Fastlegen bør opplyse om behov for tolk ved videre henvisninger til spesialisthelsetjenesten eller til andre kommunale tjenesteytere.

### **Kan jeg klage?**

Det er kommunen som er ansvarlig for fastlegeordningen. Du skal klage til kommunen hvis du ikke har fått fastlege.

## **Rettigheter**

I møte med helse- og omsorgstjenesten har du noen lovfestede rettigheter.

### **Informasjon**

Helsepersonell og andre omsorgsytere har plikt til å gi deg informasjon om rettighetene dine som pasient og bruker. Informasjonen skal gis på en forståelig måte ut fra dine forutsetninger, basert på alder, modenhet, erfaring og språklige ferdigheter.

### **Retten til å medvirke**

Som bruker av helse- og omsorgstjenester har du rett til å medvirke i utformingen av det tilbudet som gis, innenfor rammene av det som er medisinsk faglig forsvarlig. Brukermedvirkning er en rettighet du har, og ikke noe helsepersonell kan velge å forholde seg til.

### **Samtykke til behandling**

Du har selv rett til å bestemme om du vil motta den helsehjelpen som tilbys. Både muntlig og stilltiende samtykke skal aksepteres. Stilltiende samtykke anses å foreligge der det ut fra din handlemåte, og omstendighetene for øvrig, er sannsynlig at du godtar helsehjelpen.

## **Individuell plan**

Individuell plan (IP) er et dokument som skal hjelpe deg å sette langsiktige og personlige mål for hvordan du og din familie skal leve med kreftsykdommen. Planen skal si noe om ditt behov for offentlige tjenester, hva du selv er ansvarlig for, og hva det offentlige hjelpeapparatet skal bistå med.

### **Hvem skal hjelpe deg å lage din individuelle plan?**

Ved utarbeidelse av individuell plan opprettes det en ansvarsgruppe som består av personer det er naturlig å samarbeide med for å nå målene dine.

## **Hvorfor er individuell plan bra å ha?**

Individuell plan kan gjøre det lettere å tenke langsiktig og tydeliggjør ansvar for dem du skal samarbeide med for å nå målene dine. Du kan lese mer om individuell plan på side 69.

## **Ventetider**

### **Rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten**

Som pasient har du rett til å få nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten. Spesialisthelsetjenesten omfatter blant annet sykehusene.

Retten til nødvendig helsehjelp innebærer at du har rett til å få vurdert din helsetilstand og igangsatt behandling hvis det er aktuelt, innen visse frister. Fristene begynner å løpe fra den datoen legen din henviser deg til spesialisthelsetjenesten.

Når spesialisthelsetjenesten vurderer at du har rett til nødvendig helsehjelp, skal du:

- Få en dato for når du skal møte hos spesialist første gang.
- Få en dato for når nødvendig helsehjelp senest skal være påbegynt.

I de fleste tilfeller vil fristen for nødvendig helsehjelp bety at behandlingen skal være påbegynt. Noen ganger er det imidlertid vanskelig å stille riktig diagnose, og da vil fristen som settes bestå i en videre utredning.

Ved mistanke om kreft er det viktig at ethvert trinn i utredningen går raskt slik at du gjennom hele prosessen får forsvarlig helsehjelp. Fastlegen din skal henviser deg raskt til spesialisthelsetjenesten for at behandlingen skal kunne komme raskt i gang.

Du har rett til å få henvisningen vurdert innen ti virkedager fra henvisningen er mottatt. I noen tilfeller kan det være en privat spesialist med offentlig avtale som vurderer henvisningen. Henvisninger skal vurderes individuelt. Pasienter med samme diagnose kan derfor få ulike ventetider, avhengig av sykdommens alvorlighetsgrad og andre faktorer som er spesielle for den enkelte.

### **Ved lang ventetid**

Datoen for når helsehjelpen senest skal gis, er en juridisk bindende frist. Det betyr at dersom sykehuset bryter fristen, skal sykehuset selv varsle Helfo om at de ikke vil klare å overholde den.

Du kan også selv kontakte Helfo på telefonnummer 800 43 573. Helfo skal da kontakte sykehuset. Dersom sykehuset likevel ikke tilbyr rask behandling,

skal Helfo finne et tilbud til deg ved et annet sykehus, og om nødvendig ved et utenlandsk sykehus (se side 86).

## **Pakkeforløp**

1. januar 2015 ble det igangsatt pakkeforløp for lunge-, bryst-, mage/tarm- og prostatakreft. Per november 2017 er totalt 28 pakkeforløp etablert. Ved mistanke om kreft skal legen henvise deg til pakkeforløp for kreft.

Et pakkeforløp er et nasjonalt standardisert pasientforløp som beskriver organisering av utredning og behandling, ansvarsplassering, konkrete forløpstider, samt kommunikasjon/dialog med pasient og pårørende. Forløpstidene er ikke juridisk bindende, men det er et mål at sykehusene overholder disse fristene.

Formålet med pakkeforløp for kreft er at pasientene skal oppleve et godt organisert, helhetlig og forutsigbart forløp uten unødvendig ikke-medisinsk begrunnet forsinkelse i utredning, diagnostikk, behandling og rehabilitering.

Du kan lese mer om pakkeforløp på [www.helsenorge.no/sykdom/kreft/pakkeforlop-for-kreft](http://www.helsenorge.no/sykdom/kreft/pakkeforlop-for-kreft).

## **Forløpskoordinator**

Alle sykehus som utreder og behandler kreft har egne forløpskoordinatorer. Forløpskoordinatoren skal sørge for kontinuitet i hele pakkeforløpet, og det skal være mulig for pasient og ta kontakt for informasjon om utredning, ventetid, behandling og lignende.

## **Kontaktlege**

Pasienter som har alvorlig sykdom, skade eller lidelse, og som har behov for behandling eller oppfølging fra spesialisthelsetjenesten over en viss varighet, har rett til å få oppnevnt kontaktlege. Kontaktlegen må ikke nødvendigvis ha hovedansvaret for behandlingen eller oppfølgingen, men må være involvert i behandlingsforløpet og må være en del av teamet rundt pasienten. Dersom du ikke har fått kontaktlege kan du klage på vurderingen. Det er helseforetakets ansvar å oppnevne kontaktlege.

## **Rett til fritt behandlingsvalg**

Retten til fritt behandlingsvalg erstatter og utvider det som tidligere het fritt sykehusvalg. Fritt behandlingsvalg innebærer at du har rett til å velge hvor du skal få behandling og gjelder:

- all planlagt undersøkelse, behandling eller utredning innen fysisk og psykisk helse.



- alle offentlige sykehus og distriktpsikiatriske sentre (DPS) som eies av et regionalt helseforetak.
- i noen tilfeller for private sykehus, dersom sykehuset har inngått avtale med det regionale helseforetaket.

Fritt behandlingsvalg gjelder fra det øyeblikket du får en henvisning fra fastlegen din.

### **Retten gjelder ikke valg av behandlingsnivå**

Du kan ikke velge å få utredning ved et sentralsykehus dersom sykdomstilstanden tilsier at det skal skje på et lokalsykehus. Du kan heller ikke velge å bli innlagt på en sengepost hvis du er henvist til en poliklinikk.

Retten gjelder ved de ulike trinnene underveis i helsehjelpen. Det vil si at du kan få undersøkelse ved ett sykehus og behandling ved et annet. Helsepersonell vurderer om det er forsvarlig at du avbryter behandlingen på ett sykehus for så å fortsette ved et annet. Før du bestemmer deg for å bytte sykehus, er det lurt å snakke med fastlegen din om det.

Det er ikke mulig å velge behandling i utlandet.

### **Hvordan søke fritt behandlingsvalg?**

Det er fastlegen som skriver en henvisning til det sykehuset du har valgt. Fastlegen vil veilede deg om behandlingsstedet og informere deg om hvor lang ventetid det er på valgte sykehus. Oversikt over ventetider kan du også selv finne på [www.helsenorge.no/velg-behandlingssted/](http://www.helsenorge.no/velg-behandlingssted/), eller du kan ringe 800HELSE på telefon 800 43 573 og snakke med en pasientrådgiver.

### **Hvilken plikt har sykehuset?**

Utgangspunktet er at det er det sykehuset du har valgt som har plikt til å behandle deg, uavhengig av hvor du bor. Det er et viktig unntak fra dette. Sykehuset kan avvise deg som pasient hvis de må prioritere pasienter fra egen region.

## **Rett til fornyet vurdering**

Er du usikker på om diagnosen som er satt er riktig, uenig med spesialisten eller uenig i behandlingen, kan du be om en fornyet vurdering hos en annen spesialist. Vurderingen må skje på samme behandlingsnivå. Det betyr at dersom du får behandling på et lokalsykehus, kan du ikke nødvendigvis få vurdering på et universitetssykehus.

Du trenger ikke begrunne kravet ditt, men du må få en henvisning til fornyet vurdering fra fastlegen din. Retten til fornyet vurdering gjelder bare en gang for samme sykdom.

## Journalinnsyn og taushetsplikt

### **Hva skal journalen inneholde?**

En journal er en samling av opplysninger, elektronisk eller i papirform, vedrørende den kontakten du har hatt med helsetjenesten. Det skal opprettes en journal for hver pasient der det ytes helsehjelp, for eksempel på sykehus eller fastlegekontor.

En journal skal inneholde opplysninger om diagnose, sykdomsforløp, behandling og informasjon som er gitt, og andre forhold som kan være av betydning for den aktuelle behandlingen eller for en eventuell senere behandling.

### **Rett til innsyn i journal**

Helsepersonell er pålagt å dokumentere helsehjelpen i pasientjournal, jf. helsepersonelloven § 39.

Du har rett til innsyn i journalen din hos fastlegen, på sykehuset eller hos andre behandlere. Ved henvendelse skal du få en kopi av journalen. Du kan måtte betale et gebyr. Du har rett til å få forklart faguttrykk og andre forhold av betydning for å forstå innholdet i journalen. I helt spesielle tilfeller kan helsepersonellet nekte deg innsyn i hele eller deler av journalen. Det kan være tilfeller der det av medisinske grunner kan skade deg å få vite innholdet. Stort sett vil det bare være aktuelt ved alvorlige psykiske lidelser.

Du kan klage til Fylkesmannen dersom du har fått avslag på innsyn i journalen din.

### **Andres adgang til å få innsyn i journalen**

Opplysningene som er gitt i journalen din, er underlagt taushetsplikt. Du kan altså nekte andre å få innsyn i din journal.

Dør en av dine nærmeste, har du rett til innsyn i deres journal med mindre det foreligger særlige grunner som taler mot det.

### **Retting og sletting av journal**

Både behandlings- og personvern hensyn tilsier at opplysninger som er feil eller misvisende, kan rettes eller slettes. Adgangen til dette er regulert i helsepersonelloven §§ 42 og 43 samt i forskrift om pasientjournal.

Retting skal skje ved at journalen føres på nytt, eller ved at en datert rettelse tilføyes i journalen. Retting skal ikke skje ved at opplysninger eller utsagn slettes.

Sletting av journal skal skje dersom dette er uproblematisk ut fra allmenne hensyn, ikke strider mot bestemmelsene i eller i medhold av arkivloven §§ 9 eller 18 og:

- opplysningene er feilaktige eller misvisende og føles belastende for den de gjelder, eller
- opplysningene åpenbart ikke er nødvendige for å gi pasienten helsehjelp.

Dersom krav om sletting avslås, skal kravet om sletting og begrunnelse for avslaget nedtegnes i journalen.

Avslag på krav om sletting kan påklages til Fylkesmannen. Det skal innhentes uttalelse fra Datatilsynet. Dersom Fylkesmannen mener at sletting kan være i strid med arkivlova §§ 9 eller 18, skal det også innhentes uttalelse fra Riksarkivaren.

## Helsepersonells taushetsplikt

Taushetsplikten innebærer at helsepersonell skal hindre at andre får tilgang til eller kjennskap til opplysninger om din sykdom, eller andre personlige forhold som de får vite om i egenskap av å være helsepersonell.

Taushetsplikten skal bidra til at du skal kunne gi den informasjonen som er nødvendig i forbindelse med helsehjelpen, med tillit til at opplysningene ikke brukes til andre formål eller i andre sammenhenger. Den som til enhver tid behandler deg, har taushetsplikt.

Helsepersonell har ikke lov til å lese journalen din hvis de ikke har ansvar for enten å gi deg helsehjelp eller å administrere hjelpen du mottar.

### **Fritak fra taushetsplikten**

Taushetsplikten er ikke absolutt. Unntak fra taushetsplikt kan deles i to kategorier: unntak som gir helsepersonell opplysningsrett, og unntak som pålegger helsepersonell opplysnings- eller meldeplikt.

Opplysningsrett innebærer at helsepersonell kan, men ikke plikter å utlevere taushetsbelagte opplysninger. Denne opplysningsretten er regulert i helsepersonelloven kapittel 5. Taushetsplikten kan i disse situasjonene oppheves ved samtykke fra pasienten. Taushetsplikten kan også bli opphevet hvis opplysningene gis til noen som fra før av er kjent med opplysningene,

hvis opplysningene allerede er allment kjent, eller hvis opplysningene gis uten individualiserende kjennetegn.

Opplysningsplikt og meldeplikt innebærer at helsepersonell i visse situasjoner skal gi opplysninger videre uten hinder av taushetsplikten, for eksempel til nødetaer, barnevern, i forbindelse med fødsler, dødsfall samt betydelig personskaade. Helsepersonell kan også ha en plikt til å gi opplysninger videre etter straffeloven for å avverge nærmere bestemte straffbare handlinger (avvergelsesplikten).

## Fullmakt

En fullmakt vil si at du kan få en annen til å opptre på dine vegne. Hvis du selv føler det blir for vanskelig eller krevende å ha kontakt med NAV, kommunen, sykehus eller andre instanser, kan en annen representere deg. En fullmektig kan være en advokat, sosionom, god venn eller lignende. Du kan gi vedkommende en fullmakt der det går fram at han/hun kan tale din sak. Fullmakten sendes deretter til den aktuelle aktøren.

### **Fremtidsfullmakt**

Dersom du vet at din helsetilstand gradvis vil bli dårligere slik at du etter hvert ikke vil ha mulighet til å ivareta dine egne interesser, kan du gi et av familiemedlemmene dine, eller noen andre som du stoler på, en fremtidsfullmakt. Fremtidsfullmakten vil gi vedkommende muligheter til å betale regninger, overføre penger, selge leiligheten din eller tilsvarende.

Du finner mer informasjon på Fylkesmannens nettsider. Fylkesmannen i Oslo og Akershus har også lagt ut et eksempel på en fremtidsfullmakt.

## Klage

Du kan klage til Fylkesmannen dersom:

- Du ikke har fått forsvarlig helsehjelp.
- Du er uenig i behandlingen du har fått eller blitt tilbudt.
- Du mener frister (for eksempel ventetid) er brutt.

Klagefristen er normalt fire uker.

Klagen sendes først til det sykehuset, fastlegen eller det helsepersonell som har gitt deg helsehjelpen. Tar de ikke klagen din til følge, skal klagen sendes videre til Fylkesmannen. Du kan også sende klagen direkte til Fylkesmannen.

Pasient- og brukerombudet kan hjelpe deg med å utforme klage. Du finner et pasientombud i hvert fylke. Du kan lese mer om pasient- og brukerombudet på side 9.

## Erstatning

### **Norsk pasientskadeerstatning (NPE)**

Har en svikt i helsevesenet påført deg skade og økonomisk tap, kan du søke erstatning fra Norsk pasientskadeerstatning (NPE).

For å kunne få erstatning må fire vilkår være oppfylt:

- Skaden må skyldes behandlingen
- Skaden må skyldes svikt i behandlingen
- Skaden må ha ført til et økonomisk tap
- Skaden må ikke være for gammel

Du kan ikke få erstatning for en skade som oppstår der det er kjent risiko for at skade kan oppstå som følge av behandling eller undersøkelse.

Noen generell oppreisning for «tort og svie» finnes ikke innenfor denne ordningen. I helt spesielle tilfeller kan det gis erstatning selv om det ikke foreligger behandlingssvikt. Skaden må i så fall være særlig stor eller spesielt uventet.

### **Krav om økonomisk tap**

Som hovedregel må et økonomisk tap være på minst 10 000 kroner. Det kan eksempelvis være:

- inntektstap
- tap av forsørger
- økte utgifter til blant annet legebehandling som ikke blir dekket på annen måte

Får du innvilget søknaden din, vil du få dekket det økonomiske tapet du har hatt utover det som det offentlige dekker gjennom for eksempel trygdeytelser.

Selv om du ikke har hatt et økonomisk tap, kan du i noen tilfeller likevel ha rett til erstatning. Det kalles menerstatning. For at menerstatning skal bli aktuelt, må du ha fått en varig og betydelig skade som må ha medført minst 15 % medisinsk invaliditet. Menerstatning skal være en økonomisk kompensasjon for tapt livsutfoldelse på grunn av skaden.

## **Frister**

Krav om erstatning må være meldt inn til NPE senest innen tre år beregnet fra det tidspunkt du fikk eller burde ha skaffet deg nødvendig kunnskap om skaden, og den ansvarlige for skaden.

En skade som er eldre enn 20 år, vil som regel være foreldet.

## **Hvordan søke erstatning?**

Ønsker du å søke om erstatning, må du fylle ut et skademeldingsskjema hos Norsk pasientskadeerstatning (NPE). Du kan også ringe NPE på tlf 22 99 45 00 for å få nærmere informasjon om ordningen.

Når du fyller ut skjemaet, er punkt 4 «Saken gjelder» spesielt viktig. Her er det viktig å få fram hvilke symptomer som har blitt presentert for legen, og hvor lenge dette har pågått.

Når du har meldt inn skaden vil NPE selv innhente alle relevante opplysninger og sørge for at saken blir tilstrekkelig utredet.

De vil innhente (blant annet):

- Journaler og uttalelser fra innklaget behandlingssted.
- Uttalelser fra rådgivende leger i NPE eller andre sakkyndige.

Underveis i behandlingen vil du få tilsendt dokumentene i saken slik at du kan uttale deg. Det er viktig at du sier ifra hvis opplysningene om deg ikke er riktige, eller hvis hendelsesforløpet ikke er godt nok beskrevet.

NPE er et erstatningsorgan som skal opptre objektivt. De skal utrede og vurdere saken din gratis.

## **Hvem kan søke?**

Det er du som pasient som søker. Det kan være tilfeller der det er andre som søker, for eksempel der:

- Foreldre søker for barn under 18 år.
- Pasienten er død.
- Pasienten ikke kan søke selv på grunn av manglende samtykkekompetanse, for eksempel på grunn av demens.
- Pasienten velger å la seg representere ved andre etter fullmakt eller ved en advokat.

## **Beregning av erstatningsbeløpet**

Får du innvilget erstatning, beregnes skadeoppgjøret etter bestemmelser i lov om skadeserstatning. Da vil du også få dekket nødvendige utgifter du har hatt til advokat.

## **Pasientskadenemnda**

Får du ikke medhold hos NPE, kan du klage avgjørelsen inn til Pasientskadenemnda. Mer informasjon om hvordan du går fram får du ved å gå inn på [www.helseklage.no](http://www.helseklage.no).

## **Skade ved bruk av legemidler**

NPE behandler også legemiddelsaker. I utgangspunktet må skaden da skyldes bivirkninger av legemiddel som det ikke er rimelig at du selv skal bære følgene av.

Krav om slik erstatning skal rettes til Norsk pasientskadeerstatning, som behandler legemiddelsaker på vegne av Legemiddelforsikringspoolen og Norsk legemiddelforsikring.

## **Lovhjemler**

- Pasient- og brukerrettighetsloven
- Helse- og omsorgstjenesteloven
- Helsepersonelloven
- Spesialisthelsetjenesteloven
- Pasientskadeloven
- Fastlegeforskriften
- Forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator
- Prioriteringsforskriften

## **Nettressurser**

[www.npe.no](http://www.npe.no)

[www.helsetilsynet.no](http://www.helsetilsynet.no)

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

[www.fylkesmannen.no](http://www.fylkesmannen.no)

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

# Muligheter for rehabilitering

## Opptrening/rehabilitering

Rehabilitering og opptrening skal gi deg muligheten til å komme tilbake til hverdagen så raskt som mulig. Målet er å kunne mestre livet med kreft, eller livet etter kreftsykdom, med god livskvalitet. Det er lurt å tenke rehabilitering helt fra starten av sykdommen og behandlingen.

Det finnes mange ulike rehabiliteringstilbud. Rehabilitering kan foregå hos fysioterapeut eller hos annen behandler, ved deltakelse i turgrupper eller ved lignende aktiviteter i lokalmiljøet. Rehabilitering kan også skje ved opphold på et rehabiliteringssenter.

## Rehabilitering på sykehuset

På sykehuset kan du få kartlagt ditt behov for rehabilitering. Legen kan ved behov henvise deg til fagpersoner som fysioterapeut, sosionom, klinisk ernæringsfysiolog, sexolog, psykolog eller psykiatrisk sykepleier. Legen kan også henvise deg videre til rehabiliteringsopphold etter endt opphold på sykehuset. På mange sykehus vil du i tillegg finne tilbud som:

- Lærings- og mestringssenteret (LMS) – Arrangerer kurs og gruppebasert opplæring til pasienter og pårørende.
- Vardesenter for kreftpasienter og pårørende – Her kan du møte andre i lignende situasjon, snakke med en likeperson, få informasjon og veiledning eller delta på kurs og grupper, se [www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no) for mer informasjon.
- Pusterom – Et lavterskel aktivitets- og treningssenter på sykehuset hvor du kan få veiledning og delta på ulike gruppetilbud. Se [www.pusterommene.no](http://www.pusterommene.no) for mer informasjon.

## Rehabiliteringstilbud i kommunen

Kommunehelsetjenesten har ansvaret for rehabilitering der du bor. De fleste kommuner har et tverrfaglig tilbud med ergoterapeut, fysioterapeut, sykepleier og sosionom. Har du behov for tilrettelegging av hjemmet og hjelpemidler kan kommunen også hjelpe deg med dette.

Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering i kommunen skal sikre et helhetlig tilbud til pasienter og brukere med sammensatte hjelpebehov. De skal også legge til rette for god samhandling og godt samarbeid, både på individnivå mellom pasient/bruker og tjenesteyter og på systemnivå mellom



ulike tjenesteytere. De har også et overordnet ansvar for individuell plan. Koordinerende enhet kan være ulikt organisert i de ulike kommunene.

Du kan lese mer om koordinerende enhet på [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no) eller på din kommunes hjemmeside.

Det finnes ulike typer tilbud i kommunen. Eksempler på tilbud i kommunen kan være:

- Frisklivsentral – Tilbyr individuell veiledning, kurs og gruppetilbud innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, psykisk helse og søvn.
- Kommunale lærings- og mestringssentre – tilbyr opplæring og kurs.
- Kreftkoordinator – kreftkoordinatorene skal ha oversikt over lokale tilbud og kan bistå deg i rehabiliteringen.
- Aktiv på dagtid – tilbyr varierte treningstilbud.

## Fysioterapi

Fysioterapi kan være en del av rehabiliteringen. Fra 1. januar 2018 trenger du ikke lenger henvisning til fysioterapeut med unntak av ridefysioterapi. Fysioterapeuten skal vurdere ditt behov for behandling.

For at du skal få dekket utgifter til fysioterapi, må fysioterapeuten ha avtale om driftstilskudd med kommunen. Undersøk direkte med fysioterapeuten om han/hun har en slik avtale, eller ta kontakt med kommunen. Dersom du går til en fysioterapeut uten driftstilskudd, må du betale alle utgiftene selv.

### Manuellterapeut

En manuellterapeut er en fysioterapeut med videreutdanning i manuellterapi. Du trenger ikke henvisning for å få behandling hos manuellterapeut. Manuellterapeuten kan henvise deg videre til legespesialist eller røntgen ved behov.

Manuellterapeuten kan i tillegg til å gi fysioterapi og manuellterapi også sykemelde deg i opptil 12 uker.

### Egenandel

Du må betale en egenandel for hver behandling hos fysioterapeut/manuellterapeut. Egenandelen varierer med hvilken behandling du får. Noen grupper er fritatt fra å betale egenandel:

- Barn under 16 år
- Personer med godkjent yrkesskade
- Soldater i førstegangstjeneste

## Egenandelstak 2

Godkjente egenandeler for fysioterapi inngår i opptjeningen til frikort for egenandelstak 2.

### Frikort

Når du har betalt egenandeler opp til beløpsgrensen som er fastsatt for egenandelstak 2, har du rett til frikort. Du vil få frikortet automatisk i posten innen tre uker etter at du har betalt fastsatt egenandelstak (egenandeler). Har du betalt for mye, blir det du har krav på tilbakebetalt. Med frikort trenger du ikke betale egenandel for behandlingen resten av inneværende kalenderår. Se mer på side 34.

## Hva kan du gjøre selv?

Rehabilitering handler mye om det du kan gjøre selv med å være fysisk aktiv, ha et sunt kosthold, få tilstrekkelig søvn og ha sosial omgang med andre.

Kreftforeningen har laget brosjyren «Fysisk aktivitet gir helsegevinst- også etter en kreftdiagnose». Brosjyren kan du laste ned på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

### Kurs og grupper

Du kan delta på ulike kurs og grupper der du bor. Du kan ta kontakt med kommunen din, idrettslag og andre aktører for å forhøre deg om tilbudene som finnes. Lurer du på hvor mye kroppen din vil tåle av trening og fysisk aktivitet, kan du be om veiledning fra fastlegen din eller fra en fysioterapeut i kommunen.

### Treffe andre i samme situasjon

Gjennom pasientforeningene kan du få tilbud om samvær, kurs og grupper med andre som har vært/er i samme situasjon som deg. Flere pasientforeninger har også en likepersonstjeneste hvor du kan få snakke med en likeperson. En likeperson har selv hatt kreft eller vært pårørende til en som har eller har hatt kreft.

De ulike pasientforeningene har lokallag som har tilbud om turgrupper, bassengtrening, likepersonsarbeid og annet. Oversikt over de ulike pasientforeningene finner du på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) under Tilbud til deg.

## Rehabiliteringsopphold

Det finnes flere regionale og landsdekkende rehabiliteringssentre der du kan få døgnopphold fra to til fire uker. Noen av institusjonene har gruppetilbud for kreftpasienter.

Du kan kontakte ReHabiliteringstelefonen på 800 300 61 for informasjon om rehabiliteringstilbud og hvordan du skal gå fram får å søke rehabilitering. På helseforetakenes nettsider får du også oversikt. Se: [www.helse-sorost.no](http://www.helse-sorost.no), [www.helse-vest.no](http://www.helse-vest.no), [www.helse-midt.no](http://www.helse-midt.no) og [www.helse-nord.no](http://www.helse-nord.no)

## Montebellosenteret

Montebellosenteret ved Lillehammer har et landsdekkende tilbud til kreftpasienter og deres pårørende. De arrangerer kurs ut fra de ulike kreftdiagnosene, ulike temakurs og familiekurs. Kursene er en blanding av aktiviteter i plenum og gruppearbeid.

Du søker selv om opphold på Montebellosenteret, men legen din må fylle ut en legeerklæring samt skjema om NAV-garanti. Reiseutgifter kan også refunderes. Du må betale en egenandel som pasient og en egenandel for pårørende. På familiekursene hvor barn er pårørende, er det ingen egenandel for barn under 15 år. Det samme gjelder der det er barnet selv som er kreftsykt. Egenandelen kan ikke føres på egenandelskortet.

## Arbeidsrettet rehabilitering

Har du behov for arbeidsrettet rehabilitering, kan du be om henvisning fra legen din. Tilbudet er rettet mot personer som skal tilbake til jobb, men også mot dem som trenger opptrening og tilrettelegging for å kunne beholde sin funksjon for å klare å fungere i arbeidet sitt.

### Både NAV og helseforetakene har tilbud

- Raskere tilbake er et program med arbeidsrettede tiltak i regi av NAV.
- Helseregionene har også ulike rehabiliteringstiltak for Raskere tilbake. Tiltakene kan være et dagtilbud eller det kan være institusjonsopphold over noen uker.
- Rehabiliteringssenteret AiR er et nasjonalt kompetansesenter for arbeidsrettet rehabilitering.
- Informasjon om NAVs tiltak samt arbeidsgivers tilretteleggingsplikt vil du finne på [www.nav.no](http://www.nav.no), eller kontakt NAV for å få nærmere informasjon.

Mer informasjon om arbeid og tilrettelegging kan du lese i i kapittelet «I arbeid under og etter kreft» på side 55.

## Dekning av reiseutgifter

Hvordan og hvor mye som dekkes, er avhengig av hvilken type rehabilitering det gjelder og hvem som yter tjenesten. Du kan lese om pasientreiser under kapittelet «Støtte til utgifter i forbindelse med kreft» på side 34.

# Lovhjemler

Forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator

## Nettressurser

[www.nav.no](http://www.nav.no)

[www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no)

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)



# Personlig økonomi

## Muligheter når økonomien kommer i ubalanse

Mange som blir syke opplever at inntektene blir redusert samtidig som de får utgifter knyttet til sykdom og behandling. Hva kan du gjøre når økonomien kommer i ubalanse?

Det er viktig at du tar tak i eventuelle betalingsproblemer så tidlig som mulig. Det finnes flere muligheter for råd og veiledning.

### Hvordan få oversikt over økonomien

For å få oversikt over økonomien, kan det være lurt å sette opp en liste over:

- Inntekter og utgifter
- Regninger som forfaller
- Forsikringsordningene du har
- Medlemskap i for eksempel fagforeninger eller lignende som kan gi økonomiske fordeler
- Gjeld som må betjenes
- Andre forhold

En oversikt over alle inntekter og utgifter kan hjelpe deg å se hva du selv kan gjøre for å avhjelpe økonomien. Hvis du ser at du ikke har nok til å dekke utgiftene, ta kontakt med den du skylder penger for å forklare situasjonen. Banker, kredittselskap, forsikringsselskap, huseiere, borettslag, sameier og andre vil ofte være behjelpelige med å finne en løsning. Refinansiering av lån og eventuell kredittkortgjeld kan hjelpe.

### Når du kontakter banken, kan du spørre om mulighetene for

- Betalingsutsettelse
- Forlengelse av nedbetalingstiden
- Mindre avdrag eller avdragsfrihet for en periode
- Lavere rente eller rentefrys
- Refinansiering

Ved bruk av noen av disse tiltakene vil lånet totalt sett kunne bli dyrere, men de kan være nyttige i en akutt situasjon. Dersom du ikke klarer å betjene boliglånet, og banken ikke kan hjelpe deg, kan du også sjekke muligheter for lån i Husbanken. Se [www.husbanken.no](http://www.husbanken.no)

Mottar du uføretrygd, kan du forhøre deg med Statens lånekasse om sletting av gjeld der. Det er imidlertid ulike inntektsgrenser for dette. Du kan kontakte Statens lånekasse for nærmere informasjon.

# Hvor får jeg hjelp?

## **Økonomirådstelefonen i NAV**

Har du betalingsproblemer eller ønsker hjelp til å få oversikt over økonomien din, har NAV etablert en tjeneste hvor du kan få råd og hjelp.

Du kan ringe NAV Gjeldsrådgivning på telefon 55 55 33 39, tastevalg 1. Du kan også chatte med NAV om økonomiske problemer via deres chat-tjeneste.

## **Kommunens tilbud**

Kommunene har økonomiske rådgivere som kan gi råd og veiledning om økonomi og gjeld. De kan også forhandle med kreditorene for å finne en samlet løsning. Kontakt kommunen din dersom du ønsker å bli henvist til økonomisk rådgiver.

## **Medlemstilbud**

Er du medlem av en fagforening, sjekk om de kan ha et tilbud om rådgivning knyttet til økonomi og gjeld.

## **Muligheter for gjeldsordning**

Er du varig ute av stand til å betjene gjelden din og ikke kommer til enighet med dine kreditorer om nedbetaling av gjelden, kan du søke om gjeldsordning. Du finner mer informasjon om frivillig og tvungen gjeldsordning på [www.domstol.no](http://www.domstol.no) eller på [www.politi.no](http://www.politi.no). Økonomisk rådgiver i kommunen kan også bistå deg med å søke om gjeldsordning.

## **Økonomisk støtte fra Kreftforeningen**

Har du økonomiske vanskeligheter på grunn av sykdom eller behandling, kan Kreftforeningen gi økonomisk støtte til deg eller dine pårørende.

Du må være under behandling, rehabilitering eller ha omfattende senfølger etter sykdom og behandling. Unntaksvis gis det støtte til etterlatte. Beløpene varierer fra 3000 til 20 000 kroner og er avhengig av husstandens størrelse og økonomiske behov. Støtten er en engangsbevilgning og kommer i tillegg til eventuelle offentlige ytelser. Beløpet er ikke skattepliktig og skal ikke tas med i selvangivelsen.

Du kan søke elektronisk på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller på søknadsskjema i papiirutgave. Søknadsfristen er den 10. hver måned, og du får svar cirka 25. i samme måned. Dokumentene kan sendes per post til: Kreftforeningen, Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo. Det er viktig for behandling av søknaden at du vedlegger følgende dokumentasjon:

- siste lønsslipp eller utbetalingslipp fra NAV
- siste skattemelding eller likningsutskrift for alle i husstanden over 18 år

- legeerklæring fra sykehuslege eller fastlege / kopi av annet legenotat som viser kreftdiagnosen

### **Riktig skattetrekk?**

Ved overgang til trygdeytelser eller andre endringer i inntekten din kan skattegrunnlaget ditt endres. Du kan søke Skatteetaten om nytt skattekort.

## **Forsikring**

Blir du kreftsyk, er det viktig å få en oversikt over hvilke forsikringer du har. Undersøk med arbeidsgiver om du er forsikret gjennom jobb. Sjekk også private forsikringsavtaler om du har det. Er du medlem i en fagforening, har de ofte egne forsikringsordninger.

Det kan være vanskelig å forstå hva forsikringsavtalen din sier om hvilke rettigheter du har. Husk at du kan få hjelp av forsikringsselskapet ditt med å forstå hva som er dine rettigheter. Be om detaljerte opplysninger om de ulike forsikringene du har, og hvilke plikter du har som forsikringstaker.

De ulike forsikringsselskapene tilbyr ulike vilkår. Du bør derfor sjekke flere selskaper når du skal tegne forsikring, og se hvilke som er best for deg.

### **Tegne ny forsikring**

I forbindelse med tegning av forsikring skal forsikringsselskapene sørge for at du får all nødvendig informasjon, slik at du kan vurdere tilbudet du har fått. Etter at avtalen er inngått, plikter de å sende et skriftlig forsikringsbevis til deg. Beviset slår fast avtalen som er inngått, og viser vilkårene som gjelder for avtalen.

Den som tegner eller fornyer en forsikringsavtale, skal gi riktige og fullstendige svar på selskapets spørsmål. Det innebærer at du plikter å gi riktig informasjon. Forsikringsselskapene kan innhente opplysninger fra pasientjournalen din for de ti siste årene når du ønsker å tegne forsikring.

Slutter du i jobben din eller skifter jobb, kan du ha rett til å få videreført kollektive ordninger fra arbeidsgiver uten helsevurdering, men ikke nødvendigvis til samme pris som du hadde da du jobbet. Dette kan du sjekke nærmere med din arbeidsgiver.

### **Hva skjer med forsikringene når du blir syk?**

Du må snarest mulig, innen ett år, melde fra til forsikringsselskapet ditt om at du har fått en alvorlig sykdom. Melder du ikke ifra innen fristen, får du sannsynligvis ikke utbetalingen din.

## **Kan jeg tegne ny forsikring etter at jeg har blitt syk?**

Det er opp til det aktuelle forsikringsselskapet å avgjøre om du kan få tegne ny forsikring når du er syk. Ta kontakt med selskapene for å høre om dette. Utgangspunktet er at forsikringsselskapet ikke uten saklig grunn kan nekte noen på vanlige vilkår en forsikring som selskapet ellers tilbyr allmennheten. Imidlertid er det slik at forhold som medfører særlig risiko regnes som saklig grunn, forutsatt at det er en rimelig sammenheng mellom den særlige risikoen og avslaget. Det er lurt å gjøre seg kjent med begrunnelsen til forsikringsselskapet.

## **Avslag på forsikring**

Får du avslag på å tegne forsikring, skal du få en skriftlig begrunnelse for hvorfor. Du kan klage på avslaget.

Forsikringsselskapet gjør helsevurderinger ut ifra noen retningslinjer. Du kan be om innsyn i relevante deler av retningslinjene, saksdokumentene og vurderingene som gjelder din søknad.

Retningslinjene er kun veiledende for forsikringsselskapene i enkeltsaker.

På [finansklagenemda.no](http://finansklagenemda.no) kan du klage på forsikringsselskapets vurdering. Du har en frist på seks måneder.

## **Dette er lurt å tenke på før du sender klage:**

- Du må legge ved ny legeerklæring som viser at du har blitt symptomfri fra sykdommen.
- Legen kan uttale seg om risikovurderingen i saken.
- Du kan be om en samtale med forsikringsselskapet, for å få en muntlig orientering før du skriver klagen.

## **Kan jeg reise til utlandet?**

Er du kreftsyk og ønsker å reise til utlandet, er det viktig å undersøke med lege og forsikringsselskapet ditt om du kan reise. Har du ikke reiseforsikring fra før, bør du undersøke muligheten til å tegne en før du reiser. Får du avslag hos et forsikringsselskap, kan du undersøke andre selskaper.

## **Hva skjer hvis jeg blir sykere når jeg er i utlandet?**

Folketrygden dekker ikke alle helsetjenester i utlandet. Den dekker heller ikke hjemreise til Norge eller båretransport hjem ved dødsfall i land utenfor Norden. De fleste reiseforsikringer har unntaksregler for eksisterende sykdom/kroniske lidelser. Du bør ta kontakt med forsikringsselskapet før reisen for å få vite hva forsikringen din dekker – og ikke dekker.



Å reise til utlandet uten reiseforsikring kan få store konsekvenser for deg økonomisk. Da må du betale alle utgifter selv.

### **Privat behandlingsforsikring**

Det offentlige helsesystemet i Norge tilbyr helse- og omsorgstjenester til alle som er medlem av folketrygden, uavhengig av om man har forsikring. Du har rett til å få akutt og nødvendig helsehjelp der du bor, og kreftbehandling i Norge er gratis (du må betale egenandeler). Alle som får kreft har rett til å få rask vurdering og behandling.

Det er derfor ikke slik at du må tegne en privat behandlingsforsikring for å få tilgang til akutt eller nødvendig helsehjelp.

Noen arbeidsgivere tilbyr privat behandlingsforsikring. Du har også mulighet til å tegne dette privat om du ønsker det. En slik forsikring kan gi deg kortere ventetider og tilgang til større nettverk av legespesialister i Norden og Europa. For å få behandling via den private behandlingsforsikringen må du først få henvisning fra fastlegen din før videre behandling kan bestemmes.

**Støtte til utgifter i forbindelse med kreft.** Det kan oppstå mange utgifter i forbindelse med kreft. Du får dekket de fleste utgifter til helsetjenester og behandling, men du må ofte betale egenandel. Det er spesielle regler for utgifter til mammografi, brystprotese, parykk, tannbehandling og andre utgifter ved sykdom.

## Hva er egenandelstak og frikort?

Egenandelene du betaler er delt i to grupper:

- Egenandelstak 1: 2258 kroner per kalenderår (2018). Egenandelstak 1 gjelder godkjente egenandeler til blant annet behandling hos lege, psykolog, poliklinikk, røntgeninstitutt og ved pasientreiser. Utgifter til medisiner og utstyr på blå resept omfattes også av egenandelstak 1. Noen grupper, blant annet barn under 16 år skal ikke betale egenandel. Minstepensjonister har fritak for å betale egenandel på blå resept. Når du har nådd egenandelstaket, får du frikort tilsendt i posten. Med frikort slipper du å betale egenandel for resten av inneværende kalenderår.
- Egenandelstak 2: 2025 kroner per kalenderår (2018). Egenandelstak 2 gjelder godkjente egenandeler til blant annet behandling hos fysioterapeut, ved enkelte former for tannbehandling og opphold ved godkjente rehabiliteringsinstitusjoner.

## Reise- og oppholdsutgifter ved kreftbehandling

Du kan få dekket reise til og fra offentlig godkjent behandling gjennom Pasientreiser. Reiser som kan dekkes er blant annet reise til sykehus/spesialist, fastlege, fysioterapeut/manuellterapeut, rehabiliterings- og opptreningscentre og reise i forbindelse med utprøving av hjelpemidler. Hovedregelen er at du får dekket reisen med en standardsats på 2,40 kroner per kilometer dersom avstanden er mer enn 10 kilometer. Du kan få dekket utgifter til kortere reiser og ev. tilleggsutgifter som parkering, bom og lignende, hvis det dokumenteres at det er nødvendig å bruke bil eller drosje av helsemessige eller trafikale årsaker. For reiser over 300 kilometer dekkes utgifter tilsvarende rimeligste offentlige transport på strekningen. Du må betale en egenandel for hver reise inntil du får frikort. Gjelder reisen fritt behandlingvalg betaler du en høyere egenandel. Denne kan ikke føres på egenandelskortet.

## Hvordan bestiller jeg reisen?

Pasientreisekontoret bestiller reisen for deg når:

- du har rekvisisjon til reise eller trenger tilrettelagt transport
- det ikke finnes offentlig transporttilbud
- du må reise med fly
- du har spesielle behov på reisen

Det er viktig å bestille reisen gjennom pasientreisekontoret i disse tilfellene, ellers kan du risikere at ikke alle utgiftene blir dekket.

Hvis du har lagt ut for reisen selv eller kjørt egen bil, skal du sende reiseregning til Pasientreiser. Du kan også søke elektronisk via tjenesten «Min helse» på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Beløp som er mindre enn 100 kroner blir i utgangspunktet ikke refundert, men dersom du har hatt flere reiser i løpet av seks måneder som til sammen utgjør minst 100 kroner, kan du få refusjon.

Husk at det er en foreldelsesfrist på seks måneder for å sende inn regningene.

Hvis du har hatt store reiseutgifter for å få tilpasset brystprotese, parykk eller andre hjelpemidler, må du søke NAV om å få dekket dette.

## Mat og opphold som en del av reisen

Ved lange reiser kan kost og overnatting dekkes etter gjeldende satser.

Dersom reisen til behandlingsstedet varer mer enn 12 timer, kan du ha rett til å få dekket utgifter til mat (kostgodtgjørelse) til en fast sats per døgn. Overnatting på hotell, pasienthotell, pensjonat og lignende i forbindelse med reisen kan dekkes med inntil 565 kroner (2018). Privat overnatting dekkes ikke.

## Kan jeg få følge til sykehuset?

Dersom du av helsemessige årsaker trenger ledsager på reisen, må legen dokumentere det. Den som følger kan da få dekket reiseutgiftene. Ledsager betaler ikke egenandel for reisen. Overnattingsutgifter for den som følger, dekkes bare dersom det er nødvendig del av reisen. Ledsager kan også søke om å få dekket tapt arbeidsfortjeneste dersom de for eksempel må ta ulønnet permisjon fra sitt arbeid for å følge deg. Tapt arbeidsfortjeneste dekkes etter faste satser.

## Overnatting ved seriebehandlinger

Har du flere behandlinger innenfor en kort periode og ikke skal være innlagt på behandlingsstedet i perioden, kan du og eventuelt ledsager velge å overnatte ved behandlingsstedet i stedet for å reise hjem mellom hver behandling. Overnatting kan dekkes inntil det beløpet det ville kostet å reise tur/retur i perioden.

Har du flere spørsmål knyttet til din reise, anbefaler vi deg å lese mer på [www.helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser](http://www.helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser) eller ringe pasientreisekontoret på telefon 915 05 515.

## Medisiner og medisinsk utstyr

### Medisiner og medisinsk utstyr på blå resept

Medisiner og medisinsk utstyr som kan skrives på blå resept, er medisiner/utstyr som skal brukes ved alvorlige og langvarige sykdommer.

- For forhåndsgodkjente medisiner / medisinsk utstyr kan legen skrive ut resept direkte.
- Trenger du medisin som ikke er godkjent for den sykdommen du har, kan legen din sende en søknad til Helfo for å få individuell stønad til medisin på blå resept. Legen din kan også søke om at du skal få dekket utgifter til næringsmidler til spesielle medisinske formål på blå resept.
- Husk å spare på kvitteringene hvis du har utlegg mens søknaden om refusjon blir behandlet hos Helfo.

### Hva må jeg betale?

Egenandelen per utlevering på blå resept utgjør 39 % av kostnaden, begrenset til kr 520 (2018) og inngår i egenandelstak 1. Når du får frikort er medisinene gratis å hente ut resten av inneværende kalenderår.

### H-resept (helseforetaksresept)

Fra 1. mai 2017 er det helseforetakene (sykehusene) som er ansvarlig for å skrive ut og finansiere legemidler brukt i behandling for blant annet kreft. Det betales ikke egenandel på disse legemidlene.

### Apoteket kan bytte til rimeligere legemiddel

Når du er på apoteket for å hente medisiner på blå resept, kan apoteket foreslå at du bytter til et rimeligere, men likeverdig legemiddel. Dette legemiddelet skal ha samme virkning og kalles ofte «kopimedisin».

Det er opp til deg å godta bytte til en rimeligere medisin, men du får kun refusjon for den rimeligste medisinen. Mellomlegget kan ikke skrives på egenandelskortet. Legen er pålagt å skrive ut kostnadseffektive medisiner og må godkjenne om legemiddelet kan byttes.

På [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) og [legemiddelverket.no](http://legemiddelverket.no) kan du lese mer om dette.

# Kan jeg få dekket andre medisiner og medisinsk utstyr?

Bidragsordningen for reseptpliktige medisiner/legemidler ble avviklet 1. januar 2018. Dersom du har fått utbetalt støtte til dette i 2017, kan du få bidrag i en overgangsperiode i 2018 og 2019. Vilkårene for videre dekning må være oppfylt. Hovedregelen er at når du har betalt mer enn 1858 kroner (2018) i et kalenderår, kan du søke om å få dekket 90 % av utgiftene som overstiger dette beløpet.

Dette kan blant annet fortsatt dekkes gjennom bidragsordningen:

- Medisiner/legemidler på hvit resept (overgangsordning), unntak H-resept.
- Bandasjemateriell / medisinsk forbruksmateriell og reseptfrie legemidler til sårbehandling, for eksempel kreftsår.

Søknaden med kvitteringer må være sendt inn til Helfo innen 30. juni året etter at du hadde utgiftene.

## Næringsdrikker og proteinpulver

Næringstilskudd kan du få på blå resept dersom sykdommen eller behandlingen har innvirkning på munn, svelg eller spiserør eller hindrer deg å få i deg mat og viktige næringsstoffer. Næringsmiddelet kan dekkes etter egen søknad fra legen (se § 6 i blåreseptforskriften punkt 1, sykelige prosesser som affiserer munn, svelg og spiserør, eller punkt 4, behandling av kreft/immunsvikt).

## Kompresjonsstrømper ved lymfødem

Lymfødem kan oppstå hos pasienter etter fjerning av lymfeknuter og etter strålebehandling. Det er en kronisk sykdom som gir væskeansamling eller hevelse i armer og ben. Andre deler av kroppen kan også rammes.

Kompresjonsstrømper, støttebandasjer og pulsator (trykkmassasjeapparat) er hjelpemidler i lymfødembehandling. Det er de regionale helseforetakene som har ansvar for dekning av utgifter til behandlingshjelpemidler. Oversikt over kontor for behandlingshjelpemidler finner du på [www.behandlingshjelpemidler.no](http://www.behandlingshjelpemidler.no).

Det kreves ofte legeuttalelse fra spesialisthelsetjenesten. Noen ganger holder det med uttalelse fra fysioterapeut med spesialkompetanse innen lymfødembehandling.

## Parykk og hodeplagg

Cellegift eller strålebehandling mot hodet kan føre til at du helt eller delvis mister håret. Du kan få støtte til parykk, annen hårerstatning eller hodeplagg som for eksempel lue, caps og hodesjal.

Normalt dekkes inntil 5665 kroner per kalenderår. Det er utvidet kostnadsramme dersom hodeformen din er slik at parykken må tilpasses spesielt, eller dersom du reagerer allergisk mot syntetisk materiale. Da kan du få dekket opp til 14 665 kroner per kalenderår. Satsene er per januar 2018. Personer under 30 år kan få dekket to individuelt tilpassede parykker eller inntil seks syntetiske parykker per kalenderår uten hensyn til stønadsgrensen, men likevel begrenset til rimeligste løsning.

Dersom du har flekkvis hårtap, er det ulike metoder for å dekke dette. Det kan være delparykk, hårdel eller tupé, hårintegrasjon eller hårforlengelse (hair-extension).

Du kan ikke få støtte til:

- Stell og vedlikehold av parykken
- Ulike former for hårimplantasjon/-transplantasjon
- Behandling for å få håret tilbake
- Tatovering av øyebryn

For å få støtte til parykk/hårerstatning eller hodeplagg må du ha en legeerklæring som forklarer hvorfor du trenger det. Dersom du skal ha parykk eller annen hårerstatning må du selv finne en parykkforhandler/leverandør og bestille og eventuelt få tilpasset denne/disse. Hodeplagg må ikke kjøpes hos spesiell forhandler/leverandør. Dersom parykkforhandler/leverandør ligger langt unna, kan du få dekket reiseutgifter fra NAV.

Mange parykkforhandlere/leverandører har avtale om direkteoppgjør, det vil si at de sender faktura direkte til NAV slik at du slipper å legge ut for beløpet selv.

Du kan også legge ut for parykken, annen hårerstatning eller hodeplagget selv, og søke refusjon i etterkant, eller søke om forhåndstilsagn. Du finner søknadsskjema på [www.nav.no](http://www.nav.no). Husk å legge ved legeerklæring og eventuelt kvitteringer på det du har betalt. Du må huske å sende søknaden innen seks måneder.

## Mammografi, brystprotese og BH

### Mammografiscreening

Kvinner mellom 50 og 69 år har tilbud om mammografi gjennom det offentlige. I Mammografi-programmet blir du innkalt til undersøkelse annethvert år. Du må betale en egenandel på 250 kroner (2018) som dekker selve mammografiundersøkelsen og eventuelle tilleggsundersøkelser. Beløpet kan du ikke føre på egenandelskortet. Reiseutgifter må du dekke selv.

## **Mammografi av medisinske grunner**

Er det behov for mammografiundersøkelse ut fra medisinske grunner, vil legen henvise deg til undersøkelse. Henvisningen kan sendes til et av de 16 brystdiagnostiske sentrene som er tilknyttet sykehusene over hele landet. Rekvisisjonen sendes til senteret ved det sykehuset du tilhører. Her vurderer en lege henvisningen før du får time. Alvorlighetsgraden på henvisningen avgjør hvor fort du får time. For å bedre kapasiteten kan du bli henvist til et privat røntgeninstitut som det offentlig har inngått avtale med.

Du betaler egenandel som for andre røntgenundersøkelser. Nødvendig reise dekkes etter gjeldende regler. Egenandelen inngår i egenandelstak 1. Undersøkelsen er gratis hvis du har frikort.

## **Årlig kontroll etter brystkreft**

Kvinner som er behandlet for brystkreft, skal følges opp i ti år etter avsluttet behandling blant annet med årlig kontroll med mammografi. De skal henvises til brystdiagnostisk senter eller til privat røntgeninstitut som har samarbeidsavtale med det offentlige. Det betales også bare vanlig egenandel.

## **Genetisk oppfølging**

Dersom du får oppfølging på grunn av arvelig brystkreft, vil mammografi inngå som en del av oppfølgingen etter avtale med genetisk avdeling på sykehuset. Det betales vanlig egenandel.

## **Brystprotese**

Du får støtte til både kjøp og fornyelse av brystprotese etter brystkreftoperasjon der brystet er helt eller delvis fjernet. Etter operasjonen får du vanligvis en midlertidig vattprotese på sykehuset. Har du behov for fortsatt bruk av vattprotese, vil du få dekket utgiftene til det.

Du kan få dekket tilbehør som festeplater og utgifter til brystvorte med lim. Det som ikke dekkes, er utgifter til salver, kremer, såper og andre rensemidler som brukes i forbindelse med liming av brystprotesen på huden.

Brystprotese bestilles hos en bandasjist. Du trenger en legeerklæring første gang du kjøper en brystprotese. Utgifter til reise ved tilpasning og kjøp av protese kan du få dekket av NAV.

## **Spesialbrystholder (spesial-BH)**

Du får dekket utgifter til en spesial-BH ved førstegangsanskaffelse av brystprotese. En spesialbrystholder er en BH som har egen lomme med plass til brystprotesen. Engangsdekning er inntil 790 kroner per 1. januar 2018.

Du betaler BH-en og får refundert utgiftene etterpå. Du må vedlegge spesifisert kvittering og dokumentasjon fra lege som bekrefter at det gjelder første tilpasning av brystprotese med behov for spesial-BH. Krav om dekning av utgifter sendes NAV senest innen seks måneder etter innkjøpet. Det er kun BH som dekkes, spesielle klær som badedrakt med lommer dekkes ikke. Protese-BH-er selges også i enkelte klesbutikker.

## Tannlegeutgifter

Mange kreftpasienter får behov for tannbehandling som følge av sykdom eller behandling. Gjeldende regler for kreftpasienter

1. Kreft i munnhulen, tilgrensende vev eller i hoderegionen for øvrig. Dette gjelder både primærsvulster, spredning og andre sjeldne krefttilstander som direkte påvirker munnhulen/kjevene.
2. Infeksjonsforebyggende tannbehandling ved særlige medisinske tilstander som for eksempel beinmargstransplantasjon, stamcellebehandling, høydose cellegiftbehandling, kreftpasienter med skjellettmetastaser i forbindelse med behandling av benmodulerende medikamenter (for eksempel Zometa), strålebehandling mot kjevene ved kreftsykdom og/eller ved etablert medikamentassosiert kjeveosteonekrose. I tilfeller der tenner har blitt fjernet som ledd i den infeksjonsforebyggende behandlingen, kan det også gis støtte til nødvendig rehabilitering.
3. Hyposalivasjon (munntørrhet). Hvis munntørrheten medfører økt kariesaktivitet, kan det ytes støtte til tannbehandling. Det må foreligge dokumentasjon på hyposalivasjon (munntørrhet) over tid og at dette har medført økt kariesaktivitet.
4. Nedsatt evne til å ivareta tannhelsen. Personer som har sterkt nedsatt evne til å ivareta tannhelsen over tid som følge av varig sykdom og/eller varig nedsatt funksjonsevne kan få støtte til tannbehandling.

Du kan lese mer om diagnoser og tilstander som kan gi rett til stønad til tannbehandling på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) under «Hvem betaler tannlegeregningen din?»

Det er tannlegen som vurderer om du har rett til støtte fra Helfo. Tannlegen trenger ofte en legeerklæring eller uttalelse fra kreftlege eller annen spesialist for å kunne gjøre en riktig vurdering.

Støtte til tannbehandling gis etter offentlige takster. Takstene er ofte lavere enn de prisene tannlegene tar. Det vil si at «full dekning» ikke alltid betyr at hele tannbehandlingen dekkes.



Det kan også være prisforskjeller hos de ulike tannlegene. Forbrukerrådet har en nettportal for sammenligning av tannlegepriser. Be gjerne om et kostnadsoverslag fra tannlegen, eventuelt flere tannleger.

## Offentlig tannhelsetjeneste

Noen grupper kan ha rett til gratis tannbehandling fra den offentlige tannhelsetjenesten der de bor eller oppholder seg:

- Barn opp til 18 år får dekket tannbehandling med unntak av tannregulering.
- Ungdom 19–20 år får dekket 75 % av tannbehandlingen.
- Personer på institusjon eller som mottar helsetjenester i hjemmet i mer enn tre måneder.
- Andre grupper fylkeskommunen har valgt å prioritere

Snakk med kommunen din om du kan ha rett til gratis tannbehandling.

## Grunn- og hjelpestønad

Grunnstønad kan dekke visse typer ekstrautgifter du har på grunn av sykdom eller skade, og som friske personer ikke har. Det kan være:

- Drift av tekniske hjelpemidler
- Transport som for eksempel drosje eller drift av egen bil
- Førerhund
- Drift av teksttelefon, og i særlige tilfeller vanlig telefon
- Utgifter som følger av bruken av proteser, støttebandasjer og lignende
- Fordyret kosthold og diett som er vitenskapelig dokumentert (sjelden for kreftpasienter)
- Ekstraordinær slitasje på klær, sko og sengetøy

Utgiftene må dokumenteres eller sannsynliggjøres, og må utgjøre minimum sats 1, som er 678 kroner per måned.

Sykdommen og ekstrautgiftene skal være av varig karakter. I folketrygdloven forstås varig som minimum to–tre år (per 1. januar 2018). Dersom forventet levetid er kortere enn dette, kan du likevel søke grunnstønad. Behandling behøver ikke være avsluttet før du søker grunnstønad.

Det er ingen aldersgrense for grunnstønad, men du får ikke dekket utgifter til transport hvis funksjonsevnen din blir nedsatt etter at du har fylt 70 år.

Grunnstønaden er skattefri.

## Hjelpestønad

Du kan ha rett på hjelpestønad hvis du på grunn av sykdom har spesielle pleie- og tilsynsbehov. For å få støtten må det være et privat pleieforhold, det vil si at den som gir pleie er ektefelle, barn, foreldre, slektninger, naboer eller tilsvarende. Ved kartlegging av hjelpebehovet skal det legges vekt på behovet for særskilt tilsyn, pleie og omsorg. Det kan være manglende evne til å klare seg selv uten tilsyn, både inne, ute, dag og natt. Det kan gjelde personlig stell eller hjelp i spisesituasjonen. Det skal også legges vekt på behovet for stimulering, opplæring og trening som utføres i hjemmet.

Ekstrautgiftene og det særskilte tilsyns- og pleiebehovet må skyldes varig sykdom, av minst to–tre års varighet. Ved alvorlig sykdom der pleieforholdet antas å være kortere, kan du også søke hjelpestønad.

Det er ingen øvre eller nedre aldersgrense for å få hjelpestønad. Barn kan få forhøyet hjelpestønad. Hjelpestønaden er skattefri.

## Hvordan søker jeg?

NAV har elektroniske søknadsskjema som du finner på [www.nav.no](http://www.nav.no). Du kan ta direkte kontakt med NAV-kontoret ditt eller be om hjelp fra sykehussosionom.

## Satser

Grunnstønad gis etter seks satser fra 678 til 3383 kroner per måned. Hjelpestønad ordinær sats er 1215 kroner per måned. Forhøyet hjelpestønad til barn er fra 2430 til 7290 kroner per måned.

Satsene er per 1. januar 2018.

## Lovhjemler

- Blåreseptforskriften
- Folketrygdloven
- Legemiddelliste
- Rundskriv Folketrygdloven (Ftrl § 5-14)
- Rundskriv Ftrl § 5-22
- Forskrift om helseforetaksfinansierte reseptlegemidler til bruk utenfor sykehus

## Nettressurser

- [www.nav.no](http://www.nav.no)
- [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)
- [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

**Inntektssikring ved sykdom.** Når du har kreft, kan det i perioder være vanskelig å være i arbeid. Etter folketrygdloven kan du ha rett til ytelser fra NAV ved sykdom. Ved egen sykdom kan du ha rett på sykepenger, arbeidsavklaringspenger eller uføretrygd. Pleier du nærstående, kan du ha rett til pleiepenger fra NAV eller omsorgslønn fra kommunen. Rett til ytelser etter folketrygdloven krever medlemskap i folketrygden. Husk også å melde fra til NAV hvis det oppstår endringer av betydning for din rett til ytelser (opplysningsplikten).

## Sykepenger

Du kan ha rett til sykepenger i inntil ett år (52 uker) hvis du er helt eller gradert sykemeldt.

For å ha rett til sykepenger må du:

- Være helt eller delvis arbeidsufør på grunn av sykdom
- Ha arbeidet i minst fire uker før du ble syk
- Ha tapt inntekt på grunn av sykdommen
- Ha en inntekt på minst ½ G (per 01.01.18 48.441 kroner)
- Ha levert egenmelding eller sykemelding fra lege

Som hovedregel må du oppholde deg i Norge mens du mottar sykepenger. Ønsker du å dra på ferie, må du søke om tillatelse fra NAV før du skal reise.

### **Bruk av egenmelding**

Egenmelding betyr at du selv melder fra til din arbeidsgiver om at du ikke kan jobbe på grunn av sykdom. Egenmelding kan bare benyttes når du har vært ansatt hos din arbeidsgiver i minst to måneder. Egenmeldingen skal være skriftlig og leveres når du er tilbake på jobb.

For øvrig:

- Egenmelding kan bare brukes i arbeidsgiverperioden.
- Egenmelding kan som hovedregel brukes for inntil tre kalenderdager om gangen fire ganger i løpet av en 12-måneders periode. Ved nytt sykefravær innen 16 kalenderdager etter forrige egenmelding, regnes tidligere fraværsdager uten legeerklæring med.
- I IA-bedrifter kan egenmelding brukes i inntil 8 kalenderdager, totalt 24 kalenderdager i en 12-måneders periode.

## **Gradert sykemelding**

Hvis du kan være i delvis arbeid, kan du ha gradert sykemelding. Du vil da motta lønn fra arbeidsgiver for de dagene du er i arbeid, og sykepenger fra folketrygden lik graden du er sykemeldt.

Sykepengene kan graderes ned til 20 prosent. Tidsrom med graderte sykepenger regnes med i den totale sykepengeperiodens lengde.

Arbeidsgiver og ansatt må samarbeide om å finne fram til en funksjonell, tilrettelagt og akseptabel ordning ved gradert sykemelding. Det er viktig med et mål og en plan for oppfølgingen og graderingen.

## **Hvor mye kan jeg få i sykepenger?**

Sykepengegrunnlaget utgjør i utgangspunktet 100 prosent av bruttolønnen din, men er begrenset oppad til en årsinntekt på 6 G (per 1.5.2018 kr 581 298). Det trekkes skatt av sykepengene.

Sykepengene fastsettes ut fra hva du har tjent tidligere. Når du blir sykmeldt, skal NAV ved hjelp av de inntekts- og trekkopplysninger de har mottatt fra din arbeidsgiver fastsette sykepengegrunnlaget. Lønn du har mottatt for overtid, tas som hovedregel ikke med i beregningen. Feriepenger tas ikke med i beregningsgrunnlaget.

Selvstendig næringsdrivende og frilansere har rett til sykepenger fra dag 17 i sykeperioden. De må tegne egen forsikring hvis de skal få sykepenger fra første fraværsdag. Selvstendig næringsdrivende får dekket 65 prosent av sykepengegrunnlaget (med mindre de har tegnet forsikring), mens frilansere får dekket 100 prosent av sykepengegrunnlaget. Det er NAV som utbetaler sykepenger til disse gruppene.

Er du mellom 67 og 70 år, har du rett til sykepenger i 60 dager. Du bør likevel sjekke hva som fremkommer av avtaleverket i din sektor.

## Hvem utbetaler sykepengene?

De første 16 dagene du er sykemeldt, utbetaler arbeidsgiver sykepengene. Dette kalles arbeidsgiverperioden. Bli du sykemeldt utover denne perioden, er det NAV som fortsetter utbetalingen av sykepenger. I mange tilfeller fortsetter arbeidsgiveren å utbetale sykepengene og får disse refundert fra NAV.

## Hvordan søker jeg om sykepenger?

- Legen din fyller ut sykmeldingsblankett.
- Arbeidsgiver må fylle ut og sende inn inntekts- og trekkopplysningskjema til NAV.
- Sykemeldingens del C leveres arbeidsgiver.
- Sykemeldingens del D gjelder som krav om sykepenger og skal fylles ut/ undertegnes og leveres til den som utbetaler sykepengene.

Stadig flere sykemeldte kan nå motta og sende sykemeldingen sin elektronisk ved å logge inn på [www.nav.no](http://www.nav.no).

## Enkeltstående behandlingsdager

Du kan få sykmelding fra legen hvis du får behandling som gjør at du ikke kan arbeide. Sykmelding for enkeltstående behandlinger godkjennes kun for hele dager. Det vil si at du må være 100 prosent sykemeldt den aktuelle dagen du er til behandling.

Bestemmelsen gjelder kun for én behandlingsdag i uken. Er du i et behandlingsopplegg med flere behandlingsdager per uke, skal legen benytte gradert sykmelding.

## Opptjening av ny rett til sykepenger

Har du mottatt sykepenger i ett år, må du ha vært fullt arbeidsfør og i arbeid i minst 26 uker sammenhengende, for å få ny rett til sykepenger.

Du opparbeider deg ikke ny rett til sykepenger når du mottar arbeidsavklaringspenger.

## Arbeidsavklaringspenger

Hvis du er syk utover ett år, eller ikke har rett til sykepenger, kan du ha rett til arbeidsavklaringspenger. Du må fremsette krav om denne ytelsen.

## Kan jeg ha rett til arbeidsavklaringspenger?

For å kunne ha rett til arbeidsavklaringspenger må du:

- Ha vært medlem i trygden i minst tre år umiddelbart før du setter fram krav om en ytelse, eller

- Ha vært medlem i trygden i minst ett år umiddelbart før du fremsetter krav om arbeidsavklaringspenger, og i denne tiden ha vært fysisk og psykisk i stand til å utføre et ordinært inntektsgivende arbeid.
- For flyktninger gjelder særskilte regler.

For å ha rett til arbeidsavklaringspenger må arbeidsevnen din være nedsatt med minst 50 prosent på grunn av sykdom, skade eller lyte. Du må være mellom 18 og 67 år. Du må også ha muligheter til å forbedre arbeidsevnen din gjennom aktiv behandling, arbeidsrettede tiltak eller annen oppfølging fra NAV.

Du kan i enkelte tilfeller ha rett på arbeidsavklaringspenger:

- Under utarbeiding av aktivitetsplan.
- Mens du venter på aktiv behandling eller et arbeidsrettet tiltak.
- Studier kan i visse tilfeller godkjennes som arbeidsrettet tiltak.
- I inntil tre måneder mens du søker arbeid etter gjennomført tiltak eller behandling.
- I inntil åtte måneder mens uføresøknaden din blir vurdert .
- I inntil seks måneder dersom du på grunn av sykdom blir arbeidsufør på nytt uten å ha opparbeidet deg ny rett til sykepenger.
- Dersom du som student har behov for aktiv behandling (slik at du kan komme tilbake til studiene) og du ikke har rett til stipend under sykdom fra Statens lånekasse.

Søknadsskjema for arbeidsavklaringspenger får du på ditt NAV-kontor eller på [www.nav.no](http://www.nav.no). Det er viktig at du søker om arbeidsavklaringspenger i god tid før retten til sykepenger utløper. Ytelsen gis som hovedregel ikke tilbake i tid og gis først fra søknadstidpunktet.

Som hovedregel må du oppholde deg i Norge mens du mottar arbeidsavklaringspenger. Ønsker du å dra på ferie, må du søke om tillatelse fra NAV før du skal reise.

### **Hvor mye kan jeg få i arbeidsavklaringspenger?**

Arbeidsavklaringspengene beregnes ut fra inntekten du hadde året før du ble syk. Ytelsen beregnes etter et gjennomsnitt av de tre siste årene før du ble syk, hvis det gir et høyere beregningsgrunnlag. Arbeidsavklaringspengene utgjør 66 prosent av beregningsgrunnlaget, som er begrenset til 6 G (per 1.5.2018 kr 581 298). Det trekkes skatt av arbeidsavklaringspenger.

Den minste årlige ytelsen er 2 G. Er du blitt ufør før fylte 26 år på grunn av alvorlig og varig sykdom som er klart dokumentert, er minsteytelsen 2,44 G. Forsørger du barn under 18 år, kan du ha rett til barnetillegg. Barnetillegget utgjør 27 kroner per dag.

## **Tilleggstønader**

Gjennomfører du arbeidsrettede tiltak eller er under utredning, kan du etter søknad få tilleggstønad til:

- Bøker og undervisningsmateriell
- Daglige reiser til utredning eller tiltak
- Utgifter til hjemreiser
- Flytteutgifter
- Barnetilsyn
- Ekstrautgifter til bosted i forbindelse med utredning eller tiltak

For å få tilleggstønad må du være mellom 16 og 67 år.

Tilleggstønader tilstås kun i perioder med godkjent aktivitetsplan.

## **Meldekort**

For å få utbetalt arbeidsavklaringspenger må du sende meldekort hver 14. dag. Husk at meldekortet må sendes innen en fastsatt meldedato, hvis ikke risikerer du å miste stønadsdager.

I helt spesielle tilfeller kan du søke om å få slippe å sende meldekort for en bestemt periode. Det kan være aktuelt dersom du er innlagt på sykehus eller gjennomfører en krevende behandling, eller har andre helsemessige utfordringer. Et slikt unntak må avtales med NAV og godkjennes på forhånd.

## **Hvor lenge kan jeg motta arbeidsavklaringspenger?**

Hovedregelen er at du kan motta arbeidsavklaringspenger i inntil tre år. I særlige tilfeller kan arbeidsavklaringspengene forlenges for inntil to år. Det kan være tilfelle der utredning, oppfølging, behandling, arbeidsrettede tiltak eller rehabilitering er langvarig og det tar tid å få kartlagt din fremtidige arbeidsevne.

I sykeperioden vil det gradvis bli klart hvilken arbeidsevne du har. Er det ikke mulig for deg – etter behandling og ulike arbeidsrettede tiltak – å være i arbeid, og denne situasjonen er varig, vil uføretrygd kunne være aktuelt. Det kan være lurt å drøfte spørsmålet og kartlegge alternative løsninger med din lege, arbeidsgiver og NAV. Gradert uføretrygd, tilretteleggingsplikt for arbeidsgiver og andre tilskudd og ordninger kan også vurderes.

## **Dekning av reiseutgifter i stedet for arbeidsavklaringspenger**

I enkelte tilfeller, hvis du har utfordringer med å komme deg til arbeid eller undervisning på grunn av sykdom, kan du få dekket transportutgiftene du måtte ha. Reiseutgifter kan dekkes som et alternativ til arbeidsavklaringspenger.

# Uføretrygd

Uføretrygden skal sikre inntekt ved varig uførhet.

Det er flere vilkår som må være oppfylt:

- Man må ha vært medlem av folketrygden i de tre siste årene før uførhet.
- Man må være mellom 18 og 67 år.
- Sykdom/skade må være hovedårsaken til at inntektsevnen er nedsatt.
- Hensiktsmessig behandling må være gjennomført.
- Hensiktsmessige arbeidsrettede tiltak må være gjennomført.
- Inntektsevnen må være varig nedsatt med minst 50 prosent på grunn av sykdom/skade.
- Mottar man arbeidsavklaringspenger på søknadstidspunktet er det tilstrekkelig at inntektsevnen er varig nedsatt med minst 40 prosent.
- Skyldes uførheten en godkjent yrkesskade/yrkessykdom, er det tilstrekkelig at inntektsevnen er varig nedsatt med minst 30 prosent.

## Hvor mye kan jeg få i uføretrygd?

Uføretrygden beregnes slik:

- Beregningsgrunnlaget for uføretrygden er gjennomsnittsinntekten i de tre beste av de fem siste årene før uførhet (inntil 6 G).
- Uføretrygden utgjør 66 prosent av beregningsgrunnlaget og justeres i forhold til uføregraten.
- Uføretrygden reduseres ved mindre enn 40 års trygdetid.
- Man kan ha rett til barnetillegg dersom man forsørger barn under 18 år.
- Man kan ha rett til gjenlevendetillegg dersom ektefelle/partner/samboer bortfaller.
- Hvis man har hatt lav eller ingen inntekt, er man garantert en minstestytelse.
- Særskilte regler for beregning ved ung ufør.
- Særskilte regler for beregning ved yrkesskade eller yrkessykdom.
- Uføretrygd skattelegges som lønnsinntekt.

Du kan også ha rett til honnørbillett.

## Inntektsgrenser

Det er mulig å kombinere uføretrygd med arbeid. Når du får uføretrygd, vil du få fastsatt en individuell inntektsgrense. Det kan være lurt å ta kontakt med NAV om du er usikker på inntektsgrensen din. Ved å melde fra om inntektsendringer fortløpende sikrer man riktig justering av uføretrygden gjennom året.



# Økonomisk sosialhjelp

Økonomisk sosialhjelp skal sikre tilstrekkelige midler til livsopphold. Hvis du ikke har annen eller tilstrekkelig inntektssikring kan du søke om økonomisk stønad.

Økonomisk sosialhjelp er en subsidiær ytelse. Det innebærer at du først må benytte alle andre muligheter, for eksempel gjennom arbeid, trygd eller bankinnskudd. Sosialtjenesten kan kreve at du selger eiendeler av en viss verdi, hvis disse ikke er nødvendige for ditt livsopphold.

## Hva er satsene for økonomisk sosialhjelp?

NAV skal gjøre en konkret individuell vurdering av ditt behov for stønad. Hjelpen du får skal bidra til selvforsørgelse.

Det er gitt statlige veiledende retningslinjer og satser for sosialhjelp. Satsene skal kun være veiledende for beregning av sosialhjelpen i den enkelte sak.

## Hva kan man få stønad til?

Begrepet «livsopphold» er nærmere definert i rundskriv (22.6.13 punkt 4.18.2.34 flg). Kjerneområdet i begrepet omfatter de helt grunnleggende behov som mat og drikke, klær og sko, husholdnings- og hygieneartikler, bolig, strøm og oppvarming, og tar også hensyn til fritidsaktiviteter. NAV skal gjøre en konkret vurdering av dine faktiske behov og din totale livssituasjon.

## Bostøtte

Bostøtte er en behovsprøvd statlig støtteordning som kan tilstås hvis du har lav inntekt og store boutgifter. Du kan henvende deg til kommunen/bydelen din for hjelp, eller lese mer om bostøtte på [www.husbanken.no](http://www.husbanken.no).

## Klage på vedtak

Har du fått avslag på en ytelse eller det er andre feil i vedtaket, kan du klage. Du skal få informasjon om de klagemulighetene du har, og det skal gis en klagefrist i vedtaket. Klagefristen på vedtak fra NAV vil normalt være tre eller seks uker, og det er viktig at denne overholdes. Les derfor all informasjonen i vedtaket nøye.

Du kan få en fullmektig til å hjelpe deg om nødvendig. Dette kan være et familiemedlem, en venn eller en advokat. Du kan også få hjelp hos NAV.

## Serviceklage til NAV

Hvis du opplever å ha fått mangelfull hjelp eller ikke er møtt på en god måte, kan du sende en serviceklage til NAV. Serviceklagen kan du sende på [www.nav.no](http://www.nav.no), eller du kan sende en skriftlig klage.

## Sivilombudsmannen

Er du ikke fornøyd med utfallet av saken din eller saksbehandlingen ved offentlige instanser, kan du klage saken inn til Sivilombudsmannen. Sivilombudsmannen kontrollerer forvaltningen. Kontrollen utføres på grunnlag av klager fra borgerne om urett og feil gjort av offentlig forvaltning. Sivilombudsmannen behandler klager på statlig, kommunal og fylkeskommunal forvaltning.

Det er gratis å klage til Sivilombudsmannen. Klagen må være skriftlig. Du kan bruke klageskjema på [www.sivilombudsmannen.no](http://www.sivilombudsmannen.no) eller sende brev.

## Nettressurser

[www.nav.no](http://www.nav.no)  
[www.lovdato.no](http://www.lovdato.no)  
[www.husbanken.no](http://www.husbanken.no)  
[www.sivilombudsmannen.no](http://www.sivilombudsmannen.no)

## Lovhjemler

- Sykepenger – folketrygdloven kapittel 8
- Arbeidsavklaringspenger – folketrygdloven kapittel 11
- Uføretrygd – folketrygdloven kapittel 12
- Lov om sosial tjenester i NAV
- Forvaltningsloven

**Yrkessykdom/-skade.** Har du fått kreft som følge av skadelige påvirkninger i arbeidslivet, kan kreftsykdommen godkjennes som en yrkessykdom likestilt med yrkesskade. Unntaksvis kan en kreftsykdom også anses som en yrkesskade fordi årsaken til utviklingen av kreft er en plutselig hendelse, for eksempel en strålingsulykke.

Godkjennelse av sykdom som en yrkessykdom skjer ved en medisinsk og juridisk vurdering. Både sykdommen og påvirkningen skal fremgå av egen forskrift til folketrygdloven. Påvirkning kan være eksponering for spesifikke kjemiske stoffer, finfordelte stoffer og stråling.

Lurer du på om du kan ha fått kreft på grunn av arbeidet ditt, kan du spørre spesialisten som behandler deg om dette. Du kan også kontakte Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) eller Kreftregisteret. De kan gi deg informasjon om kreftfremkallende stoffer som du kan ha blitt utsatt for i arbeidet ditt.

### **Hvordan melde fra om yrkessykdom/yrkesskade?**

Arbeidsgiver plikter å sende skademelding til NAV. Har ikke arbeidsgiver gjort det, kan du melde skaden eller sykdommen selv. Det finnes fem ulike meldeskjemaer. Du vil finne disse på NAVs sider om yrkessykdom/skade. Du kan ta kontakt med ditt NAV-kontor hvis du har spørsmål eller ønsker hjelp til utfyllingen.

### **Hva er fristen for å melde skade eller sykdom?**

Arbeidsgiver skal sende skademelding til NAV så snart som mulig. En yrkesskade må meldes senest innen ett år etter at arbeidsulykken skjedde. En yrkessykdom må meldes innen ett år etter at du ble klar over årsaken til sykdommen.

### **Hva skjer når NAV mottar meldingen?**

NAV vurderer om skaden eller sykdommen kan godkjennes. NAV vil kunne ha behov for å innhente dokumentasjon fra arbeidsgiver, lege eller andre. Det kan være:

- Nærmere beskrivelse av skaden.
- Opplysninger om skadelig påvirkning (ved sykdom).

- Opplysninger fra fastlege eller annen behandlende lege.
- Opplysninger fra tidligere arbeidsgivere (aktuelt ved sykdom dersom du har hatt flere arbeidsgivere).

Når NAV har ferdigbehandlet saken, vil du få et vedtak i posten.

### **Hvilke fordeler gir godkjenningen?**

Godkjennes sykdommen din som yrkessykdom eller yrkesskade, kan det få betydning for rettighetene dine knyttet til flere ytelser.

Gir beregning etter særbestemmelsene for yrkessykdom/skade det mest gunstige resultatet, vil den beregningen bli valgt. Utrekningen skal gå fram av vedtaket du mottar.

## **Krav om menerstatning**

Får du varig medisinsk mén, kan du ha rett på menerstatning.

Menerstatning gis ved varig skade eller varig psykisk lidelse som følge av yrkessykdom/skade. Hvor høy menerstatningen blir, avhenger av den medisinske invaliditetsgrad du har. Til hjelp for å fastsette invaliditetsgraden vil spesialister bruke en invaliditetstabell.

Alle typer skader og sykdommer er naturlig nok ikke ramset opp i tabellen. Når skaden ikke står i tabellen, fastsettes den medisinske invaliditeten ved å sammenligne den aktuelle skaden med skader og sykdommer som er oppført i tabellen.

Ved fastsettelsen av erstatningens størrelse tas det ikke hensyn til inntektstap eller utgifter som yrkessykdommen/skaden har medført. Det er heller ikke alle skader eller psykiske skadefølger som gir rett til ménerstatning. Skaden eller lidelsen må tilsvare en varig medisinsk invaliditet på 15 prosent eller mer.

Det er viktig å fremme krav både om godkjenning av sykdommen som yrkessykdom og krav om menerstatning. Vær oppmerksom på at det er to ulike kravskjema for disse ytelsene.

Har du uhelbredelig kreft, er det viktig å fremme kravet om menerstatning så fort som mulig. Menerstatning utbetales ikke til de etterlatte.

# Hvor kan jeg lese mer om reglene for yrkessykdom likestilt med yrkesskade?

Du kan lese mer om yrkessykdom, ménerstatning og invaliditetstabellen på [www.nav.no](http://www.nav.no) og på [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no).

## Lov om yrkesskedeforsikring

Fra 01.01.90 har alle arbeidsgivere en obligatorisk plikt til å forsikre sine ansatte mot yrkesskader og yrkessykdommer. Eventuelle utbetalinger fra forsikringsselskapet kan komme i tillegg til det du får fra NAV.

- Meld ifra til arbeidsgiverens forsikringsselskap snarest mulig om du blir rammet av en sykdom eller en skade på jobben. Kravet blir som hovedregel foreldet etter tre år, regnet fra det tidspunkt du fikk kunnskap om at skaden eller sykdommen kunne ha sammenheng med arbeidet ditt.
- Har arbeidsgiveren din forsømt sin plikt til å tegne yrkesskedeforsikring, kan du henvende deg til Yrkesskedeforsikringsforeningen. Se nettstedet [www.yff.no](http://www.yff.no). Denne foreningen er opprettet for å ta seg av skadetilfeller der arbeidsgiver er uforsikret.
- Hvorvidt du har rett på erstatning etter yrkesskedeforsikringsloven, er en objektiv vurdering. Det skal derfor ikke vurderes om arbeidsgiver er å bebreide for den skadelige påvirkningen du ble utsatt for mens du var i arbeid.
- Har NAV godkjent din sykdom som yrkessykdom, vil ofte forsikringsselskapet også godkjenne den. Hva som er en yrkessykdom etter yrkesskedeforsikringsloven, følger i hovedsak folketrygdlovens regler. Forsikringsselskapene er imidlertid ikke bundet av NAVs vurdering. Derfor kan det forekomme tilfeller der NAV godkjenner, mens forsikringsselskapet avslår, og omvendt.

Forsikringsselskapet venter som regel med å komme med sin konklusjon (om det foreligger en yrkessykdom) til utredningen som spesialisten NAV bruker er ferdig skrevet. Noen ganger ønsker imidlertid forsikringsselskapene å bruke sine egne sakkyndige.

Selv om du har fått avslag på godkjenning fra NAV, bør du fremme krav overfor forsikringsselskapet. De to ordningene har noe ulike krav (årsakskrav). Det betyr at du kan innvilges etter den ene ordningen, men ikke etter den andre.

# Lovhjemler

- Folketrygdloven
- Lov om yrkesskedeforsikring. Forskrift om standardisert erstatning

# Nettressurser

- [www.lovdato.no](http://www.lovdato.no)
- [www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)
- [www.nav.no](http://www.nav.no)



# I arbeid før og etter

## I arbeid under og etter kreft

Mange som rammes av kreft, ønsker å bli værende i jobb. Da kan det være nødvendig å avklare de muligheter man har. Arbeidsplassen er for mange en viktig arena for deltakelse, fellesskap, rehabilitering og økonomi.

### Hold kontakt med arbeidsgiver

Det er viktig å ha en god og åpen dialog slik at arbeidsgiver kan forstå situasjonen du er i og tilrettelegge for behovene du har.

Arbeidsgiveren plikter å legge arbeidet til rette for deg så langt det er mulig. Som arbeidstaker plikter du å samarbeide om å finne løsninger som hindrer unødig langvarig sykefravær. Du må være innstilt på å gjøre annet passende eller tilrettelagt arbeid hvis det ikke er mulig å utføre de arbeidsoppgavene du har hatt tidligere.

Krav til oppfølging som du bør være klar over når du blir sykemeldt:

- Innen 4 uker: Arbeidsgiveren din skal ta initiativ til å utarbeide en oppfølgingsplan sammen med deg. Oppfølgingsplanen skal være et verktøy for oppfølging på arbeidsplassen og kan endres underveis. Det er lovpålagt å lage en slik oppfølgingsplan så fremt det ikke er «åpenbart unødvendig».
- Innen 7 uker: Arbeidsgiveren din skal innkalle deg til første dialogmøte. Bedriftshelsetjenesten og sykmelder kan også være med på møtet.
- 8 uker: Hovedregelen er at du skal være i arbeidsrelatert aktivitet. Det kan gis unntak blant annet når dette ikke lar seg gjøre av medisinske grunner. Det må dokumenteres av legen.
- Innen 6 måneder: NAV skal innkalle deg til andre dialogmøte sammen med arbeidsgiveren din og eventuelt med den som har sykmeldt deg.

Både du og arbeidsgiveren din kan ta initiativ til dialogmøte ved behov.

### Hva kan NAV hjelpe deg med?

Har du arbeidsevne og bedriften ikke kan tilby et tilpasset arbeid, kan NAV bistå deg i å finne et egnet arbeid, eventuelt hjelpe deg med ulike kvalifiseringstiltak. Det finnes flere virkemidler og tiltak for deg som er sykmeldt, eller som står i fare for å bli det. Her er noen eksempler:

- Gradert sykmelding skal brukes der du kan utføre deler av dine vanlige arbeidsoppgaver, enten ved å arbeide redusert, ved å bruke lenger tid på arbeidsoppgavene eller når du delvis kan utføre nye arbeidsoppgaver. Dette gjelder også etter tilrettelegging gjennom bedriftsinterne tiltak.

- Arbeidsavklaringspenger skal sikre deg inntekt i den perioden du på grunn av sykdom eller skade har behov for bistand fra NAV for å komme i arbeid.
- Du kan få reisetilskudd istedenfor sykepenger eller arbeidsavklaringspenger hvis du kan utføre arbeidet ditt, men har vanskeligheter med å komme deg til og fra jobben.
- Hjelpemidler, omskolering og arbeidsplassvurdering. Arbeidsplassvurdering kan gjøres av ergo- eller fysioterapeut. De kan hjelpe deg med tilretteleggingstiltak. Trenger du spesielle hjelpemidler, kan du søke NAV om det. I tillegg kan du eventuelt søke skolegang, kurs, hospitering og arbeidstrening dersom det er nødvendig for at du skal komme i jobb igjen etter kreftsykdom.
- Forebyggings- og tilretteleggingstilskudd er en ytelse som skal bidra til at arbeidsgiver kan sette i gang forebyggende og/eller tilretteleggende tiltak slik at du kan være i arbeid. Ordningen gjelder bare for ansatte i IA-virksomheter.

Du kan lese mer om virkemidler og tiltak på NAVs nettside eller ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor.

### **Kan jeg bli oppsagt på grunn av langvarig sykefravær?**

De første 12 månedene fra sykmeldingstidspunktet er du vernet mot oppsigelse på grunn av sykdom (arbeidsmiljøloven § 15-8), men vær oppmerksom på at det kun gjelder oppsigelser grunnet sykefraværet. Det innebærer at du kan bli oppsagt av andre grunner, for eksempel innskrenkinger i bedriften. Du har da ikke sterkere oppsigelsesvern enn de øvrige ansatte. Det er arbeidsgiver som må bevise at sykdom ikke er den egentlige oppsigelsesgrunnen. Enhver oppsigelse skal være saklig begrunnet.

Det er viktig at arbeidsgiver har forsøkt og du har medvirket til at tilrettelegging kan skje der det er mulig. Hvis du skal ha møte med arbeidsgiver, kan du ta med deg tillitsvalgt hvis du ønsker det.

Du kan lese mer om oppsigelse på Arbeidstilsynet sine sider:  
[www.arbeidstilsynet.no](http://www.arbeidstilsynet.no)

## Til deg som er arbeidsgiver

Hva kan du gjøre når en ansatt forteller at han/hun har fått kreft?

Sett av tid til samtaler og se hvilke tiltak og tilrettelegging som kan gjøres for den som er syk. Det er viktig å sette av tid til et møte med den ansatte så tidlig som mulig. Hvis mulig, involver bedriftshelsetjenesten.



På [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) kan du få mer informasjon om det å være arbeidsgiver for en ansatt som er syk.

### **NAV Arbeidslivssenter**

I hvert fylke har NAV et arbeidslivssenter. Senteret gir hjelp og bistand til IA-bedrifter tilpasset virksomhetenes egne behov, med hensyn til både å forbedre sykefraværet og til å inkludere mennesker med nedsatt arbeidsevne inn i virksomheten.

## Lovhjemler

- Arbeidsmiljøloven kap. 4 – tilrettelegging
- Arbeidsmiljøloven kap. 15 – oppsigelse/stillingsvern
- Folketrygdloven

# Dødsfall i familien

## Gravferd

Det er mange ting å ta stilling til:

- Ansvarlig for gravferden er vanligvis ektefelle, samboer, barn eller andre pårørende. Den døde kan selv bestemme hvem som skal ha ansvar for gravferden.
- Velge gravferdsbyrå for å kjøpe tjenester til gravferden. En trenger ikke bruke begravelsesbyrå.
- Bestemme tidspunkt for gravferd, og seremoni hvis en ønsker det.
- Skal det være kistegrav, kremasjon, eller askespredning? Hvor skal den døde få sin grav?
- Gravferdsstønad fra folketrygden er økonomisk behovsprøvd. Er avdøde under 18 år, gis gravferdsstøtte uten behovsprøving.

## Melding til Tingretten – skifteattest

Dødsattesten skrives ut av behandlende lege ved sykehuset eller av annen lege ved dødsfall i hjemmet og utenfor sykehus. Dødsfallet skal meldes til tingretten. Legen, begravelsesbyrået eller du selv må gjøre det.

Skifte kan gjøres offentlig eller privat. Vær oppmerksom på at offentlig skifte innebærer utgifter. For å kunne gjøre opp avdødes bo, trenger du en skifteattest. Du skal fylle ut skjemaet «Erklæring om privat skifte av dødsbo». Hvis du undertegner skjemaet og velger privat skifte, må du være klar over at du blir ansvarlig for avdødes gjeld. Dersom du er i tvil om gjelden overstiger formuen, må du vurdere nøye om du skal overta arven og derved gjelden. Du kan ringe tingretten og be om et møte hvis du er i tvil.

Det er en frist på 60 dager før skjema for overtakelse av arv og gjeld må være innlevert.

Ektefelle kan ha rett til å sitte i uskiftet bo. Samboer med felles barn har begrenset rett til å sitte i uskifte. Har den døde barn fra tidligere ekteskap, må disse samtykke i at boet skal forbli uskiftet. Er barna umyndige, må det innhentes samtykke fra overformynderiet. Umyndige barn har rett til en setteverge som ikke skal være i slekt med gjenlevende ektefelle. Tingretten kan gi mer informasjon om dette.

Er det flere arvinger i boet, må dere utnevne en som har fullmakt til å opptre på vegne av dere. Det kan være en av arvingene eller en annen som dere har tillit til.

Du kan lese mer om arv og skifte i kapittelet «Arv og skifte» på side 91.

## Stønader til etterlatte

Det finnes ulike stønader du kan søke som etterlatt. Ektefeller kan søke NAV om gjenlevendepensjon. Barn kan søke om barnepensjon. Det kan utbetales overgangsstønad til personer som ikke har rett til gjenlevendepensjon. Er du alene med omsorgen for barn, kan du søke om overgangsstønad, stønad til barnetilsyn, utdanningsstønad og eventuelt tilskudd til flytting for å komme i arbeid.

## Gjenlevendepensjon

Du kan ha rett til gjenlevendepensjon fra folketrygden hvis du:

- Har vært gift eller registrert partner med avdøde i minst fem år på dødsfalltidspunktet.
- Var gift eller samboer og hadde/har hatt felles barn med avdøde på dødsfalltidspunktet.
- I visse tilfeller dersom du tidligere har vært gift eller samboer med avdøde.

Dersom du ikke har rett til gjenlevendepensjon kan du ha rett til overgangsstønad til gjenlevende ektefelle/partner.

Pensjonens størrelse vil variere etter hvilken pensjonsopptjening avdøde hadde. Du må søke om gjenlevendepensjon hos NAV.

Vær oppmerksom på at pensjonen er behovsprøvd og vil reduseres eller falle bort der du selv har arbeidsinntekt. Det vil bli fastsatt det som kalles forventet inntekt. Ved dødsfall som skyldes yrkesskade eller yrkessykdom kan det gis pensjon til gjenlevende etter egne regler.

Du skal melde ifra til NAV om endringer i inntekt og sivilstand. Dersom du gifter deg på nytt eller inngår registrert partnerskap, har du ikke lenger rett på gjenlevendepensjon. Et samboerskap kan likestilles med ekteskap.

## Tjenestepensjon og livsforsikringer

Tjenestepensjonsordninger eller private forsikringer kan gi rett til gjenlevende ytelser eller engangsutbetalinger. Det er viktig at Folkeregisteret får rask melding om dødsfallet. Du kan også ta kontakt med arbeidsgiver eller direkte med forsikringsselskapet. Undersøk også om medlemskap i avdødes fagforening kan gi noen rettigheter.

# Barnepensjon

Barn som har mistet en av eller begge foreldrene, kan ha rett til barnepensjon. Aldersgrensen for rett til barnepensjon er 18 år dersom en av foreldrene er død, 20 år dersom begge foreldre er døde og barnet er under utdanning.

## Hvordan søke?

Det er gjenlevende forelder som skal søke om barnepensjon. Søknadsskjema finner du på [www.nav.no](http://www.nav.no) eller ved å kontakte NAV-kontoret for mer informasjon. Det er felles skjema for barnepensjon og gjenlevendepensjon. Barnepensjon blir gitt uavhengig av om foreldrene var gift, skilt eller samboere. Hvis begge foreldre er døde, må verge søke.

## Hvor stor er barnepensjonen?

Når en av foreldrene er død, får det eldste barnet 40 prosent av grunnbeløpet og de andre barna 25 prosent hver. Selv om den beregnes ulikt, skal den samlede pensjonen deles likt mellom barna.

Når begge foreldrene er døde, beregnes pensjonen slik at det eldste barnet får like stor pensjon som det den av foreldrene med størst gjenlevendepensjon ville fått. Det neste barnet får 40 prosent av grunnbeløpet og de andre barna 25 prosent hver. Selv om pensjonen beregnes ulikt, skal den samlede pensjonen deles likt mellom barna.

Pensjonen er avhengig av botid i Norge. Optjening i annet land kan gi rettigheter. NAV gir mer informasjon.

# Barnetrygd

Forsørger som er alene om omsorgen, har rett på utvidet barnetrygd tilsvarende et ekstra barn under 18 år.

## Andre ting å huske på

- Stoppe avdødes faste betalinger, post, avis, telefon osv.
- Bankkonto og bankboks
- Oversikt over lån
- Aksjer og aksjefond

# Ytelsler ved dødsfall

## **Gravferdsstønad og båretransport**

Gravferdsstønad er behovsprøvd og kan gis når den avdøde var medlem av folketrygden. Du søker NAV om ytelsen.

Det kan gis inntil 23 337 kroner (per 1. januar 2018) for å dekke faktiske og nødvendige utgifter ved gravferden. Beløpet avkortes etter hvilken formue den avdøde hadde, hvilken tjenstepensjon som ble utbetalt til avdøde måneden etter dødsfallet, samt eventuelle forsikringsbeløp e.l. som blir utbetalt i forbindelse med dødsfallet. Utgifter ellers dekkes av dødsboet. Er avdøde under 18 år, er gravferdsstønaden ikke behovsprøvd.

Det kan også ytes stønad til båretransport dersom det er en lengre strekning enn 20 kilometer til nærmeste naturlige gravplass.

Det gjelder særlige regler når dødsfallet skjer utenfor Norge. Det er også særlige regler når dødsfallet skyldes yrkesskade.

Fristen for å søke er senest 6 måneder fra dato for dødsfallet

**Hjelp og rettigheter i kommunen.** Er du syk, kan de daglige oppgavene være vanskelige å gjennomføre. Det finnes flere kommunale og frivillige tjenester som kan bidra til å gjøre hverdagen din lettere.

## Praktisk hjelp – en oversikt

### **Praktisk arbeid i hus og hage**

I hver kommune finnes en frivillighetssentral som tilbyr ulike tjenester. Frivillighetssentralen kan tilby hjelp til stell av hage, snømåking, rydding og husarbeid. Ring sentralen der du bor for å undersøke nærmere, eller les mer på [www.frivilligsentral.no](http://www.frivilligsentral.no). Du kan ha rett til praktisk bistand i hjemmet (hjemmehjelp) eller brukerstyrt personlig assistent fra kommunen. Ordningene vil du få mer informasjon om nedenfor.

### **Mat, handling og klesvask**

Trenger du hjelp til matlaging og innkjøp av matvarer, kan du spørre frivillighetssentralen om de har mulighet til å hjelpe deg med det. Noen kommuner har tilbud om utkjøring av mat. Du kan også sjekke om kommunen din har et dagtilbud eller et seniorsenter der du kan få servert middag.

Du kan ha krav på praktisk bistand i hjemmet hvis du ikke er i stand til å lage mat selv. Hjemmehjelpen kan også hjelpe deg med hus- og klesvask.

Har du nødvendige ekstrakostnader på klær og sengetøy som skyldes sykdommen din, kan du søke støtte til det gjennom grunnstønad fra NAV.

### **Følge til og fra lege eller behandling**

Noen frivilligsentraler tilbyr følge til og fra lege eller behandling.

Trenger du følge til sykehus/behandling kan ledsager få dekket de utgifter hun eller han har hatt i forbindelse med reisen (Pasientreiser). Du kan lese mer om dette i kapittelet om pårørende.

### **Medisiner og stell**

Trenger du hjelp til å få tatt medisinene dine, eller for eksempel sårstell, er det hjemmesykepleien fra kommunen som kan hjelpe deg med det.

## Trygghet og omsorg

Røde Kors besøkstjeneste er et tilbud for mennesker som av ulike grunner føler seg ensomme og ønsker kontakt med andre. Les mer på [www.rodekors.no](http://www.rodekors.no). Noen frivilligsentraler og Fransiskushjelpen (Oslo) har også besøkstjeneste.

Er du redd for at noe kan skje med deg når du er alene, kan du søke kommunen om trygghetsalarm.

## Hjelp til pass av barna

Home-Start Familiekontakten er et familiestøtteprogram hvor frivillige besøker småbarnsfamilier med minst et barn under skolealder, 2–4 timer i uken for å avlaste foreldrene litt i hverdagen. Home-start finnes flere steder i landet. Les mer på [www.home-start-norge.no](http://www.home-start-norge.no).

I Oslo tilbyr Fransiskushjelpen Familiehjelperen, som er et tilbud til barnefamilier som bor i Oslo og Akershus der barn som pårørende trenger ekstra støtte og oppfølging. Les mer på [www.fransiskushjelpen.no](http://www.fransiskushjelpen.no).

Trenger du hjelp til pass av barna dine utover det barnehage, familie og venner kan bistå med, kan du kontakte kommunen. De vil utrede behovet ditt for tiltak som hjelp i hjemmet, avlastning, besøkshjem eller støttekontakt. Er sykdomssituasjonen din svært alvorlig og langvarig, kan en brukerstyrt personlig assistent være en løsning.

## Kreftkoordinator

Det å finne fram i systemet og vite hvilke rettigheter og muligheter som finnes, kan være vanskelig. Mange kommuner har en kreftkoordinator som kan hjelpe deg å finne fram i systemet.

Kreftkoordinatorene:

- Er til hjelp for å koordinere og tilrettelegge hverdagen for kreftsyke og pårørende på en best mulig måte.
- Er ansvarlig for å samordne tilbud og tjenester rundt kreftpasientene i kommunen.
- Skal være lett tilgjengelig for pasienter og pårørende.
- Skal bidra til gode rutiner og systemer for kreftomsorg i kommunene.

Du kan kontakte kommunen der du bor for å høre om de har en kreftkoordinator. Du finner også finne en oversikt på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

# Rettigheter i kommunen

Kommunen plikter å ha tilbud om helse- og omsorgstjenester til alle som er bosatt i kommunen. Tjenestene kan være hjemmesykepleie, praktisk bistand i hjemmet (hjemmehjelp) og fysioterapi. Mange kommuner har også ergoterapeut. Andre tjenester fra kommunen kan være brukerstyrt personlig assistanse, avlastning, tilbud om støttekontakt osv.

Du selv, familiemedlemmer/nærstående, fastlegen eller sykehuset kan ta kontakt med kommunen for å søke om de ulike tjenestene. Søknaden skal være skriftlig. Når for eksempel hjemmetjenesten mottar søknad om hjemmehjelp eller avlastning, vil de avlegge deg et hjemmebesøk for å kartlegge behovet du har for hjelp.

Du vil finne informasjon om tjenestene på kommunens hjemmeside, eller du kan ringe kommunens servicekontor eller kontoret for hjemmebaserte tjenester.

## Hjemmesykepleie

Er du innlagt på sykehus og trenger videre medisinsk oppfølging ved utskrivning, bør dette planlegges. Sykehuset bør ta kontakt med hjemmesykepleien for å redegjøre for hvilket behov du har for hjelp når du kommer hjem.

Hjemmesykepleien kan bistå deg med hjelp til medisiner, stell av sår, personlig hygiene og lignende. Hjelpen kan også innebære regelmessige støttesamtaler med en kreftsykepleier eller psykiatrisk sykepleier. Hjemmesykepleie er gratis.

## Hjemmedød

Hjemmesykepleien kan være med og legge til rette for hjemmedød. Det er nasjonale retningslinjer for hvordan behandling, pleie og omsorg til pasienter med uhelbredelig kreftsykdom og begrenset levetid skal være. Tilbudet skal omfatte:

- Hjemmesykepleie.
- Hjelp til å skaffe nødvendige hjelpemidler.
- Oppfølging og nødvendige hjemmebesøk fra fastlegen.
- Vurdering og innsats fra andre faggrupper i kommunen (prest, fysioterapeut, sosionom osv.) etter behov.
- Samarbeid med spesialisthelsetjenesten, herunder palliativt team.
- Henvisning til og samarbeid med sykehjem/palliativ enhet i sykehjem etter behov.

Kreftforeningen har et temahefte om hjemmedød. Ta kontakt dersom du ønsker dette tilsendt.



## **Trygghetsalarm**

Med en trygghetsalarm hjemme kan du komme i kontakt med helsepersonell i en akutt situasjon. En vaksentral eller kommunens personell rykker ut hele døgnet dersom alarmen går.

## **Sykehjem og botilbud**

Et sykehjemsopphold kan være korttidsopphold for avlastning, rehabiliteringsopphold eller fast plass for deg som ikke lenger kan bo hjemme. Mange kommuner har tilrettelagte sykehjemsplasser for omsorg ved livets slutt.

Omsorgsboliger er tilpassede boliger for mennesker som ikke klarer seg i egen bolig. De er ofte bemannet og kan ha tilbud om ulike aktiviteter og måltider. Ta kontakt med kommunen hvis du har spørsmål om sykehjem eller omsorgsbolig.

## **Opptrening og rehabilitering**

Har du behov for opptrening for å kunne fungere i hjemmet, kan et team fra kommunen bistå deg med hverdagsrehabilitering.

Mange kommuner har tilbud om fysioterapeut og ergoterapeut. En ergoterapeut er ekspert på vurdering av hjelpemidler og tilrettelegging av boligen.

Les mer om rehabilitering i kapittelet «Muligheter for rehabilitering».

## **Hjelpemidler**

Du kan ha bruk for ulike hjelpemidler i hjemmet når du er syk. Hjemmesykepleien kan bidra med noen av disse. Har du behov for mer omfattende hjelpemidler som hev- og senkbart bord, tilpasset kjøkkeninnredning, tilpasninger i bil osv, er det Hjelpemiddelsentralen som skal levere og vedlikeholde hjelpemidlene.

## **Hvordan søker jeg?**

Ergoterapeuten i kommunen kan vurdere hjelpebehovet ditt og de aktuelle hjelpemidlene. Ergoterapeuten kan også hjelpe deg med søknad om å få hjelpemidler. I noen tilfeller kreves det henvisning fra fastlegen din for at kommunen og ergoterapeuten skal kunne bistå.

Kommunen har et eget hjelpemiddellager for korttidsutlån hvis behovet ditt er for tre måneder eller mindre. Ved varige behov for hjelpemidler må du søke NAV Hjelpemiddelsentral.

Du kan lese mer om hvilke hjelpemidler som er tilgjengelige på markedet på [www.hjelpemiddeldatabasen.no](http://www.hjelpemiddeldatabasen.no) eller på [www.nav.no](http://www.nav.no).

## Hjemmehjelp

Hjemmehjelp er praktisk hjelp i hjemmet. Det kan omfatte rengjøring, matlaging, matlevering, vask av klær, innkjøp og andre praktiske gjøremål. Hva du må betale for tjenesten, vurderes opp mot inntekten din.

## Personlig assistanse

Brukerstyrt personlig assistanse (BPA) er en alternativ måte å organisere praktisk bistand og opplæring på. BPA retter seg mot dem som har et stort behov for hjelp på grunn av sykdom eller skade. En BPA-ordning gir større fleksibilitet enn hjemmehjelpsordningen når det gjelder å kunne styre egen hverdag og egne tjenester.

Får du innvilget BPA, er det du selv, eventuelt med bistand, som organiserer og leder arbeidet med assistentene som hjelper deg.

## Hvem kan få BPA?

BPA er først og fremst beregnet for personer med svært omfattende bistandsbehov. Det er ikke satt noen nedre grense for bistandsbehovet, men det forutsettes at bistandsbehovet er så omfattende eller av en slik art at det mest hensiktsmessig kan ivaretas gjennom BPA.

## Hva kan assistenten gjøre?

Det er du som bestemmer hva assistansen skal brukes til. Eksempler kan være:

- Oppgaver som er for tunge på grunn av sykdom: husarbeid, barnepass, handling, klesvask, matlaging og lignende.
- Bilkjøring: hente og levere barn, kjøring til venner og lignende.
- Bryte en isolert tilværelse: kafébesøk, museumsbesøk, kino og lignende.

## Hvordan søker jeg?

Søknadsskjema kan du finne på nettsidene til kommunen din eller ved å kontakte servicetorget eller kontoret for hjemmebaserte tjenester i kommunen. Du trenger en erklæring fra lege som viser hvilke behov du har. Det er videre lurt å lage et «tidshjul» der du angir veldig konkret hvilke oppgaver du trenger hjelp til, til hvilke tider på døgnet og i hvilket omfang.

Noen kommuner tilbyr denne tjenesten kun til funksjonshemmede. Hvis det er tilbakemeldingen du får, så vis til at loven sier at også alvorlig syke kan få bistanden organisert som BPA.

Du kan ta kontakt med Pasient- og brukerombudet og be dem om å bistå deg i dialogen med kommunen og i en eventuell klage.

## Kan jeg ha rett på støttekontakt?

En støttekontakt er en person som kan være med deg på turer, til biblioteket, på kafé eller kino osv. Ordningen er fleksibel, og den skal tilrettelegges etter dine behov og ønsker. Målsettingen med støttekontaktordningen er å gi et tilbud til funksjonshemmede eller syke som har behov for å få en mer meningsfylt fritid. Behovet kan være midlertidig eller varig.

Det finnes ingen lovfestet rett til en støttekontakt, men kommunen vil vurdere behovet du har.

Søknad om støttekontakt sendes kommunen. Flere kommuner har egne skjema på sine nettsider.

Støttekontakten mottar lønn av kommunen. Det er gratis å motta støttekontakt, men du må dekke egne utgifter til for eksempel svømmehall, inngangspenger, bespisning osv.

## Avlastning

Avlastning er et tilbud til familier med belastende og tyngende omsorgsarbeid. Avlastning skal gjøre det mulig for deg å opprettholde gode familierelasjoner, bevare ditt sosiale nettverk og gi mulighet for nødvendig ferie og fritid.

Avlastning kan eksempelvis være sykehjemsplassering for voksne. For barn kan det være avlastning i besøkshjem, avlastningsbolig eller med privat avlaster (hjemme eller hos avlaster).

Avlastning er gratis.

### **Hvordan søker jeg?**

Det er ulike ordninger i kommunene for hvordan du søker om avlastning. Ta kontakt med kommunen der du bor for å høre hvordan det gjøres i din kommune.

## Behov for tjenester fra kommunen

Det er viktig at du tenker igjennom behovet og ønskene du har for hjelp. Trenger du bistand, for eksempel etter et sykehusopphold, er det sykehuset som tar kontakt med kommunen direkte.

Ofta kommer hjemmetjenesten på hjemmebesøk for å diskutere dine behov med deg. Du vil få et skriftlig vedtak der det står om søknaden er innvilget helt eller

delvis. Det skal stå i vedtaket hvor mange timer du får hjelp, hvor ofte og hvilke tjenester hjelpen skal bestå i.

## Kan jeg klage?

Har du fått avslag på søknaden din om kommunale tjenester, kan du klage. De fleste vedtakene som kommunene treffer følger bestemmelserne i forvaltningsloven.

Klagefristen etter forvaltningsloven er tre uker fra den dagen du mottok vedtaket. Det kan følge egne klagefrister i den enkelte sak. Det skal i så tilfelle gå fram av vedtaket eller av egne lover hvilke frister som da gjelder. Er du i tvil, ta kontakt med den instansen som har truffet vedtaket.

### **Klagefrist og hva klagen bør inneholde**

Har du søkt om en ytelse, vil du motta et vedtak der du innvilges eller får avslag på ytelsen.

Vedtaket du mottar må oppfylle visse formkrav. Vedtak skal som hovedregel være skriftlig, og det skal gis en begrunnelse hvis du får avslag. I vedtaket skal du få informasjon om de klagemuligheter du har, og det skal gis en klagefrist. Klagefristen regnes fra den dagen du mottok vedtaket. Det er veldig viktig at du overholder klagefrister. Klager du ikke innen fristen, mister du retten til å klage.

Får du ikke sendt klagen innen fristen, kan du be om utsettelse. Du kan også sende en kortfattet klage for å avbryte fristen samtidig som du informerer om at du vil komme med en mer utfyllende klage senere.

I klagen er det viktig at du gir informasjon om:

- Hvilket vedtak klagen gjelder
- Hva du mener er feil i vedtaket
- Hvilken endring du ønsker

Synes du det er vanskelig å utforme en klage, kan du bruke en fullmektig til å skrive klagen for deg. En fullmektig kan være en advokat eller annen fagperson med kunnskap på området. Fullmektig kan også være et familiemedlem, en venn eller en du kjenner. Pasient- og brukerombudet i ditt fylke kan bistå med informasjon og veiledning, se side 9.

Har du spørsmål knyttet til vedtaket, kan du ta kontakt med det forvaltningsorganet som har truffet vedtaket. De plikter å gi deg råd (veiledningsplikten). De kan også hjelpe deg med å skrive klagen hvis du har behov for det.

# Individuell plan

Har du kreft med behov for langvarige og koordinerte tjenester etter helse- og omsorgstjenesteloven, har du rett til å få utarbeidet en individuell plan.

## Hva er en individuell plan?

Individuell plan (IP) er et dokument som skal hjelper deg å sette langsiktige mål for hvordan du og din familie skal leve med kreftsykdommen. Det skal gå fram av dokumentet hvordan du skal nå målene. Planen skal utarbeides sammen med deg. Den skal gi en oversikt over ditt behov for offentlige tjenester, hva du selv er ansvarlig for, og hva det offentlige hjelpeapparatet skal ordne. Det skal fremgå av planen hvem som skal være koordinator og bindeledd mellom ulike hjelpeinstanser.

Er det barnet i familien som er kreftsykt, gjelder planen også foreldrene. På samme måte skal en plan for kreftsyke foreldre med små barn også gjelde barnas behov.

## Hvem kan få individuell plan?

Alle som har behov for langvarige og koordinerte tjenester, har rett til en individuell plan hvis de ønsker det. IP kan være aktuelt i alle sykdomsfaser: under behandling, rehabilitering, i livets sluttfase eller ved senvirkninger av kreftsykdom og behandling. Planen bør ha med familieperspektivet, særlig i småbarnsfamilier der enten barnet eller småbarnsforeldre er syke.

IP er en rettighet du har. Det innebærer at offentlig ansatte har plikt til å hjelpe deg med å lage en IP hvis du ønsker det. Det at du får en plan, betyr imidlertid ikke at du automatisk har rett på de ulike hjelpeordningene.

## Hvorfor er individuell plan bra å ha?

En IP kan gjøre det lettere å tenke langsiktig og tydeliggjør det ansvaret dem du skal samarbeide med har for at du skal kunne nå målene dine.

En IP kan ha varighet over flere år eller kan gjelde for et kortere tidsrom. Planperiodens varighet avgjøres av deg og koordinator.

## Hvem skal hjelpe deg med å lage din individuelle plan?

Ved utarbeidelse av IP skal det dannes en ansvarsgruppe bestående av personer det er naturlig for deg å samarbeide med. Det kan være en kreftsykepleier i kommunen, fastlegen og NAV. Ett av medlemmene i ansvarsgruppen er koordinator og din faste kontaktperson. Koordinatoren skal sørge for at du får informasjon og har reell innflytelse i prosessen.

## Hvordan søker du?

Du kan selv ta initiativ til å få en IP ved å ta kontakt med en i hjelpeapparatet, gjerne en du kommuniserer godt med. Det kan være legen din, en sykepleier, en sosionom på sykehuset, fastlegen din eller NAV på hjemstedet ditt. Tenk godt igjennom hva du trenger hjelp til. Det kan være alt fra fysisk opptrening, kost- og ernæringsveiledning, hjelp til familien og det praktiske i hjemmet, økonomisk rådgivning eller hjelp til å komme tilbake i arbeid.

## Transportordninger

Har du behov for transport til praktiske eller sosiale formål og/eller til og fra arbeid/utdanning, kan du søke om TT-kort eller trygdebil. Det kan også gis grunnstønad til transport eller bilhold.

### TT-kort

Tilrettelagt transport (TT) er en tjeneste beregnet på den som har funksjonsnedsettelse eller problemer med forflytning, og som ikke kan bruke kollektivtransport eller eget kjøretøy. Ordningen gjelder transport til fritidsreiser. Det kan også søkes om fast transport til spesialbarnehage, aktivitetsskole, videregående skole, varig tilrettelagt arbeid, dagsenter og/eller avlastning.

Et TT-kort dekker et bestemt antall reiser med drosje eller spesialbil. Det betales egenandel ved hver tur.

### Hvem kan innvilges TT-kort?

Søknaden må være dokumentert av lege. Kriteriene for å få innvilget TT-kort er blant annet at:

- Du har redusert bevegelighet som følge av sykdommen. Sykdommen må antas å vare lenger enn to år (eller livet ut).
- Du er ute av stand til å benytte kollektivtransport.

Hvem som innvilges TT-kort, varierer noe fra kommune til kommune. Kommunen vil gi deg veiledning.

Godkjenningen som TT-bruker innvilges vanligvis for to eller fem år.

Det er de medisinske forholdene som er avgjørende for søknaden. Dårlige bussforbindelser der du bor, eller at du ikke kan bære tungt, er ikke en tilstrekkelig grunn for å få TT-kort.

### Hvordan søke om TT-kort?

For å søke om TT-kort må du fylle ut søknadsskjema. Det finnes på kommunens servicekontor eller hjemmeside. Legeerklæring må følge med søknaden.

## **Grunnstønad til transport**

Du kan søke grunnstønad til dekning av transport til fritidsreiser eller i forbindelse med arbeid og studier. Informasjon om grunnstønad og søknadsskjema finner du ved å gå inn på **www.nav.no**.

## **Støtte til bil**

Hvis du ikke kan benytte kollektivtransport som følge av kreftsykdommen, kan du ha rett til bil.

Du kan ha rett til støtte til bil hvis kreftsykdommen har ført til varig funksjonsnedsettelse, du ikke kan bruke kollektivtransport og må ha bil for å:

- Reise til og fra arbeids- eller utdanningssted.
- Utføre din funksjon som hjemmearbeidende.
- Forhindre eller bryte en isolert tilværelse.
- Avlaste familien i tilfeller hvor funksjonsnedsettelsen medfører en særlig stor pleiebyrde, og dermed kan forhindre innleggelse i helseinstitusjon.

Det er en forutsetning at transportbehovet ikke kan dekkes på annen måte enn med egen bil.

Ordningen er behovsprøvd. Det gis ikke støtte til bil hvis funksjonsnedsettelsen er oppstått etter fylte 70 år.

## **Hvordan søke om bil?**

Søknadsskjema finner du på NAVs nettsider.

## **Lovhjemler**

- Helse- og omsorgstjenesteloven
- Folketrygdloven

## **Nettressurs**

- [www.nav.no](http://www.nav.no)





**Pårørende.** Det kan være ulike situasjoner som gjør at du som pårørende i kortere eller lengre perioder ikke kan arbeide. Kanskje ønsker du å følge partneren din til undersøkelse, eller kanskje har et familiemedlem eller barnet ditt behov for ekstra omsorg og pleie i en periode. I noen tilfeller er belastningen med alvorlig sykdom så stor at du selv kan bli syk.

## Velferdspermisjon

Arbeidstaker har rett til permisjon inntil ti dager hvert kalenderår for å gi nødvendig omsorg til nærstående som er blitt syke. Arbeidstaker som pleier nærstående i hjemmet i livets slutfase, har rett til permisjon i 60 dager. Dette står i arbeidsmiljøloven. Du har ikke automatisk rett til lønnet permisjon, men flere arbeidsgivere praktiserer fleksible ordninger. Du kan snakke med arbeidsgiveren din eller en tillitsvalgt om hvilken ordning dere har på arbeidsplassen din. Du kan også sjekke permisjonsregler og andre ordninger for de ansatte i Personalhåndboken for din arbeidsplass.

## Pleiepenger

Du kan få pleiepenger som erstatning for tapt arbeidsinntekt dersom du pleier en nærstående i livets slutfase eller ved pleie av sykt barn. Pleiepenger ytes etter de samme bestemmelsene som gjelder for sykepenger ved egen sykdom, og er begrenset til 6 G.

### **Pleie av nærstående i livets slutfase**

Dersom du pleier en nærstående i livets slutfase kan du ha rett til pleiepenger. Den nærstående kan være et familiemedlem eller en venn. Pleiepenger forutsetter at pleien foregår i hjemmet, enten hos pasient eller hos den som pleier. Pleiepenger kan gis i inntil 60 dager for hver pasient.

Dersom det er flere som skal dele på pleien, må disse dagene (60 dager) deles. Flere personer kan ikke få pleiepenger for den samme dagen, men pleiepengedagene kan ellers tas ut fleksibelt, for eksempel tas ut i enkeltdager over flere uker. Pleiepengene vil opphøre i perioder pasient er innlagt på sykehus eller annen institusjon.

## **Pleie av sykt barn**

Har du omsorg for et barn under 18 år som trenger kontinuerlig tilsyn og pleie på grunn av sykdom eller skade kan du ha rett på pleiepenger for pleie av sykt barn. Reglene for pleiepenger for pleie av sykt barn har blitt endret flere ganger. Fra 1.1.2018 kan du også ha rett til pleiepenger dersom du har omsorg for og pleier en person over 18 år med en utviklingshemming og som er livstruende eller svært alvorlig syk.

Pleiepenger kan gis i inntil 1 300 dager (5 år) med 100 prosent dekning, men begrenset oppad til 6G, 581 298 kroner (per 1. mai 2018). Det kan i helt spesielle tilfeller gis pleiepenger utover perioden på fem år. Det innvilges da med 66 prosent av inntektsgrunnlaget. Dette kan for eksempel være aktuelt ved tilbakefall av kreft. Pleiepenger kan ytes i inntil 10 år per barn.

## **Graderte pleiepenger**

Pleiepenger kan graderes ned til 20 prosent dersom barnet for eksempel skal være noe i skole/barnehage. Ved omfattende pleiebehov kan to personer få 100 prosent pleiepenger samtidig. To personer kan også dele på pleien/pleiepengene.

Dersom du ikke har rett på pleiepenger kan alternativer være hjelpestønad og/eller omsorgstønad (ofte kalt omsorgslønn) fra kommunen.

## **Omsorgstønad fra kommunen**

Kommunen plikter å ha et tilbud om omsorgstønad, ofte kalt omsorgslønn.

Omsorgslønn kan gis hvis du har særlig tyngende omsorgsoppgaver. Som oftest gis omsorgslønn til nærmeste familie, men som ved pleiepenger kan venner eller andre som står personen nær, også søke omsorgslønn.

Den som mottar omsorg, må ha et stort omsorgsbehov grunnet alder, funksjonshemming eller sykdom. Omsorgsarbeidet må skje i eget hjem. Omsorgslønnen er ofte lav. Den erstatter ikke arbeidsinntekt. Det er kommunen som avgjør hvor mye det skal gis i omsorgslønn. Omsorgslønn er skattbar inntekt og kan være grunnlag for rett til sykepenger og andre ytelser hvor det kreves at man har vært i arbeid og hatt et inntektstap.

Ofte setter kommunen som en forutsetning for å få omsorgslønn at man har søkt om hjelpestønad først. Har man allerede fått innvilget hjelpestønad, trekkes denne ofte fra omsorgslønnen.

Du må selv søke kommunen om omsorgslønn. Ta kontakt med kommunen for søknadsskjema og nærmere informasjon.

Kommunen kan ikke avslå en søknad om omsorgslønn med at den ikke har slik ordning eller ikke har satt av nok penger i budsjettet til dette. Kommunen kan imidlertid tilby andre tjenester for å dekke omsorgsbehovet.

## Sykepenger

Å bli berørt av kreft som pårørende kan i noen tilfeller oppleves som så tungt og vanskelig at den pårørende selv blir syk.

For at du skal få sykmelding med rett til sykepenger, må du selv være syk og ha egen diagnose. I Helsedirektoratets sykmeldingsveileder til leger er det presisert at sorg ikke er en sykmeldingsgrunn i seg selv. Tap og sorg kan imidlertid noen ganger føre til sykdom.

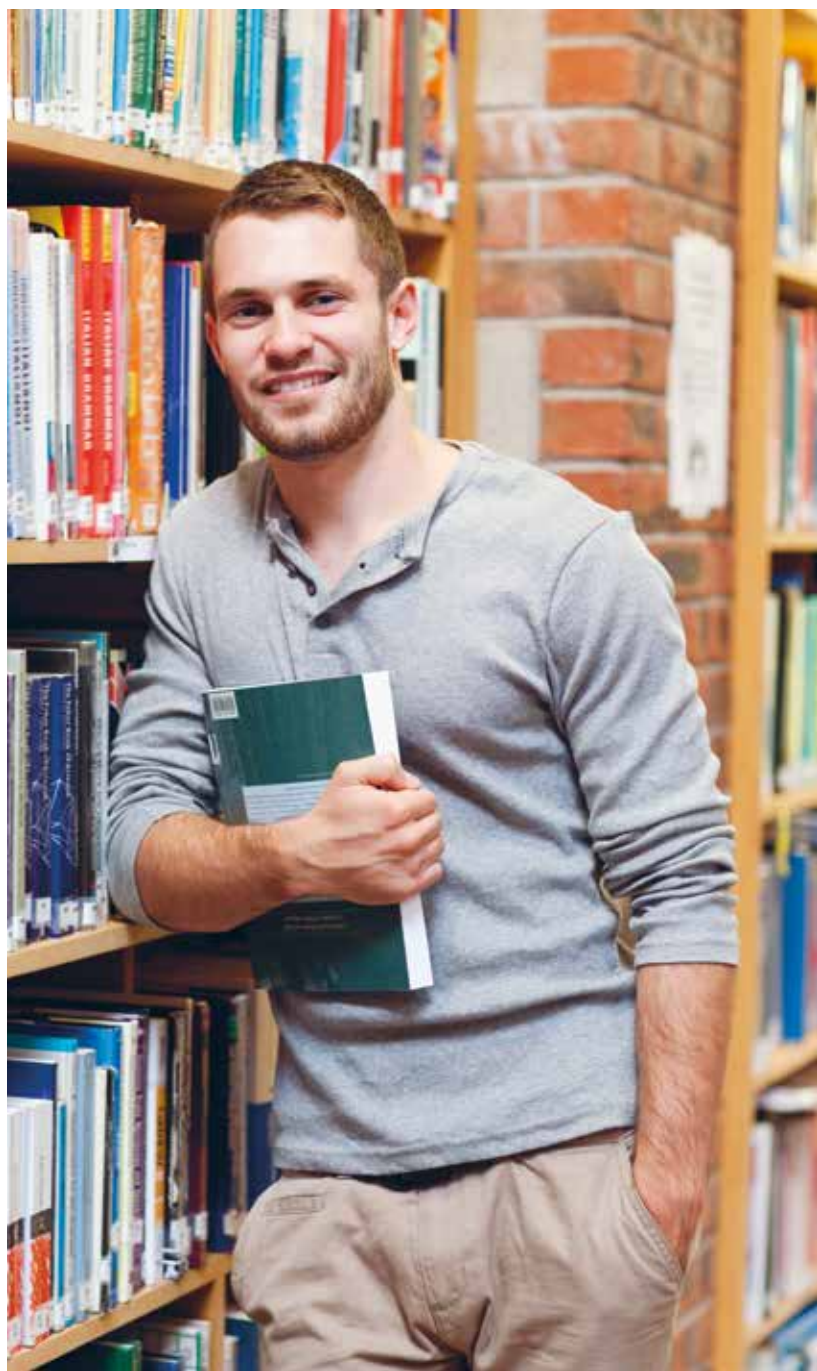
Legens oppfølging skal bidra til at du raskest mulig finner tilbake til en balanse, funksjon og vanlig arbeid. Oppfølgingen må derfor bestå av mer enn en sykmeldingsvurdering.

Les mer om sykepenger i kapittelet om inntektssikring på side 43.

## Opplæringspenger

Opplæringspenger kan dekke utgifter dersom en eller begge foreldre må ta fri fra jobben slik at de kan få opplæring i sykdommen og pleien av sitt barn. Det er et vilkår at opplæringen må være nødvendig. Støtte kan gis selv om barnet har fylt 18 år. Opplæringen må skje ved godkjent helseinstitusjon eller i helseinstitusjonens regi.

Opplæringspenger tilsvarer sykepenger, og legen må dokumentere behovet for slik opplæring. Du kan lese mer om opplæringspenger på [www.nav.no](http://www.nav.no).



## Du som er ung og student

### Du som er student

Er du under studier og får kreft, vil det kunne få betydning for deg i flere sammenhenger. Studiesituasjonen kan tilrettelegges ut fra dine særlige behov under sykdommen og behandlingen.

#### **Studentsamskipnaden**

De fleste høyskoler og universiteter har studentsamskipnad for studenter med blant annet helsetjeneste (lege og psykolog) og rådgivningstjeneste (sosionom). De har ulike tilbud som fastlege, samtalegrupper, sorgtjeneste og rådgivning knyttet til NAV og Statens lånekasse. Nærmere informasjon får du ved å ta kontakt med studentsamskipnaden for ditt studiested.

### Kan jeg få tilrettelagt eksamen?

Hvis du av helsemessige grunner har behov for å ta pauser, bruke lengre tid på eksamen på grunn av fysiske plager eller du har vanskeligheter med å konsentrere deg, kan du søke undervisningsinstitusjonen om tilrettelagt eksamen. Husk at behovene dine må dokumenteres av lege.

### Meld fra til studiestedet ved langvarig sykdom

Det er viktig å holde undervisningsstedet orientert hvis du ikke får deltatt på obligatorisk undervisning eller ikke får tatt eksamen. Blir studietiden din forlenget med flere semestre, kan du risikere å bli utestengt fra videre studier grunnet manglende progresjon. Det er også viktig å informere Statens lånekasse dersom du har lån derfra.

Du kan diskutere muligheten for særlige ordninger med studiestedet, ut fra dine behov for eventuell fysisk tilrettelegging eller faglige utfordringer.

### Sykestipend fra Statens lånekasse

Blir du syk og ikke kan følge undervisning eller ta eksamen, kan lånet for denne perioden omgjøres til sykestipend. Det samme gjelder hvis du en periode må være hjemme med ditt syke barn under 12 år og dermed ikke får fulgt undervisning. I begge tilfeller må sykeperioden dokumenteres.

#### **Hva er sykestipend?**

Sykestipend betyr at lån gjøres om til stipend når du blir syk i en periode der du mottar støtte fra Statens lånekasse. Vanlig stipend gjøres om til sykestipend.

## Vilkår for sykestipend

For å få sykestipend må du oppfylle vilkårene:

- Du kan bare få sykestipend for sykdomsperioder som oppstår etter at søknaden din om støtte er kommet inn til Statens lånekasse. Det kan gjøres unntak for dette hvis du var i støtteberettiget utdanning i semesteret før sykdomsperioden.
- Du må være 50 prosent eller mer studieufør.
- Du kan ikke ha rett til sykepenger eller arbeidsavklaringspenger fra folketrygden i sykdomsperioden.

Statens lånekasse kan gi sykestipend i inntil fire måneder og to uker per undervisningsår. Lånet for de første 14 dagene av en sykeperiode er såkalt karenstid og blir ikke omgjort til stipend.

Hvis du er ny student og er syk når undervisningen starter, gjelder ikke ordningen med omgjøring av lån til stipend. Da bør du vurdere ikke å ta imot studielån dersom sykdommen hindrer deg i å gjennomføre studiene. Hvis du er i gang med studieløpet ditt, kan Statens lånekasse godta søknaden din.

Søknad om omgjøring skrives på egen blankett og må være mottatt av Statens lånekasse senest seks måneder etter at undervisningsåret er avsluttet.

## Andre støtteordninger fra Lånekassen

I noen tilfeller klarer man å stå i en studiesituasjon selv om man har begrensninger på grunn av sykdom. Det er mulig å søke utvidet stipend/støtte dersom sykdommen og nedsatt funksjonsevne fører til at du ikke kan jobbe ved siden av studiene eller blir forsinket i studiene:

- Ekstrastipend dersom du ikke kan jobbe ved siden av studiene
- Støtte om sommeren dersom du ikke kan jobbe i sommerferien
- Støtte til forsinkelse dersom studiestedet ditt ikke er tilpasset funksjonshemmingen din

## Sykepenger for studenter

Har du hatt jobb ved siden av studiene, kan du ha opparbeidet deg rett til sykepenger. Hvor mye du får, er avhengig av arbeidsinntekten og arbeidsforholdet. Husk at sykemeldingens del D skal leveres til arbeidsgiver eller NAV, avhengig av hvem som skal utbetale sykepengerne.

## Arbeidsavklaringspenger for studenter

Du regnes som student når du gjennomfører studier som gir rett til støtte fra Statens Lånekasse for utdanning, og utdannelsen er offentlig godkjent. Videregående opplæring er også omfattet.

Du kan motta arbeidsavklaringspenger hvis du må avbryte studiene på grunn av sykdom, skade eller lyte og har behov for aktiv behandling før du kan fortsette studiene. For at regelverket for studenter skal komme til anvendelse, må målet være at du skal gjenoppta studiene etter endt behandling. Medfører sykdommen at du må avbryte studiet i en lengre periode, at du må avslutte den påbegynte utdanningen eller du trenger annen og mer omfattende bistand fra NAV for å komme i arbeid, vil din sak bli vurdert etter de ordinære reglene for arbeidsavklaringspenger. For å ha rett til arbeidsavklaringspenger som student må du avbryte studiet helt. Det er ikke tilstrekkelig med redusert studieprogresjon. Dette innebærer at du ikke kan følge undervisning, studere hjemme, levere oppgaver eller delta på eksamen i perioden du er syk. Studier kan i enkelte tilfeller godkjennes som arbeidsrettet tiltak med rett til arbeidsavklaringspenger.

Hvis du mottar arbeidsavklaringspenger og sykepenger for deltidsstillingen du jobber i, kan det være lurt at du forhører deg med NAV om hvordan meldekortene skal fylles ut.

Søknadsskjema og mer informasjon finner du på [www.nav.no](http://www.nav.no).

## Økonomisk sosialhjelp

I perioder med langvarig sykdom kan du ha rett til økonomisk stønad. Forutsetningen er at du ikke har andre inntekter eller oppsparte midler som du kan leve av. Kontakt ditt lokale NAV-kontor og husk å ta med deg nødvendig dokumentasjon. Les mer på side 49.

## Student i utlandet og rett på helsehjelp

Studerer du i utlandet og har lånt fra Statens lånekasse, er du automatisk medlem av folketrygden. Er du student i utlandet i mer enn 12 måneder og uten studielån fra Norge, må du søke frivillig medlemskap i folketrygden hvis du vil beholde dine trygderettigheter og retten til helsehjelp i Norge.

## Hva med verneplikten?

Det er ingen regel som sier at ungdom som har kreft ikke kan avtjene verneplikt. Bli du innkalt til tjeneste, kan du be om fritak og levere legeerklæring. Ønsker du å avtjene verneplikten, må du vise til legeerklæring som sier at det er forsvarlig å avtjene verneplikten.



## Foreldreansvar ved dødsfall

### Hva skjer med barna hvis jeg dør?

Det er en stor påkjenning for hele familien når en forelder dør. I en slik situasjon kan det være godt å vite at foreldreansvar, samværsrett med barna og økonomi er ivaretatt i lovverket.

### Hvem har foreldreansvar?

Foreldreansvar i barneloven er den rett og plikt foreldrene har til å bestemme for barnet i personlige forhold. Foreldrene skal utøve foreldreansvaret ut fra barnets interesser og behov.

Foreldre som er gift, har foreldreansvaret sammen. Hvis den ene dør, vil den andre beholde foreldreansvaret for barnet.

Samboende foreldre med barn født etter 1. januar 2006 har felles foreldreansvar. Bor barnet sammen med begge foreldrene, men kun avdøde hadde foreldreansvaret, vil gjenlevende få foreldreansvaret alene.

Når foreldrene ikke er gift eller bor sammen, har mor foreldreansvaret alene hvis ikke annet er avtalt.

### Hvordan kreve foreldreansvar?

En forelder som ikke bor sammen med barnet og heller ikke har foreldreansvar for det, må kreve dette ved dødsfallet. Andre kan også reise krav om foreldreansvaret for barnet. Dette kan for eksempel være når den som dør har stiftet ny familie, og barnet bor fast i den nye etablerte familien.

Den som ønsker foreldreansvaret, må sende krav til tingretten der barnet bor innen seks måneder etter dødsfallet. Det er tingretten som avgjør hvem som skal få foreldreansvaret. Har foreldrene skriftlig gitt uttrykk for hvem de ønsker skal ha foreldreansvaret etter deres død, bør dette vektlegges.

Prinsippet om barnets beste er et gjennomgående prinsipp i norsk rett. Barn som er i stand til å danne seg egne synspunkter skal, høres, og barnets mening skal vektlegges i samsvar med alder og modenhet.

## Hva skjer hvis ingen har foreldreansvar?

Hvis dødsfallet fører til at ingen har foreldreansvar for barnet, må dette meldes til lensmann eller tingretten i dødsfallsmeldingen. Tingretten skal deretter behandle saken om foreldreansvar. Før en avgjørelse blir tatt, skal barnets nærmeste slektning, eller de barnet bor sammen med, gis anledning til å uttale seg. Barnet skal også høres.

Dersom ingen har meldt seg, eller retten har gitt avslag på alle krav om foreldreansvar, skal retten melde fra om dette til barnevernstjenesten. Barnevernstjenesten har da som oppgave å plassere barnet etter reglene i barnevernloven.

Barneloven § 38 og § 63 regulerer foreldreansvaret etter dødsfall.

## Viljeserklæring

Har du spesielle ønsker om hvem du vil skal ta over foreldreansvaret hvis du skulle dø, anbefaler vi at du skriver en erklæring der ønsket ditt kommer klart fram. Dette kan være tilfelle i situasjoner der barnet blir uten foreldre, eller dersom man mener andre enn den andre forelderen bør overta foreldreansvaret.

Erklæringen må inneholde hvem en ønsker skal ha foreldreansvaret for barnet, og hvilken relasjon de har til barnet i dag. Det er viktig at du gir en begrunnelse for ønsket ditt og hvorfor du mener det er det beste for barnet. Det er mulig å skrive viljeserklæringen som en del av et testament som kan oppbevares hos tingretten mot et gebyr.

Avgjørelse om foreldreretten kan ikke gis før dødsfallet.

## Skal vi ta kontakt med barnevernet?

Barnevernets oppgave er å hjelpe barnet og familien. De skal gi råd, veiledning og igangsette hjelpetiltak der det er nødvendig. Hjelpetiltak skal også ha forebyggende hensikt.

Ved alvorlig sykdom kan det være nødvendig og nyttig å få hjelpetiltak på et tidlig tidspunkt, som for eksempel støttekontakt for barnet, avlastningstiltak eller besøkshjem.

Barnevernet blir alltid koblet inn dersom ingen melder et ønske om å overta foreldreretten.

## Hva med samværsrett?

Den av foreldrene som barnet ikke bor sammen med, har rett til samvær med barnet/barna dersom ikke annet er fastsatt eller avtalt. Hvis den ene eller begge foreldrene er døde, kan slektninger til barnet eller andre som er nær knyttet til barnet, kreve å få samvær med barnet.

Kontakt din lokale domstol for videre veiledning.

## Økonomi

Når en av foreldrene dør, har barnet rett på barnepensjon. Barnepensjon må søkes om gjennom NAV. Du kan lese mer på [www.nav.no](http://www.nav.no). Det er også skrevet om barnepensjon under kapittelet «Dødsfall i familien» på side 58.

Fylkesmannen har plikt til å forvalte midler tilhørende mindreårige når midlene utgjør verdier på 2G – 193 766 kroner (per 1. mai 2018) eller mer. Forvaltningen varer normalt fram til myndighetsalder, 18 år. Det kan være unntak dersom noe annet er bestemt i et testament eller en særskilt lovbestemmelse. Vergemålsportalen gir oversikt over forhold til mindreårige. Du kan ta kontakt med Fylkesmannen i fylket der du bor.

## Lovhjemmel

Barneloven §§ 38 og 63

## Nettressurser

[www.fylkesmannen.no/Helse-og-omsorg-vergemål](http://www.fylkesmannen.no/Helse-og-omsorg-vergemål)  
[www.domstol.no](http://www.domstol.no)

# EØS, EU, Nordisk konvensjon om trygderettighetene

## Trygderettigheter

Som utenlandsk statsborger i Norge, eller som norsk statsborger i utlandet, kan du ha trygderettigheter etter:

- Folketrygdloven
- EØS-avtalen
- Nordisk konvensjon om trygderettighetene
- Annen trygdeavtale

### Medlem i trygden – hva betyr det?

Trygderettigheter etter folketrygdloven er knyttet til medlemskap i trygden. Den som bor eller arbeider i Norge, er medlem av trygden. For å anses som bosatt her, må du ha lovlig opphold i landet.

Skal du bo, studere eller jobbe i et annet land i mer enn tolv måneder, er du ikke lenger medlem i trygden. Det samme gjelder hvis du oppholder deg i et annet land i mer enn seks måneder per år i to eller flere år etter hverandre.

Skal du bo eller jobbe i utlandet, kan du søke om frivillig medlemskap i trygden. Studenter er medlemmer av trygden hvis de mottar støtte fra Statens lånekasse.

Det finnes flere særbestemmelser vedrørende medlemskap i trygden. Det er derfor lurt at du tar kontakt med NAV Internasjonalt, telefon 21 07 37 00, dersom du har spørsmål i tilknytning til flytting fra eller til Norge.

## Trygderettigheter innenfor EØS-området – EØS-avtalen

EØS-avtalen omfatter EU-landene samt Island, Liechtenstein og Norge. EØS-avtalen er den største og mest dyptgripende folkerettslige avtalen Norge har inngått. Avtalen inneholder bestemmelser om rettigheter til pensjon og ytelser. Hensikten med disse bestemmelsene er at statsborgere i EØS-land ikke skal tape pensjons- og trygderettigheter ved å flytte fra ett EØS-land til et annet.

EØS-reglene for trygd skal brukes når en borger bor eller arbeider i et annet EØS-land eller tidligere har gjort det. Rettigheter som du tidligere har opptjent i ett EØS-land, kan få betydning når du søker om trygdeytelser i et annet EØS-land.

## Nordisk konvensjon om trygderettigheter

Ny nordisk konvensjon om trygd trådte i kraft 1. mai 2014. I forbindelse med at EØS-avtalen fikk nye trygderegler, måtte nordisk konvensjon tilpasses de nye reglene. Konvensjonen omfatter Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige.

Disse reglene er gjenstand for løpende utvikling, og tolkningen av dem endres og utdypes ved avgjørelser i EU og EU-domstolen.

Innføringen av ny nordisk konvensjon medfører ingen endringer for retten til helsetjenester.

NAV Internasjonalt kan bistå med informasjon og veiledning

## Utenfor EØS-området – annen trygdeavtale

Norge har også inngått trygdeavtaler med enkelte land både innenfor og utenfor EØS-området. Norge har inngått trygdeavtaler med Australia, Bosnia og Hercegovina, Canada (samt egen avtale med provinsen Quebec), Chile, Frankrike, Hellas, Israel, Italia, Kroatia, Luxemburg, Montenegro, Nederland, Portugal, Quebec, Serbia, Slovenia, Storbritannia og Nord-Irland, Sveits, Tyrkia, Ungarn, USA og Østerrike.

Disse trygdeavtalene er ofte mer begrenset enn for eksempel EØS-avtalen. For å vite hva trygdeavtalene omhandler, må man lese de enkelte avtalene.

# Hvor får jeg mer informasjon?

Har du spørsmål knyttet til rettighetene dine ved opphold i utlandet eller du lurer på hvilke trygderettigheter du har som utlending, kan du kontakte NAV Internasjonalt på telefon 21 07 37 00.

## Rett til helsehjelp i Norge – rett til helsehjelp i utlandet

Flytter du til utlandet, vil du i de aller fleste tilfellene miste medlemskapet ditt i folketrygden. Det betyr at du mister retten til trygd og stønader fra Norge, og må betale full pris hvis du skulle havne på sykehus under opphold i Norge.

Reglene ved flytting til utlandet og lengre utenlandsopphold er kompliserte. Det er lurt å ta en grundig sjekk av regler og rettigheter før du flytter eller drar på et lengre utenlandsopphold. NAV Internasjonalt kan gi deg råd og veiledning hvis du planlegger langvarige utenlandsopphold.

Det kan være lurt å undersøke følgende dersom du ønsker å bosette deg i utlandet:

- Hvilke ytelser dekkes av det offentlige trygdesystemet i det landet du flytter til?
- Hvilke regler gjelder for å få disse ytelsene?
- Hva må du gjøre for å sikre deg disse ytelsene?
- Hvilke ytelser må du selv betale for?
- Hvilke ytelser er det vanlig at din arbeidsgiver betaler for?
- Hvilke forsikringsordninger er vanlige i det landet du flytter til, og hva dekker disse ordningene?
- Vil det lønne seg for deg å søke frivillig medlemskap i folketrygden?
- Har du husket å melde fra til trygdemyndigheter og skattemyndigheter?

Du bør kontakte NAV Internasjonalt og be om relevant skjema i E 100-serien. Dette avklarer f.eks. hva slags ytelser du får, hvor du skal betale trygdeavgifter, mm. NAV Internasjonalt har også informasjon om reglene i det enkelte land.

Skal du til EØS-området, bør du også skaffe Europeisk helsetrygdkort fra Helfo. Det gir deg rett til samme behandling og betingelser som landets egne innbyggere.

### **Jobber eller bor du i EØS-land og er statsborger i et EØS-land?**

Da har du rett til helsehjelp på lik linje med landets egne borgere. Du har også rett til stønad til ulike helsetjenester når du oppholder deg i utlandet.

Det gis stønad til helsetjenester i utlandet etter ordinær og utvidet stønad. Du finner en oversikt over hvilke helsetjenester det gis stønad til på [www.helfo.no](http://www.helfo.no).

## Innsending av krav/skjema

Utgiftene du søker om å få dekket, må spesifiseres. Originalbilag må legges ved når du fyller ut skjemaet «Krav om ordinær stønad til helsetjenester i utlandet (05-24.07)».

Bilagene skal inneholde opplysninger om hvem som er behandlet, og hva man er behandlet for. Bilagene skal nummereres og spesifiseres i skjemaet. Skjemaet sendes til Helfo, pb. 2415, 3104 Tønsberg.

## Reiseutgifter

Du kan få dekket reiseutgifter i utlandet etter de samme regler som gjelder i Norge. Det er en forutsetning at du har rett til stønad for selve behandlingen. Du kan få dekket reiseutgifter tilsvarende hva du ville fått dersom du hadde mottatt behandlingen i Norge, det vil si reise til nærmeste sykehus/behandlingssted.

I Norge er hovedregelen at du får dekket reise til behandling med en standard-sats per kilometer dersom avstanden er mer enn 10 kilometer. Du kan lese mer om dekning av reiseutgifter ved behandling i utlandet på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

## Behandling innenfor EU-/EØS-området ved lang ventetid i Norge

Får du ikke tilbud om behandling innen medisinsk forsvarlig tid i Norge, kan du søke Helfo om å få forhåndsgodkjenning for å få behandlingen i et annet EU/EØS-land eller Sveits. Slik forhåndsgodkjenning gis i tilfelle i form av blankett E112. Har du fått forhåndsgodkjenning, trenger du ikke å legge ut for behandlingen selv, men må betale eventuelle egenandeler.

Vær oppmerksom på:

- Du vil bare få godkjent behandling som også kan tilbys i Norge.
- Du må selv finne et behandlingssted som er tilknyttet det offentlige helsevesenet i behandlingslandet.

### Send inn søknad

Du bør sende inn søknad om forhåndsgodkjenning før du reiser. Søknaden må inneholde dokumentasjon på at du har ventet lenger enn hva som er medisinsk

forsvarlig. I tillegg skal søknaden inneholde informasjon om behandlingstilbudet du har fått i utlandet.

Dersom du ikke har søkt på forhånd, kan du legge ut for behandlingen selv og søke Helfo om refusjon i etterkant. Vær oppmerksom på at søknaden kan avslås i etterkant hvis ikke vilkårene er oppfylt.

Du må fylle ut kravskjemaet og sende dette skjemaet sammen med dokumentasjon til Helfo (Helseøkonomiforvaltningen).

## Rett til behandling i utlandet

Dersom du ikke kan få behandling i Norge, kan du på visse vilkår ha rett til behandling i utlandet. Rettigheten går fram av pasient- og brukerrettighetsloven § 2-1 b, 5. ledd.

Vilkårene er:

- Du må ha rett til nødvendig helsehjelp i spesialisthelsetjenesten.
- Det finnes ikke behandling for din tilstand i Norge grunnet manglende medisinsk kompetanse.

Du har ikke rett til behandling i utlandet dersom det finnes adekvat og forsvarlig behandlingstilbud for din tilstand i spesialisthelsetjenesten i Norge. Dette gjelder selv om det tilbys behandling etter andre metoder i utlandet.

Lang ventetid på behandling gir ikke rett til behandling i utlandet etter denne ordningen. Eksperimentell eller utprøvende behandling blir som hovedregel ikke dekket.

### Hvem kan søke?

Det er vanligvis sykehuslegen som søker, men også fastlegen, deg selv eller andre med fullmakt fra deg kan søke.

Det er mulig å søke om refusjon av utgifter i etterkant av behandling, men det anbefales å søke på forhånd. I motsatt fall risikerer du å måtte dekke alle kostnader til behandling, reise og opphold selv. Du vil i slike tilfeller heller ikke ha rett på erstatning fra Norsk pasientskadeerstatning (NPE) ved feilbehandling.

### Hvor søker jeg?

Utenlandskontorene for behandling i utlandet har utarbeidet søknadsskjema som kan brukes ved søknad om utenlandsbehandling når legen søker på vegne av deg. Utenlandskontorene finner du ved:

- Helse Midt-Norge: St. Olavs Hospital



- Helse Vest: Helse Bergen / Haukeland universitetssykehus
- Helse Nord: Helse Nord RHF
- Helse Sør Øst: Oslo universitetssykehus (OUS)

Søknadsskjema med veiledning kan bestilles fra kontoret eller lastes ned på sykehusets hjemmeside.

Når det ikke er lege som søker på vegne av deg, er det tilstrekkelig med et brev som beskriver situasjonen og hvor du ønsker behandling.

## Pasientdirektivet

Pasientdirektivet ble vedtatt 9. mars 2011. Innlemmelse i EØS-avtalen skjedde 1. mars 2015.

Formålet med direktivet er å fastsette bestemmelser som gjør det lettere å sikre helsetjenester av høy kvalitet over landegrensene og å fremme et samarbeid om helsetjenester mellom medlemslandene.

Forskriften gir rett til å få refundert utgifter ved helsehjelp som er mottatt i annet EØS-land. Hovedvilkåret er at pasienten ville fått stønad eller bidrag til helsehjelpen etter folketrygdløven, eller at det offentlige helsevesenet hadde tatt kostnadene ved din behandling om dette var mottatt i Norge.

### **Kontaktpunkt**

Medlemslandene skal etablere ett eller flere nasjonale kontaktpunkter som skal gi informasjon til pasienter. Kontaktpunktet skal bistå med informasjon dels til pasienter som bor i landet, og dels til pasienter i andre land som ønsker informasjon om helsetjenester i det aktuelle landet.

Pasienten skal få informasjon om saksgangen, klageordninger, erstatningsordninger for pasientskader og muligheter for bruk av rettsmidler ved pasientskade. Nasjonalt kontaktpunkt i Norge kan nåes via 800HELSE – 800 43 573.

### **Trygdelandets ansvar**

Trygdelandet er det landet der pasienten er medlem i trygden, eller det landet som pasienten har rett til ytelse fra. Trygdelandet skal sikre at utgifter ved behandling i annet medlemsland refunderes i samsvar med reglene i direktivet. Etter direktivet har pasienten rett til å få dekket de aktuelle utgifter til helsetjenester dersom pasienten har rett til å få dekket de aktuelle helsetjenestene i trygdelandet.

## **Behandlingslandets ansvar**

Behandlingslandet skal sørge for at helsetjenester ytes i overensstemmelse med lovgivningen i eget land, i samsvar med de standarder og retningslinjer for kvalitet og sikkerhet som er fastsatt av behandlingslandet og EU-lovgivningen.

Behandlingslandet skal også sikre at tjenesteytere stiller relevant informasjon til rådighet for de enkelte pasientene, slik at pasientene kan foreta et informert valg med hensyn til helsetjenester som tilbys.

## **Ferie og opphold i utlandet**

Ønsker du å reise til utlandet, bør du forhøre deg med legen din om det er medisinsk tilrådelig. Mottar du sykepenger eller arbeidsavklaringspenger, må du søke NAV om å beholde ytelsene under utenlandsoppholdet.

## **Helsetrygdkort i EØS-land**

Skal du ha midlertidig opphold i et annet EØS-land eller Sveits, bør du ta med Europeisk helsetrygdkort. Europeisk helsetrygdkort er et plastkort på størrelse med et vanlig bankkort. Kortet kan bestilles ved å logge deg inn på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

## **Hvilke rettigheter gir Europeisk helsetrygdkort deg?**

Når du viser fram ditt europeiske helsetrygdkort hos behandleren, har du krav på nødvendig medisinsk behandling i det landet du er i, på samme vilkår som dem som bor der. Du må også betale de samme egenandelene som landets innbyggere.

Når du får vurdert hva som er nødvendig behandling, skal det tas hensyn til hva slags helsetjeneste det gjelder, og hvor lenge oppholdet er tenkt å vare. Du har rett til de helsetjenester som er nødvendige for at du på medisinsk forsvarlig måte kan fortsette oppholdet i landet du besøker.

Helsetrygdkortet gir kun rett til nødvendig medisinsk behandling ved sykehus eller lege som er tilknyttet det offentlige helsevesenet i det landet du oppholder deg i.

Helserettighetene du har etter EØS-avtalen, er begrenset. Det er derfor viktig å ha en privat reiseforsikring i tillegg til helsetrygdkortet.

## Lovhjemler

- Folketrygdloven
- NAVs Rundskriv om EØS-avtalens trygdedel og om Nordisk konvensjon
- Pasientdirektivet
- Spesialisthelsetjenesteloven
- Pasient- og brukerrettighetsloven
- Helse- og omsorgstjenesteloven

## Nettressurser

- [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



**Arv og skifte.** Arveloven har klare regler for hvem som skal arve deg, og hvor mye hver av arvingene skal arve. Ved å opprette testament kan du til en viss grad endre på lovens regler om hvordan arven skal fordeles. Skifteloven har regler om hvordan arveoppgjøret skal gjennomføres.

### **Ektefelles arverett – minstearv**

Hvor mye arv gjenlevende ektefelle har krav på, avhenger av hvem arvingene er. Gjenlevende ektefelle har rett til større arv jo fjernere slektninger avdøde har.

Har avdøde barn, barnebarn eller oldebarn, har ektefellen krav på 1/4 av det avdøde etterlater seg. Ektefellen har imidlertid alltid krav på minstearv, og denne går foran alle andre arvingers rett på arv. Minstearven er i dette tilfellet 4 ganger grunnbeløpet (G) i folketrygden. (4 G er per 1.5.2018 kr 387 532).

Det betyr at ektefellen arver alt dersom avdøde etterlater seg kr 387 532 eller mindre. Dette gjelder etter at all gjeld er betalt.

Er de nærmeste slektingene foreldre, søsken eller nieser/nevøer, arver ektefellen en halvpart av avdødes verdier. Minstearven økes da til 6 G.  $6 \times 1 \text{ G} =$  kr 581 298 per 1.5.2018. Ektefeller kan ved testament bestemme at de skal arve alt etter hverandre.

Er avdødes nærmeste slektinger onkler, tanter, kusiner eller fettere, så arver ektefellen alt etter avdøde. Er ektefellene separert ved dom eller bevilling fra Fylkesmannen, faller arveretten mellom dem bort.

### **Barns arverett – pliktdelsarv**

Arveloven kaller barn, barnebarn og oldebarn livsarvinger. Livsarvinger har krav på pliktdelsarv. Pliktdelsarven har et særlig vern ved at den ikke kan endres ved testament. I tilfellene der det ikke er nok verdier etter avdøde til både pliktdelsarv og minstearv, går ektefellens eller samboerens rett til minstearv foran.

Pliktdelsarven utgjør 2/3 av det den avdøde forelder etterlater seg. Pliktdelsarven kan begrenses til 1 million kroner til hvert barn.

## Samboers arverett

Arveloven bestemmer at dersom to samboere har, har hatt eller venter barn sammen, har gjenlevende samboer rett til en arv på 4 ganger grunnbeløpet (G). (4 G er per 1.5.2018 kr 387 532).

Hadde avdøde barn, går samboerens rett til arv foran barns rett til pliktdelsarv dersom det ikke er nok verdier i boet til både pliktdelsarv og arv til samboeren. Det gjelder både felles barn og dersom avdøde hadde særkullsbarn (barn fra et tidligere forhold).

Samboerens rett til minste arv kan falle bort ved at dette blir skrevet i et testament. Samboeren må imidlertid være varslet om dette.

Samboere som ikke har felles barn, men som har bodd sammen i minst fem år før dødsfallet, kan ved testament gi hverandre rett til arv på 4 G. Denne arven vil gå foran avdødes særkullsbarn der det ikke er nok verdier etter avdøde til både pliktdelsarv og arv til samboeren.

De samboere som ikke har barn, står fritt til å testamentere alt til samboeren eller andre.

## Hva kan du bestemme i testamentet?

Har du ektefelle eller barn, er det begrensninger på hva du kan bestemme over i testamentet. Barns rett til pliktdelsarv og ektefellens rett til minste arv kan ikke endres gjennom testament.

Samboeres rett til minste arv kan endres gjennom testament, men da må samboeren være varslet om dette.

Er du ikke gift eller har barn, er det ingen begrensninger på hva du kan bestemme over i testamentet. Du kan tilgodese de personer, organisasjoner eller andre som du måtte ønske.

Arveloven har klare krav til hvordan et testament skal settes opp for å være gyldig. Det er ikke et krav om at du må bruke advokat for å sette opp testamentet, men det kan ofte være fornuftig.

Tingretten kan oppbevare testamentet ditt mot et lite gebyr. Når tingretten får melding om et dødsfall, sjekker den om avdøde har innlevert et testament. Vi anbefaler alle å levere inn testamentet sitt. Da vil man være trygg på at testamentet vil bli funnet etter at man er død.

# Skifte av dødsbo

## Hva er et dødsbo?

Dødsbo er betegnelsen på det avdøde etterlater seg av eiendeler og gjeld. Eiendeler kan være andel av leilighet/hus, bankinnskudd, bil, aksjer og innbo. Gjeld er ofte boliglån, kredittkortgjeld, regninger (som for eksempel strøm, forsikring, husleie).

## Hva betyr skifte av dødsbo?

Et skifte av et dødsbo betyr at man betaler all gjeld som avdøde hadde, og fordele verdiene som er igjen mellom avdødes arvinger. Verdiene fordeles etter arvelovens regler eller etter testament der avdøde har skrevet testament.

I noen tilfelle overtar avdødes ektefelle eller samboer boet i uskifte. Her gjelder egne regler (se nedenfor).

## Hvordan skiftes et dødsbo?

Når en person dør, sendes det melding til tingretten om dødsfallet. Ofte er det begravelsesbyrået som gjør dette.

Dør en i din familie, er det lurt å ta kontakt med tingretten for å få råd om hva dere bør gjøre videre.

Et dødsbo kan enten skiftes privat eller ved offentlig skifte.

### Privat skifte

Det mest vanlig er at arvingene skifter dødsboet privat. Der arvingene overtar ansvar for avdødes gjeld og påtar seg å gjøre opp boet, utsteder tingretten en skifteattest. Skifteattesten gir arvingene råderett over avdødes eiendeler. Det er derfor viktig å fastslå hvem som er avdødes arvinger. Er noen av arvingene umyndige, må deres verger samtykke til privat skifte.

### Offentlig skifte

Offentlig skifte må kreves av arvingene og innebærer at tingretten får ansvaret for å gjøre opp boet. Tingretten gir ansvaret til en advokat, som blir bobestyrer for boet. Advokaten/bobestyrer vil på vegne av tingretten betale gjeld og fordele verdiene i boet mellom arvingene.

Den som begjærer offentlig skifte, må stille sikkerhet for bobehandlingen. Kostnaden med å ha en bobestyrer, det vil si advokatens honorar, betales av boet.

Det er viktig å få god oversikt over avdødes gjeld og verdier før bestemmelsen om å overta boet til privat skifte besluttes. Du blir selv ansvarlig for avdødes gjeld. For å finne ut hva avdøde hadde i formue og gjeld, kan skatteetaten kontaktes for å få selvangivelsen til avdøde. Informasjon om bankkonti, eiendom og gjeld vil fremgå av denne.

Er dere usikre på verdiene i boet, kan dere be tingretten om å utstede et såkalt proklama. Et proklama er en kunngjøring som tingretten setter inn i aviser og Norsk lysningsblad, der man oppfordrer kreditorene til å melde sine krav på avdøde innen en frist på 6 uker.

Tingretten sender oversikt over de krav som er meldt innen fristen. De krav som ikke er meldt, bortfaller med unntak av blant annet skatte- og pantekrav.

Gjeldsansvaret overtas ved at man signerer et eget skjema «Erklæring om privat skifte av dødsbo», som tingretten sender til arvingene.

Skifteattesten gir arvingene fullmakt til å gjøre alt som er nødvendig for å gjøre opp boet, som å si opp konti, selge eiendommer, bil og lignende, sende selvangivelse og arvemelding, for å nevne noe. Dere kan lese mer om dette på [www.domstol.no](http://www.domstol.no) og [www.skatt.no](http://www.skatt.no).

Når all gjeld er betalt, fordeles verdiene som er igjen mellom arvingene slik det er bestemt i arveloven eller i testament.

## **Når gjelden er større enn formuen**

Er det utstedt proklama eller det på annen måte viser seg at gjelden etter avdøde er større enn eiendelene, bør man som arving ikke overta boet til privat skifte. Dødsboet er da insolvent, og ved overtagelse vil man stå personlig ansvarlig for avdødes gjeld.

## **Hva betyr det å sitte i uskiftet bo?**

Det å sitte i uskiftet bo betyr at arveoppgjøret blir utsatt. Arvingene får sin arv på et senere tidspunkt, eventuelt først når den lengstlevende ektefellen dør. Gjenlevende ektefelle eller samboer overtar avdødes gjeld og eiendeler.

Det er viktig å tenke gjennom og vurdere nøye om du vil overta boet uskiftet, da flere særregler som gjelder for uskifte vil komme til anvendelse.

Midler som ellers ville vært holdt utenom (forsikringer, arv, egne inntekter osv.), går inn i uskifteboet og skal deles med andre arvinger når uskifteboet en gang gjøres opp. Verdier som du opparbeider deg mens du sitter i uskifte, går inn i uskifteboet. Du vil miste retten til å kreve skjevdeling, forsikringsutbetalinger



etter avdøde vil gå inn i boet i tillegg til at noen begrensninger knyttet til hvordan du vil kunne disponere over midlene, vil komme inn.

### **Hvem kan sitte i uskiftet bo?**

Er du gift med avdøde, kan du velge å sitte i uskiftet bo. En samboer kan velge å sitte i uskiftet bo, men forutsetningen da er at de har felles barn. Har avdøde særkullsbarn (barn fra tidligere forhold), må særkullsbarnet/barna eller dennes/ deres verge samtykke til at avdødes samboer kan sitte i uskiftet bo. En ektefelle kan ikke overta særøie i uskifte med mindre det er bestemt i ektepakt eller arvingene samtykker.

Samboere kan overta bestemte eiendeler som har vært til fellesbruk. Dette gjelder blant annet felles bolig og innbo.

Inngår du nytt ekteskap eller et samboerskap som varer mer enn to år, skal boet skiftes dersom arvingene krever det.

## Lovhjemler

- Arveloven og skifteloven

## Nettressurser

- [www.domstol.no](http://www.domstol.no)
- [www.skatteetaten.no](http://www.skatteetaten.no)
- [www.advokatenhjelperdeg.no](http://www.advokatenhjelperdeg.no)

**Kreftforeningen** er en av de største bruker- og interesseorganisasjonene i Norge med over 118 000 medlemmer og 27 000 frivillige. Arbeidet vårt er basert på innsamlede midler og gaver.

Kreftforeningens formål er å arbeide for å forebygge og bekjempe kreft samt bedre livskvaliteten for pasienter og pårørende. Kreftforeningen er en viktig samfunnsaktør. Gjennom forskning og forebygging, informasjon, støtte, rådgivning og politisk arbeid bekjemper vi kreft lokalt, nasjonalt og globalt.

### **Lurer du på noe om kreft? Besøk [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)**

På [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

### **Kan vi hjelpe deg?**

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte Kreftlinjen på 21 49 49 21 eller chatte via [kreftlinjen.no](http://kreftlinjen.no). Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomiske støtteordninger.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersonsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

### **Vardesenteret**

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på [vardesenteret.no](http://vardesenteret.no).

### **Kreftforeningens tilbud rundt om i landet**

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere informasjon, se [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller ring 21 49 49 21.

### **Vil du være med og bidra?**

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send MEDLEM til 2277 (360,-) eller gå inn på [kreftforeningen.no](http://kreftforeningen.no)





**KREFTFORENINGEN**