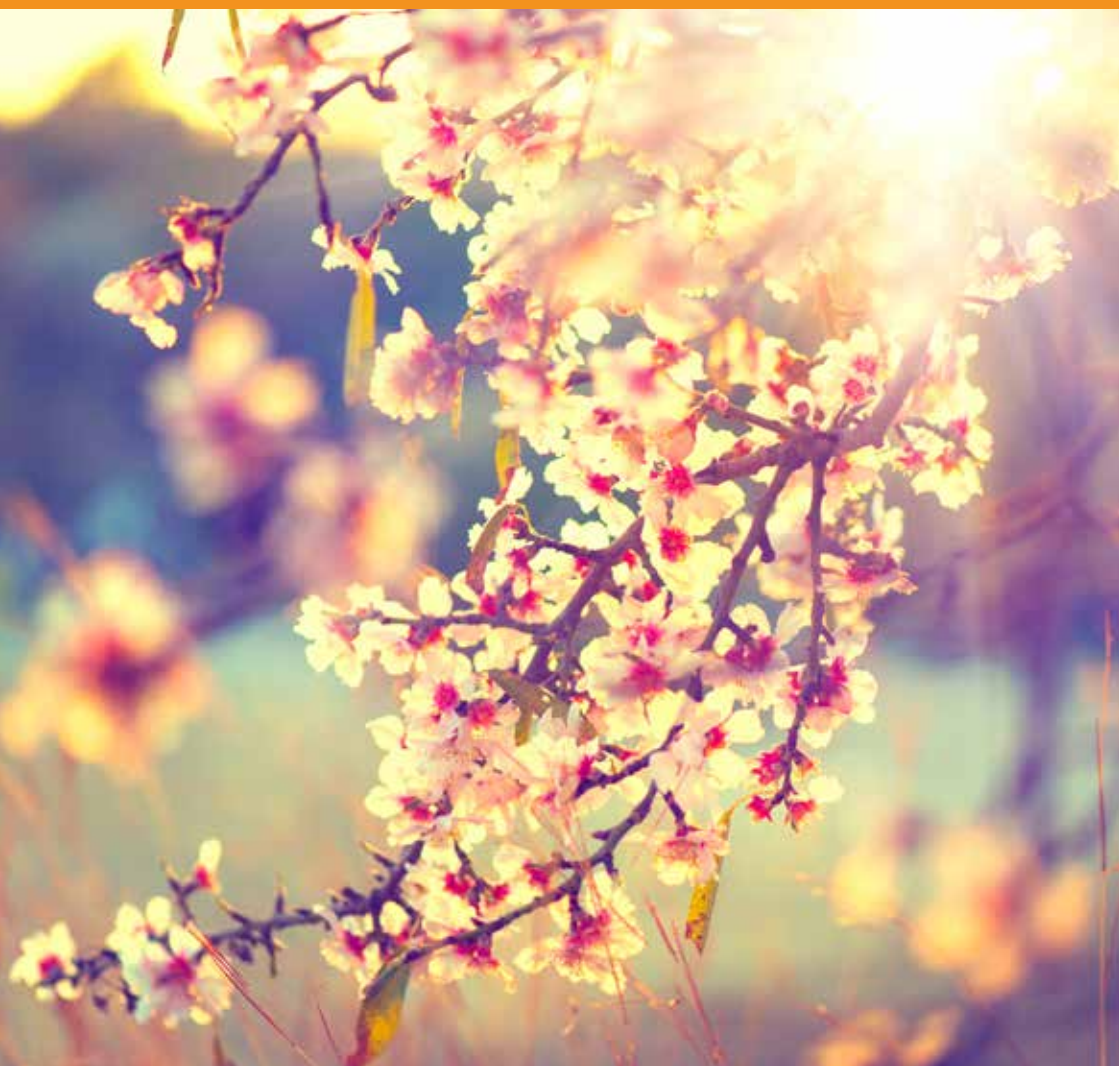


# SJEKKLISTE FOR PÅRØRENDE

*ved alvorlig eller kronisk sykdom*



Langvarig sykdom i familien kan gi utfordringer i forhold til økonomi, arbeidsliv og praktiske forhold. Møtet med offentlige instanser og regelverk kan oppleves overveldende og du kan ha behov for hjelp til å finne frem i systemet.

Denne sjekklisten skal være til hjelp for deg som er pårørende. Her finner du relevant informasjon og aktuelle instanser det kan være nyttig å vite om i din situasjon. Sjekklisten er generell og ikke uttømmende, men kan være et utgangspunkt for å innhente informasjon og sørge for at dine rettigheter og plikter blir ivaretatt.

# HVORDAN SIKRE DIN INNTEKT

## NAV

### SYKEPENGER

Hvis du blir sykmeldt utover arbeidsgiverperioden (to første uker) har du rett på sykepenger fra NAV. Sykepengerne kan utbetales fra NAV, men mange får lønn som normalt fra arbeidsgiver, mens NAV refunderer beløp direkte til arbeidsgiver.

Vær oppmerksom på følgende:

- Du må bli sykmeldt på grunn av egen sykdom (egne reaksjoner på situasjonen).
- Du må være medlem av folketrygden og ha vært i jobb i minst fire uker umiddelbart før du ble arbeidsufør.
- Sykepenger erstatter arbeidsinntekt inntil 6 G (folketrygdens grunnbeløp) i 248 arbeidsdager (1 år). Enkelte arbeidsgivere gir full lønn utover 6 G i sykepengeperioden. Det er egne regler for særgrupper (selvstendig næringsdrivende, frilansere, studenter, vernepliktige osv).
- NB! Rett til nye sykepenger fordrer 26 uker sammenhengende inntektsgivende arbeid. Sykefravær som ikke går utover arbeidsgiver-perioden avbryter ikke opptjeningsperioden. Dette gjelder også i de tilfeller NAV utbetaler sykepenger i arbeidsgiverperioden.
- Du må selv søke om AAP når du nærmer deg maxdato for sykepenger (min. 2 måneder før).

### ARBEIDSAVKLARINGSPENGER (AAP)

Hvis du som pårørende har brukt opp dine sykmeldings rettigheter, kan du ha rett til AAP. Dette må du ta opp i god tid før maxdato på sykepenger og vurderes sammen med fastlege og NAV. Vær oppmerksom på følgende:

- Du må som hovedregel ha vært medlem i folketrygden i 3 år for rett til AAP.
- Arbeidsevnen din være må være redusert med minst 50 % ved innvilgelse av AAP.
- I en begrenset periode (12 måneder) kan du jobbe inntil 80 % og samtidig motta AAP i de resterende 20 %.
- Maksimal ordinær stønadperiode er 3 år fra innvilget stønad.
- Mulighet for unntak fra maksimal stønadperiode er 2 år utover 3 års perioden.
- AAP utgjør 66 % av inntektsgrunnlaget ditt det siste året før du ble syk, eller gjennomsnittet av de tre siste årene før du ble syk. Har du mindreårige barn, har du rett på barnetillegg.
- Du må sende meldekort til NAV for utbetaling av AAP. Vær oppmerksom på tidsfrister!

# HVORDAN SIKRE DIN INNTEKT

## TJENESTEPENSJON OG FORSIKRING

- Vær oppmerksom på at du kan ha rett på tjenestepensjon og forsikringer gjennom arbeidsforhold, fagforbund eller private forsikringsordninger ved overgang til AAP eller uføretrygd.
- Sjekk også om du /dere kan ha private forsikringer som gir utbetalinger ved alvorlig sykdom.

## PLEIEPENGER FOR PLEIE AV SYKT BARN

- Erstatte tapt arbeidsinntekt når du har omsorg for et barn under 18 år som er alvorlig syk, skadet eller har en medfødt misdannelse. Du kan ha rett til pleiepenger hvis du har omsorg for en person over 18 år som er psykisk utviklingshemmet og barnet har en livstruende eller svært alvorlig sykdom eller skade.
- Inntil to omsorgspersoner kan ha rett på pleiepenger ved opphold på helseinstitusjon av hensyn til barnet eller du/dere er hjemme fordi barnet trenger omsorg og pleie hele tiden. Behovet må dokumenteres av lege i spesialisthelsetjenesten. Det er mulig å dele ytelsen mellom omsorgspersoner. Ytelsen vurderes ut fra pleie og omsorgsbehov og har ingen tidsbegrensning.
- Pleiepenger beregnes på samme måte som sykepenger. Inntekten din må tilsvare minst halvparten av 1 G. Du kan også ha rett til pleiepenger hvis du mottar dagpenger, foreldrepenger eller opplæringspenger fra NAV. Pleiepenger beregnes ut fra hvor mye barnet kan være i barnehage, skole eller andre organiserte tilbud. Pleiepenger kan graderes ned til 20 %.

## HJELPESTØNAD/FORHØYET HJELPESTØNAD TIL BARN OG UNGE

Ved behov for tilsyn og pleie ved varig sykdom eller skade kan det søkes om hjelpestønad/forhøyet hjelpestønad til barn og unge fra NAV. NAV vurderer om vilkåret for hjelpestønad er oppfylt. Ytelsen fastsettes etter gjeldende satser og er skattefri.

### **OPPLÆRINGSPENGER**

Du kan få opplæringspenger fra NAV dersom du har inntektstap når du deltar på kurs eller annen opplæring i regi av offentlig godkjent helseinstitusjon eller offentlig kompetansesenter som er nødvendig for at du kan ta deg av og behandle et langvarig sykt eller funksjonshemmet barn som du har omsorg for.

### **PLEIEPENGER I LIVETS SLUTTFASE TIL PÅRØRENDE**

Du kan få pleiepenger i 60 dager som erstatning for tapt arbeidsinntekt ved pleie av nærstående i hjemmet. Kan tas ut sammenhengende eller som enkeltstående dager, og kan om ønskelig fordeles på flere pårørende. Arbeidsgiver får refusjon fra NAV for fraværsdager. Pasientens lege fyller ut søknad, som må undertegnes av pasienten. Anbefales å ikke vente for lenge med å ta ut denne rettigheten, da det ikke er mulig å ta ut pleiepenger når pasienten oppholder seg på institusjon.



## ANDRE YTELSER

### VELFERDSPERMIJON FOR PÅRØRENDE

Arbeidstaker har rett til permisjon i inntil ti dager hvert år for å følge nær pårørende til sykehus, gi nødvendig omsorg og lignende. Dette er bestemt i arbeidsmiljøloven. Man har ikke automatisk rett til lønnet permisjon, men flere arbeidsplasser, særlig i det offentlige, har tariffestet rett til velferdspermisjon med lønn ved alvorlig sykdom og død i nær familie. Snakk gjerne med din arbeidsgiver om dette.

### OMSORGSPENGER

Som foreldre har man rett til å være hjemme med sykt barn i 10 dager per kalenderår, 15 dager hvis du har 3 eller flere barn, inntil det året barnet fyller 12 år. Du kan ha rett til flere dager hvis du er aleneforsørger, har et kronisk sykt eller funksjonshemmet barn under 18 år eller hvis en av foreldrene er alvorlig syke og ikke i stand til å ta seg av barnet i en periode på seks måneder eller mer. I disse tilfellene sender du søknad om omsorgsdager til NAV.

### OMSORGSTØNAD (TIDLIGERE OMSORGLØNN)

Ytelse for omsorgsarbeid som ellers må utføres av kommunen. Skal gjøre det mulig for pårørende å opprettholde omsorgsarbeidet for sine nærmeste. Kommunen har plikt til å tilby ordningen, men det er ingen rettighet for pårørende, da kommunen kan iverksette andre tiltak som ivaretar pasientens omsorgsbehov. Utbetaling til pårørende fra kommunen. Ytelsen kan bli redusert hvis NAV utbetaler hjelpestønad.

### ØKONOMISK SOSIALHJELP/ GJELDSRÅDGIVNING

Hvis du ikke har rett til ytelsene beskrevet ovenfor kan du søke om økonomisk sosialhjelp til livsopphold. Det kan også søkes om støtte ved akutt eller midlertidig hjelpebehov. Har du økonomiske utfordringer kan du ta kontakt med ditt lokale NAV - kontor, telefon 55 55 33 33. Du kan også ringe økonomirådstelefonen i NAV Gjeldsrådgivning, telefon 55 55 33 39. Noen kommuner har egne gjeldsrådgivere.

### **BOSTØTTE**

Er du over 18 år, kan du ha rett på bostøtte ved lav inntekt og høye boutgifter. Dette gjelder ikke for studenter/førstegangstjeneste, med unntak av studenter med barn. Les mer på [husbanken.no](https://husbanken.no)

### **SKATTETREKK**

Ved vesentlig endring i inntekt eller sivilstatus kan du ha nytte av å få endret skattetrekket ditt. Se [skatteetaten.no](https://skatteetaten.no)

### **BANK/ LÅN**

Ta kontakt med banken hvis du opplever økonomiske utfordringer i forbindelse med endring av familiens inntekt eller ved endring av sivilstatus. Diskuter mulighet for refinansiering som kan inkludere; avdragsfrihet, lengre nedbetalingstid og rentefritak. Vær oppmerksom på om det er forsikringer knyttet til lån. Hovedregelen er at en ikke bør frasi seg forsikringer ved langvarig sykdom.

### **LEGATMIDLER**

Det finnes ulike legater hvor du kan søke om økonomisk støtte hvis du som pårørende eller noen i din familie har økonomiske utfordringer som følge av sykdom. Se [legathandboken.no](https://legathandboken.no)

# DEKNING AV UTGIFTER

## NAV

### STØNAD TIL BARNETILSYN

Stønad til barnetilsyn skal hjelpe deg som er enslig mor eller far, med å betale for tilsyn med barnet når du er på jobb. (Barnehage/ skolefritidsordning/ aktivitetsskole) Ordningen er behovsprøvd basert på inntekt.

## KOMMUNALE MODERASJONER

Ved lav inntekt i familien kan man søke om moderasjon/reduisert foreldrebetaling på plass i barnehage/skolefritidsordning/aktivitetsskole.

## HELFO

### FRIKORT

Som pårørende kan du ha behov for helsehjelp. Du betaler egenandel opp til egenandelstak for offentlige helsetjenester. Deretter slipper du å betale egenandeler resten av kalenderåret. Du får tilsendt frikort automatisk og kan selv se status for egenandeler på [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

**EGENANDELSTAK 1:** lege, psykolog, poliklinikk (sykehus), røntgeninstitutt, pasientreiser og medisiner og utstyr på blå resept.

**EGENANDELSTAK 2:** Undersøkelse og behandling hos fysioterapeut, enkelte former for tannsykdommer, opphold ved offentlig godkjent opptreningsinstitusjoner som har avtale med regionalt foretak.

### PASIENTREISER

Dekning av reiseutgifter som ledsager må dokumenteres av pasientens behandlende lege som nødvendig som følge av pasientens helsemessige årsaker. Når barn under 18 år følges på reisen trenger ikke ledsagerbehovet dokumenteres, en må kun legge ved oppmøtebekreftelse. Reiseregning må fylles ut på eget skjema eller sammen med pasienten og kan gjøres elektronisk på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) eller på papir. Få en oppdatert oversikt over egenandeler og satser på [pasientreiser.no](https://pasientreiser.no) Tappt arbeidsinntekt kan dekkes på visse vilkår med en arbeidsgodtgjørelse etter egne satser.



Pårørende som ikke ledsager pasienten har ikke rett til å få dekket sin reise, med visse unntak:

- Barn under 18 år som er pårørende til syke foreldre eller søsken kan få dekket utgifter til reise i forbindelse med samtaler hos helsepersonell som skal ivareta deres behov for informasjon og oppfølging.
- Barn under 14 år kan få dekket nødvendige utgifter til reise for å besøke foreldre på sykehus. Behandlende lege må dokumentere at pasienten har en livstruende sykdom og ikke er i stand til selv å reise hjem. Behandlingen må vare i minimum 14 dager. Dekningen er begrenset til en reise per uke.
- Pårørende som reiser til kompetansesenter for personer med sjeldne diagnoser
- Pårørende som har deltatt på kurs i regi av helseforetak som er nødvendig for fremtidig oppfølging av pasient.

Oppmøtebekreftelse fra behandler må legges ved søknad.

### **KOST OG OVERNATTING**

Som ledsager kan du få dekket utgifter til kost og overnatting hvis reisen overstiger 12 timer. Utgiftene dekkes etter fastsatte satser (**helsenorge.no**) og trenger derfor ikke dokumenteres. Hvis det av helsemessige eller trafikale årsaker er nødvendig med overnatting dekkes overnattingen også etter faste satser, men behovet for overnatting og utgifter må dokumenteres.

Noen sykehus har familieleiligheter til utlån for pårørende. Foreldre til barn som er innlagt i helseinstitusjon, skal tilbys overnatting uten kostnad.

# AVLASTNING OG TILRETTELEGGING

## **PRAKTISK BISTAND (HJEMMEHJELPSORDNING)**

Søknad om hjelp til dagliglivets praktiske gjøremål kan sendes kommunen. Det anbefales å være detaljert og tydelig i beskrivelse av behov. Hjelpen kan gis både i og utenfor hjemmet. Kommunen kan ta betalt for tjenesten

## **LEDSAGERBEVIS**

Hvis pasienten har behov for følge eller assistanse for å gå på kultur- eller fritidsarrangement, kan det søkes om ledsagerbevis fra kommunen. Ledsagerbeviset gjør det mulig å ha med seg en ledsager uten ekstra kostnad på kultur- og fritidsarrangement, transportmidler og lignende der ordningen aksepteres. Se [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) for mer informasjon.

## **AVLASTNING**

Kommunen har en plikt til å sette inn tiltak som kan lette din omsorgsbyrde som pårørende ved særlig tyngende omsorgsarbeid. Avlastningen skal hindre at du blir overbelastet og gi deg og familien mulighet til nødvendig fritid og ferie, yrkesaktivitet, familieliv og deltakelse i andre samfunnsaktiviteter.

Avlastning skal være et forebyggende tiltak og kan inndeles i formene: avlastningsopphold, privat avlastning (eksempelvis fra familiemedlemmer, venner, naboer) og avlastende tjenester i hjemmet. Tilbudet bør utvikles i samarbeid med pasienten og deg som pårørende og være tilpasset deres mål med avlastningen (Søvn, trygghet, mulighet til sosiale aktiviteter og ivareta relasjoner).

Ta kontakt med kommunen for å drøfte muligheter og evt få hjelp til å fylle ut søknad. Det anbefales at hjelpebehovet detaljert beskrives og tydeliggjøres i kommunens søknadsskjema for helse- og omsorgstjenester. Her kan det være aktuelt å ta initiativ til nettverksmøte der sentrale hjelpeinstanser samles for å tydeliggjøre hjelpebehovet og for å sikre at du/dere får kommunen med på laget slik at dere sammen kan finne gode løsninger på situasjonen.

## **PRIORITERT BARNEHAGEPlass/ SKOLEFRITIDSORDNING/ AKTIVITETSSKOLE**

Familier med store belastninger på grunn av sykdom kan søke om prioritert barnehageplass eller plass i skolefritidsordning/aktivitetsskole. Ta kontakt med kommunen.

### MESTRING OG REHABILITERING

Ta kontakt med fastlege eller ressursperson i kommunen for oversikt over aktuelle tilbud for deg som pårørende. Det kan være oppfølging fra spesifikke fagpersoner som sosionom, psykolog, sexolog eller andre. Det finnes Lærings- og Mestringsentre i hele landet og enkelte rehabiliteringsinstitusjoner som har kurstilbud for pårørende. Ved offentlig godkjente tilbud betaler du egenandel. Det finnes også veldedige organisasjoner og private stiftelser som har forskjellige tilbud til pårørende. Mange av disse tilbudene er gratis.



# RETTIGHETER

## RETTIGHETER

Som pårørende har du rett til generell veiledning og informasjon fra helsepersonell. Som nærmeste pårørende har du rett til informasjon om pasientens helsetilstand og helsehjelp i den grad pasienten gir tillatelse til det.

Når du som pårørende utfører særlig tyngende omsorgsarbeid, har du rett til nødvendig veiledning og opplæring fra kommunen. Kommunen har plikt til å sette inn avlastningstiltak som kan lette din omsorgsbyrde ved behov. Dette skal gjøre deg som pårørende i stand til ivareta omsorgsoppgavene og hjelpe deg til å ivareta egen helse- og livssituasjon.

Helsepersonell har etter helsepersonelloven plikt til å bidra til å ivareta mindreårige barn som pårørende eller etterlatte. Helsepersonell har plikt til å gi barn som har behov for det informasjon og oppfølging. Spesialisthelsetjenesten er pålagt å ha barneansvarlig personell.

## ØKONOMI /ARV

Lever dere med uhelbredelig sykdom i familien, kan det være nyttig å gjøre seg kjent med problemstillinger rundt økonomi og arv. Ved behov kan du søke juridisk veiledning. Enkelte kommuner gir tilbud om gratis juridisk rådgivning. Dette kan også enkelte frivillige organisasjoner tilby.





## GODE RÅD PÅ VEIEN

- Det anbefales at du informerer din fastlege om situasjonen og har tett dialog ved beov for dette.
- Sjekk mulighet for en fast kontaktperson på sykehuset. Kontaktlege/kontaktsykepleier/koordinator.
- Sjekk om det finnes en ressursperson i kommunen som kan ivareta dine behov som pårørende i behandlingsforløpet. Få oversikt over aktuelle tilbud hvor du eller dere som familie kan søke støtte og hjelp.
- Har du spørsmål rundt dine rettigheter, be om samtale med sosionom på sykehuset.
- Bruk ditt NAV på nav.no for kommunikasjon med din saksbehandler hvis du blir sykmeldt.
- Det anbefales å ha dialog med arbeidsgiver/arbeidsplass under sykefravær ut i fra situasjon og kapasitet.
- Ofte er det nyttig at pasienten har en pårørende/støttespiller med på samtaler med helsepersonell og offentlige instanser. Det kan være lett å glemme hva som blir sagt og huske å stille alle spørsmål. Husk at du også kan stille dine egne spørsmål som pårørende og gi uttrykk for dine behov.
- Møt forberedt! Lag dere gjerne en bok hvor dere skriver ned spørsmål du/dere lurer på og ta gjerne notater i samtaler. Avklar på forhånd hva det er greit å ta opp, kanskje har dere forskjellig behov for informasjon? Pårørende kan be om egne samtaler. Pasienten må gi sitt samtykke om helsepersonell skal dele informasjon om helsesituasjon uten vedkommende til stede.
- Loggfør telefonsamtaler og møter med hjelpeapparatet (sykehus, hjemmetjeneste, NAV etc) Noter dato, navn på den du snakker med og instans.
- Lag gjerne en egen perm, hvor dere samler all informasjon (epikrise, vedtak fra NAV, forsikringspapirer etc) Da er alt på en plass og lettere å finne aktuelle dokument ved behov.
- Hvis pasienten syns det er utfordrende å ha kontakt med NAV, sykehus, kommune, bank eller andre instanser, kan du som pårørende representere vedkommende hvis skriftlig samtykkeerklæring/generell fullmakt foreligger.



KONTAKT OSS  
**51 56 79 90**

STAVANGER Niels Juels gate 10, 4008 Stavanger  
BRYNE Hetlandsgata 9, 4340 Bryne  
HAUGALANDET Austbøveien 16, 5542 Karmsund  
EMAIL [post@kreftomsorg.no](mailto:post@kreftomsorg.no)

### VIKTIGE SAMARBEIDSPARTNERE

#### Din hjemkommune

Din fastlege, evt pasientens fastlege, ressursperson i kommunen

#### Ditt sykehus

Behandelnde lege/kontaktsykepleier/forløpskoordinator/sykehussosionom

#### Sentrale aktører

NAV, HELFO, Pasientreiser, Skatteetaten, Pasient- og brukerombudet

#### Private stiftelser/frivillige organisasjoner

Veldedig organisasjoner og private stiftelser kan ha forskjellige tilbud til deg og din familie. Mange av disse tilbudene er gratis.

#### Pårørendesenteret

Et landsdekkende tilbud for pårørende.

### NYTTIGE OPPSLAGSVERK

#### Veileder for pårørende i helse- og omsorgssektoren

Helsedirektoratet

#### Rettigheter for pasienter og pårørende

Kreftforeningen

#### Sjekkliste for pasienter

Kreftomsorg Rogaland

#### Sjekkliste for etterlatte

Kreftomsorg Rogaland

#### Aktuelle nettstedet

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

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

[parorendesenteret.no](http://parorendesenteret.no)

Denne sjekklisten er utarbeidet av Kreftomsorg Rogaland med støtte fra Stiftelsen Dam.  
©2019

[kreftomsorg.no](http://kreftomsorg.no)



**Kreftomsorg  
Rogaland**