

# Rettigheter

Lærings -og meistringssenteret



# Innhold

- Innbyggerportalen HelsaMi, Helsenorge, Samvalg
- Frikort
- Vidaregåande utdanning
- Høgare utdanning
- Lånekassen
- NAV rettigheter
- Blå resept
- Tannhelse



- [HelsaMi - Helseplattformen AS](#)
- [Helsenorge – din helse på nett – Helsenorge](#)
- [Samvalg – du kan være med og bestemme - Helsenorge](#)



#### Hva er samvalg?

Samvalg er prosessen der du sammen med helsepersonell tar beslutninger som passer best for deg.

# Egenandel/frikort

**helsenorge.no**

*Lov om folketrygd § 5-3*

Pr 2024 : **3165 kroner**

**Finn ditt frikort på: [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)**

Fra 2022 får en automatisk tilbakebetalt alt en har betalt for mye i egenandeler.

- ✓ Egenandel på pasientreise
- ✓ Legekonsultasjon – telefon – video – fysisk oppmøte- melding via for eksempel helsenorge.no
- ✓ Medisiner, næringsmidler og med.utstyr på blå resept
- ✓ Fysioterapi og poliklinikk på sykehus (inkluderer også gruppeopplæring/kurs)
- ✓ Psykolog
- ✓ Laboratorier og røntgeninstitutt
- ✓ Enkelte former for tannsykdommer
- ✓ Rehabiliteringsopphold ved godkjent rehabiliteringsinstitusjon med driftsavtale
- ✓ Behandlingsreiser til utlandet

## **Fritak for egenandel:**

Barn under 16 år, godkjent yrkesskade og minstepensjonister (fritak for egenandel på blå resept).

# Vidaregåande utdanning

- Utvidet opplæring – kontakt med skulens rådgiver
  - Slette 10 dg dokumentert fråvær
  - Tilrettelegging
  - Skuleskyss
- 
- Må legge fram legeerklæring

# Rettigheter ved høgere utdanning

- Individuell tilrettelegging av lærestad, undervisning, læremidler og eksamen
- Kontakt studentrådgivar og emneansvarleg
- Må legge fram legeerklæring

# Lånekassen



- Tilleggstipend ved nedsatt funksjonsevne.

Les meir: [Nedsatt funksjonsevne](#)

- Forsinkelse i utdanninga

- Sommarstøtte dersom du er forhindra å ha sommarjobb.

- Les meir: [Nedsatt funksjonsevne](#)

- Sykestipend ved sjukdom i meir enn to veker.

Les meir: [Sykdom](#)

# Tilrettelegging i dialog med nærmaste leiar:

God dialog med nærmaste leiar er viktig, kva kan gjerast?

## 1. Ergonomi på arbeidsplassen

- ✓ Arbeidsplassvurdering frå hjelpemiddelsentralen / bedriftshelsetjenesten
- ✓ Hev/senk-skrivebord, arbeidsstol, avlastningsinnretningar, mm

## 2. Muligheiter for individuell tilpassing av oppgåver og arbeidstid

- ✓ Gjere eigne oppgåver med tilrettelegging? Gjere andre oppgåver?
- ✓ Disponere arbeidstida annleis? Redusere oppgåver eller tempo?
- ✓ Jobbe heimefrå? Endre arbeidstid?
- ✓ Pause ved behov?
- ✓ Lære opp andre



# Egenmeldingsdager

- ✓ Egenmelding betyr at du melder fra til arbeidsgiveren om at du ikke kan arbeide på grunn av sykdom eller skade uten å legge frem legeerklæring.
- ✓ Du kan bare bruke egenmelding i arbeidsgiverperioden, det vil si de første 16 kalenderdagene av sykefraværet.
- ✓ Du må ha arbeidet hos arbeidsgiveren i minst to måneder.
- ✓ Egenmelding kan ikke kombineres med gradert sykmelding.
- ✓ Det er ikke noe felles skjema for egenmelding. Hver enkelt arbeidsgiver utformer rutiner og egenmeldingsskjema for sine ansatte. Hør med din arbeidsgiver.
- ✓ Egenmelding brukes for opptil tre kalenderdager om gangen og opptil fire ganger i løpet av ett år.
- ✓ Virksomheter som tidligere har hatt en samarbeidsavtale om et mer inkluderende arbeidsliv var forpliktet til å ha en utvidet egenmeldingsordning, med rett til å bruke egenmelding i opptil åtte kalenderdager om gangen og opptil 24 kalenderdager i løpet av en 12-måneders periode. Ingen begrensning i antall ganger egenmelding kan benyttes.
- ✓ Hvis du ikke har flere egenmeldingsdager, må du bruke sykmelding. Evt dialog med arbeidsgiver om å bruke feriedager eller permisjon (med eller uten lønn), eller du kan høre om det er mulig med velferdspermisjon.
- ✓ Du kan miste retten til egenmelding, dersom arbeidsgiveren har rimelig grunn til å anta at fraværet ditt ikke skyldes sykdom. Arbeidsgiver skal vurdere dette på nytt etter seks måneder.

# Risiko for særlig stort sykefravær:

## Arbeidstaker med kronisk / langvarig sykdom

- ✓ Hvis man har en langvarig eller kronisk sykdom som medfører risiko for særlig høyt sykefravær, kan NAV dekke sykepengene i arbeidsgiverperioden. Hvis NAV innvilger søknaden, kan arbeidsgiveren få sykepengene refundert for alle sykdomsfravær uansett diagnose. Arbeidsgiver kan søke om refusjon også for 3 mnd før søknad ble fremmet.

## Må dokumenteres «et særlig stor sykefravær»

- ✓ Samlet sykefravær på ca 35 dager per år.
- ✓ Ved mange/korte fravær: minst 25 dager fordelt på minst 5 fraværsperioder

## Unntaksregel fra arbeidsgiverperioden (de 16 første kalenderdagene)

- ✓ Søker om at NAV betaler sykepengene fra dag én
- ✓ Evt. innvilgelse gjelder for en bestemt periode, og uansett sykmeldingsårsak (må søke på nytt når vedtaket utløper)

# Sykmelding

En sykmelding er aktuell når det er medisinske grunner som hindrer deg i å være på jobb. Den som sykmelder deg skal alltid vurdere om det er tungtveiende medisinske grunner til at du må være borte fra arbeidet, både første gang du blir sykmeldt, og senere.

- ✓ Dersom sykmelding er nødvendig, skal gradert sykmelding være første alternativ.
- ✓ Det er NAV som avgjør om sykmeldingen gir deg rett til sykepenger.
- ✓ Du kan begynne å jobbe igjen før sykmeldingsperioden er utløpt. Du friskmelder deg selv og avtaler med din arbeidsgiver.
- ✓ Som hovedregel er du forpliktet til å ta imot tilbud om utredning, behandling, tilrettelegging og tiltak når du er sykmeldt.
- ✓ Er du ansatt hos en arbeidsgiver, er det arbeidsgiveren som har ansvar for å følge deg opp. Sammen skal dere lage en oppfølgingsplan, og du har plikt til å delta på dialogmøter.
- ✓ Har du ikke arbeidsgiver, er det NAV som har ansvaret for å følge deg opp.

# Sykepenger



## Hvem kan få sykepenger?

- ✓ Du må være medlem av folketrygden.
- ✓ Du er under 70 år.
- ✓ Grunnen sykmelding må være din egen sykdom eller skade.
- ✓ Du må ha vært i jobb i minst fire uker umiddelbart før du ble sykmeldt.
- ✓ Du taper pensjonsgivende inntekt mens du er syk. Dette er inntekt du har mottatt som lønn og betalt skatt av.
- ✓ Inntekten din må tilsvare minst femti prosent av grunnbeløpet i folketrygden (1/2 G). Denne inntektsgrensen gjelder bare etter arbeidsgiverperioden, vanligvis de første 16 dagene av sykefraværet. (1 G 2024 = 124 028 kr)
- ✓ Frilansere må jevnlig ha hatt inntekt fra oppdrag.
- ✓ For å få rett til sykepenger skal du så tidlig som mulig forsøke deg i aktivitet som har med arbeid å gjøre. Hovedregelen er at du har plikt til å være i slik aktivitet innen åtte uker. = aktivitetsplikt.
- ✓ Du må levere sykmelding til arbeidsgiver/NAV.

# Sykepenger fortsetter..



## Hvor lenge – og hva kan jeg få?

- ✓ Du kan maksimalt få sykepenger i 52 uker. Tidsbegrensingen er den samme enten du er helt eller delvis sykmeldt.
- ✓ Sykepenger fra arbeidsgiver: De første 16 dagene. Hør med din arbeidsplass om gjeldene regler.
- ✓ Sykepenger fra NAV: Fra dag 17. Fastsettes et sykepengegrunnlag, i hovedsak gjennomsnitt av 3 siste måneder. Unntak gjøres.
- ✓ Sykepengegrunnlaget max 6 G (668 862 kr pr 2022)
- ✓ Er du sykmeldt fra flere jobber, må du ha en sykmelding for hver av dem. Sykepengegrunnlaget blir beregnet ut fra den samlede inntekten din.
- ✓ Har du brukt opp retten på 52 uker, må du som hovedregel ha vært helt arbeidsfør i 26 uker etter at du sist fikk sykepenger fra NAV. (må være tilbake i egen stillingsprosent.)
- ✓ Er du selvstendig næringsdrivende eller frilans – har du rett på sykepenger fra 17.fraværsdag. Du kan få sykepenger de første 16.dagene, dersom du har tegnet forsikring. (Sykefravær som skyldes Covid = sykepenger fra dag 4.)

# Fortsatt sjuk?

- AAP = Arbeidsavklaringspenger
- Inntil 3 år, kan forlengast ytterligere 2 år
- Uføretrygd
- Pensjon/forsikring?
  - \* Tjenstepensjonsordning (KLP, Statens Pensjonskasse, private aktører)
  - \* Forsikringer knyttet til langvarig sykefravær / arbeidsuførhet?



# Grunnstønnad frå NAV

- Ei ordning for å dekke ekstraavgifter som følge av ulykke, sjukdom eller funksjonsnedsettelse og skal dekke heilt eller delvis gjentakande ekstraavgifter som friske ikkje har. Må vare i 2-3 år.

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

- Hjelpemiddel, transport, kle, sengetøy, mat pga spesialdiett e.l.
- Utgifter til medisinar dekkast ikkje.
- 6 ulike satser, søker på NAV sine nettsider.

# Utgifter til legemiddel/utstyr

Blå resept: (Lov om folketrygd §5-14)

Legen kan – etter bestemte forskrifter – skrive ut blå resept når det er behov for langvarig bruk av viktige legemiddel, medisinsk utstyr og forbruksmateriell.

(Langvarig = minst 3 mnd i løpet av et år)

(for barn under 16 år er medisiner og utstyr på blå resept gratis. Personer over 16 år må betale egenandel)



# APP

- [Noba - for deg med irritabel tarm \(IBS\)](#)
- [IBDinfo-app | IBD Info](#)

# Tannhelse

- Pasienter med sår i slimhinnen kan få dekket deler av tannbehandlingen fra Helfo. Begge diagnoser Morbus Crohns og Ulcerøs kolitt står på diagnoselisten for sjeldne medisinske tilstander.

Ta kontakt med din tannlege

# Ved spørsmål

- Kan opplevast vanskelig å orientere seg i ulike regelverk, eit "hav" skjema, og det kan vere ulike personer og forholde seg til
- "Alt er digitalisert" - søker det aller meste via nett
- Kontakt dei ulike instansane og be om veiledning eller bistand om du er usikker

# LENKER TIL OPPDATERT INFORMASJON:

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

**helsenorge.no**

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



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

 LOVDATA