

# Hjelpetiltak



Linda Nessøe  
Fagkoordinator  
sosionomtjenesten

Foto: L. Nessøe

# Sosionomtjenesten Bærum sykehus

## **Gi informasjon, veiledning og samtale**

- Bidra til å øke den enkeltes mulighet til å meste en endret livssituasjon

## **Kartlegge, gi informasjon og veiledning**

- om ytelser og tjenester gjennom NAV og kommunens helse- og omsorgstjeneste
- råd og veiledning i forhold til arbeid, utdanning og hjemmesituasjon
- hvordan håndtere de praktiske utfordringen som følge av sykdom

## **Gir praktisk hjelp**

- med søknader
- ved å formidle kontakt med aktuelle instanser i kommunen

## **Gi psykososial støtte gjennom**

- Samtaler om endret livssituasjon
- Ha fokus på hele familien når én rammes av sykdom eller skade
- Å sannsynliggjøre muligheter til å mobilisere ressurser i nettverket

## Kontakt

- Kontakt med NAV og Helsenorge.no: Skriv ned alle spørsmål på forhånd, forbered deg så godt som mulig
- Ta med nødvendig dokumentasjon
- Få navn på kontaktperson

# Helsenorge.no

- Refusjon av utgifter til enkeltpersoner (eks: reiseutgifter)
- Frikort og egenandeler (3165,-)
- Blå resept, forhåndsgodkjent refusjon. Staten dekker deler av medisikutgiftene til pasienter med kroniske sykdommer hvor det er behov for langvarig behandling
- Fastlegebytte
- Europeisk helsetrygdkort

## KOMMUNALE HJELPETILBUD

- Asker kommune: Tjenestetildelingen
- Telefon: 66 90 90 00
- Bærum kommune: Tildelingskontoret
- Telefon: 67 50 40 50
- Kontorene har oversikt over kommunale tjenester innen helse og omsorg

## Grunnstønad

- Grunnstønad - Gis til nødvendige ekstraavgifter på grunn av varig sykdom, skade eller lyte.
- Gis ikke til engangsavgifter som telefon eller legemiddel, men stadig tilbakevendende avgifter
- Varige ekstraavgifter kan være transport, slitasje på klær og sengetøy, elastiske strømper/hansker, bandasje ved lymfeødem, ekstra kosthold, drift av tekniske hjelpemidler

## Grunnstønad

- Stønad fordi det er nødvendig å ha spesialdiett. En spesialist må stille diagnosen og beskrive dietten.
- Flere sykdommer, som for eksempel cøliaki og cystisk fibrose, gir rett til grunnstønad etter faste satser uten krav om å dokumentere ekstraavgiftene.
- Melkeintoleranse, laktoseintoleranse og non-cøliaki/glutenintoleranse gir ikke rett til stønad.
- Grunnstønad har 6 satser. Hvilken sats som er aktuell, avhenger av hvor store ekstraavgifter du har.
- Ekstraavgiftene må minst tilsvare sats 1, som er 752,- pr mnd.
- (max 3744,- pr mnd)

# Dokumentasjon

- Som hovedregel skal ekstraavgiftene dokumenteres ved kvitteringer **for en periode på minimum tre måneder.**
- Dette lar seg ikke alltid gjøre og ekstraavgiftene må derfor ofte vurderes skjønnsmessig. Vurderingen vil være bestemmende både for om grunnstønad skal ytes, og etter hvilken sats. For at det skal kunne ytes grunnstønad, må nødvendige ekstraavgifter være sannsynliggjort.
- Det vil si at det må være en sannsynlighetsovervekt for at utgiftene er reelle og nødvendige. Enkelte utgiftstyper er relativt enkle å dokumentere. I slike tilfeller må dokumentasjonskravet være tilsvarende strengt.
- Andre utgiftstyper er vanskelige å dokumentere. Det må da foretas en sannsynlighetsvurdering.

# Sykdom hos yrkesaktive

- Sykepenger
- Tilrettelegging av arbeidssituasjonen
- Arbeidsavklaringspenger og uførestønad

# Sykepenger

- Må ha vært ansatt i minst 4 uker for å ha rett til sykepenger
- Tidsbegrenset
- Den sykemeldte skal så tidlig som mulig prøve seg i arbeidsrelatert aktivitet
- **Gradert sykemelding** dersom en arbeider redusert tid eller trenger lenger tid til å utføre arbeidsoppgavene
- **Reisetilskudd:** For den som trenger transport midlertidig til og fra arbeidsstedet på grunn av helseplager.
- **Arbeidsplassvurdering:** NAV kan dekke vurdering av fysioterapeut eller ergoterapeut (gjelder også de som står i fare for å bli sykemeldte)

## FRILANSERE/SELVSTEDNIG NÆRINGSDRIVENDE

- For selvstendig næringsdrivende er sykepengene begrenset til 80 % av gjennomsnittlig pensjonsgivende inntekt de tre siste årene, mens frilansere får 100 %. Maksimalt sykepengebeløp er uansett 6G (6 ganger grunnbeløpet i Folketrygden). Retten til sykepenger gjelder inntil 52 uker
- For å sikre deg økonomisk ved sykdom, er det mulig å kjøpe frivillig tilleggsforsikring fra NAV.

## Kronisk syk arbeidstaker

- Dersom en arbeidstaker har en langvarig kronisk sykdom som medfører risiko for særlig stort sykefravær, kan arbeidstaker eller arbeidsgiver søke om at NAV dekker sykepengene i arbeidsgiverperioden, jfr. Folketrygdloven § 8-20.
- Dersom søknaden innvilges kan arbeidsgiver kreve å få sykepengene refundert av NAV for alle sykdomsfravær uansett diagnose.

# KAN JEG BLI OPPSAGT PGA SYKEFRAVÆR?

- Lovbeskyttelse mot oppsigelse på grunn av sykefravær de første 12 månedene fra sykmeldingstidspunktet
- Etter 12 måneder kan arbeidsgiver si deg opp på grunn av sykefraværet

Andre momenter som kan være viktig i dialogen med arbeidsgiver er:

- Hvilke ulemper påfører fraværet virksomheten?
- Hvor hardt rammer en oppsigelse deg som arbeidstaker?
- Er det mulighet for bedring av arbeidsevnen? Prøv å gi arbeidsgiver et realistisk bilde av framtidsutsiktene.

## Arbeidsavklaringspenger (AAP)

- Sikre inntekt i perioder når du på grunn av sykdom eller skade har behov for hjelp fra NAV.
- Mål: avklare muligheter for å beholde eller komme i arbeid

# Arbeidsavklaringspenger (AAP)

- Du kan jobbe inntil 60 prosent, og samtidig motta redusert utbetaling av AAP .
- Du kan som hovedregel få AAP i inntil 3 år.
- Når AAP-perioden nærmer seg slutten, vil NAV vurdere om du har rett på forlengelse.
- **Aktivitetsplikt:** For å få AAP må du bidra for å avklare om du kan komme i eller tilbake i arbeid.
- **Aktivitetsplan;** Aktivitetsplikten innebærer at du er med på å utarbeide en konkret plan for hva du skal gjøre for å komme i arbeid.

## Psykologiske aspekter ved kronisk sykdom

- Kunnskap om sykdommen/ psykoedukasjon - oppsøk god og trygg informasjon
- Unngåelsesadferd som mestringsstrategi
- Sosial støtte et sentralt element for å mestre ulike livshendelser
- Bearbeidingsprosess og aksept av kronisk sykdom kan ta tid
- Mestring og bearbeiding av sykdom: viktig for å unngå depresjon og angst

# Mental mestring

- **Stressmestring**

Mange som har IBD, kan oppleve at forskjellige former for stress og psykisk belastning påvirker sykdommen deres.

## **Avspenning**

Sykdom kan sette hele kroppen i beredskap og du kan kjenne deg urolig, rastløs og på vakt. Fysisk aktivitet og avspenningsøvelser kan hjelpe kroppen din til å roe ned. Det er mange ulike øvelser å velge mellom, og det kan være nyttig å prøve flere for å finne ut hva som er til best hjelp for deg.

Metodene styrer oppmerksomheten mot kroppen og ulike muskelgrupper for å slappe av. det finnes også metoder hvor man bruker mentale bilder/forestillinger eller musikk som virker beroligende. Ha tålmodighet

## **Søvn**

Pasienter med ulcerøs kolitt eller Crohns sykdom kan ha en høyere risiko for å få søvnproblemer.

Søvn kan påvirkes av psykiske og fysiske påkjenninger, samt smerter.

Kvernetanker og bekymringer kan medføre at det blir vanskelig å sovne.

# Tilbud i kommunene

- **Mange kommuner har tilbud om kurs som:**
  - Energibalanse i hverdagen
  - Stressmestring
  - Forståelse av smerte
  - Søvn
  - Mindfulness
  - Avspenning og ro
  - Mestring og styrker- hvordan leve best mulig med helseutfordringer
- Endre vaner - mål og plan for å lykkes
- Fysisk aktivitet – den beste medisin
- Individuell oppfølging: forebyggende psykisk helse/rask psykisk helsehjelp

# Takk for meg



Foto: L. Nessøe