




KREFTFORENINGEN



Arbeid/studier
- rettigheter og muligheter

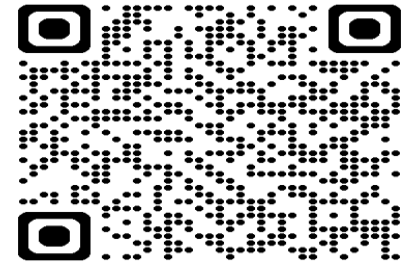
Marianne Rønning Torkelsen

Sykepenger

- Når du ikke kan jobbe på grunn av sykdom eller skade
- Hovedregel: Jobb minst 4 uker før du ble sykemeldt
- Gradert fra 20–100 %
- Sykemelding for hver jobb
- Maksimalt 52 uker
- Være tydelig med arbeidsgiver om hvilke arbeidsoppgaver du kan, og ikke kan gjøre

Ny rett til sykepenger - vilkår:

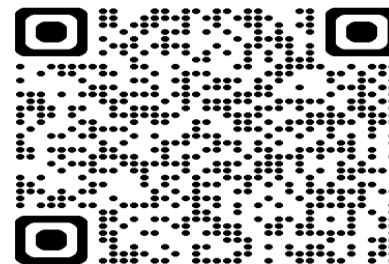
- Være 100 % arbeidsfør (stå i arbeid) sammenhengende i 26 uker/6 måneder



Les mer om
sykepenger

Arbeidsavklaringspenger (AAP)

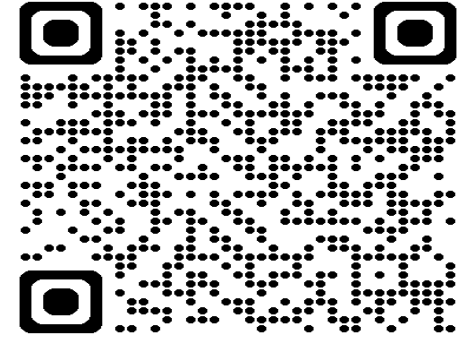
- Når du ikke har rett på sykepenger eller fortsatt er syk etter endt sykepengeperiode
- Arbeidsevnen må være nedsatt med minst 50% og man må søke
- Du må ha behov for et arbeidsrettet tiltak eller aktiv behandling
- Det må være utsikter til bedring – målet er arbeid
- Du får som hovedregel ikke AAP i mer enn 3 år – kan forlenges inntil 2 år
- Du kan få 66 prosent av inntekten din, inntil 6 ganger grunnbeløpet (Grunnbeløp er i dag 124.028)



Les mer om AAP

Uføretrygd

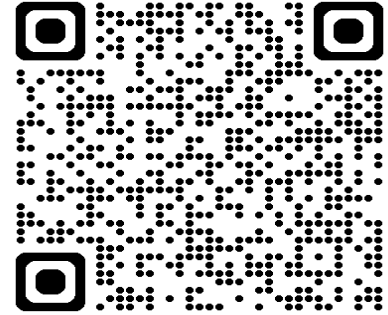
- Når all hensiktsmessig behandling og arbeidsrettede tiltak er gjennomført og man har avklart at arbeidsevnen er varig, nedsatt helt eller delvis
- Hovedregelen er at inntektsevnen er nedsatt med minst 50 % på grunn av sykdom/skade
- Kurantsak?
- Man kan i tillegg ha private forsikringer og forsikringer via jobben. For eksempel KLP og SPK



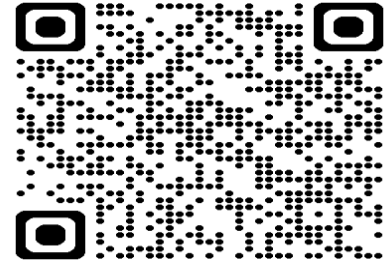
[Les mer om uføretrygd](#)

Tips, når inntekten er redusert:

- Sette opp et budsjett
- Kan noen utgifter reduseres?
- Utsettelse/rentefritak/sletting studielån
- Statlig bostøtte/startlån – Husbanken
- Snakke med banken og andre låneinstitusjoner
- Redusert barnehage/SFO
- Ytelser fra pensjonsforsikring/private forsikringer
- Har du noen medlemsfordeler?
- Har du ubenyttede rettigheter fra NAV og kommune?



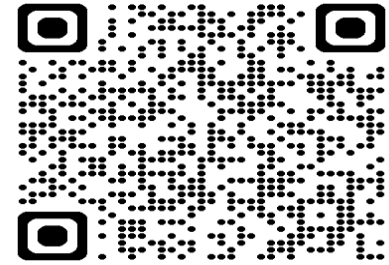
Her kan du lese om NAV
sin gjeldsrådgivning



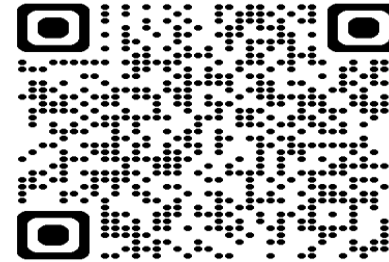
Her kan du lese om
økonomisk støtte fra
Kreftforeningen

Andre aktuelle støtteordninger

- Hjelpemidler via kommune og Hjelpemiddelsentralen
- Tilskudd/lån til tilpasning av bolig (Husbanken)
- Reiseutgifter (NAV/Helfo)
- Individuell plan – hjelp til koordinering av tjenester



Les mer om hjelpemidler
og tilrettelegging



Les mer om inntekt og
pengestøtte ved
kreftsykdom

Økonomisk støtte som student ved sykdom:

- Sykestipend fra Lånekassen ved sykdom etter studiestart
- Tilleggstipend hvis nedsatt arbeidsevne
- Du kan ha rett på sykepenger, hvis du har jobbet nok
- Hvis du er mer enn 50% syk/studieufør og gjennomfører en høyere utdanning som blir godkjent som yrkesrettet tiltak, kan du motta arbeidsavklaringspenger fra NAV mens du studerer.





Studere

- Gi beskjed til studiested og Lånekassen om du ikke kan følge studieprogresjon
- Det finnes mange muligheter for tilrettelegging

Tilrettelegging

Permisjon

- Gir rett til å gjenoppta studier
- Registrert student i minimum ett semester
- Ingen frist
- Studie og eksamensrett opphører

Annen tilrettelegging

- Individuelt tildelt plass på lesesal og i undervisningslokalet
- Ta studiet over flere år
- Tilrettelegging under eksamen
- Støtteundervisning/studieassistent

Hvordan finne balansen?

- Individuelt hva som er riktig
- Skynde seg sakte
- Back-up plan
- Tenk på mulige løsninger
- Hva vil kunne fungere for deg?
- Hvis du er i jobb - ha jevnlig dialog med leder
- Tenk på hva du vil andre skal vite – hvem kan være en støtte for deg?



Du kan ta med deg noen i samtale

- Du kan ha med din fastlege, kreftkoordinator, tillitsvalgt eller NAV-veileder i samtale med din arbeidsgiver
- Du kan ha med deg en støttespiller i samtale på NAV

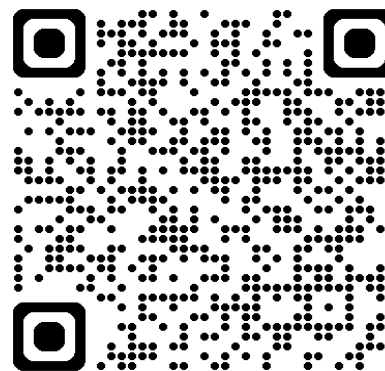
**Tips! Hvis du er sykemeldt eller under avklaring:
Skriv referater underveis: Hva fungerer? Hva fungerer ikke? Hva gir deg energi? Hva tapper deg for energi?**



Tiltak som kan være til hjelp

- **Midlertidig eller varig lønnstilskudd:** En støtteordning der NAV betaler deler av lønnen din
- **Inkluderingsstilskudd:** Kan gis til arbeidsgiver for merutgifter eller merinnsats i forbindelse med nødvendig tilrettelegging på arbeidsplassen
- **Hjelpemidler og tilrettelegginger** av det fysiske arbeidet på arbeidsplassen
- **Jobbspesialist** – en støtte i og tilbake til jobb
- **Karriereveileder** – kan hjelpe deg i å finne dine styrker og behov for å stå i jobb, eventuelt studere for å kunne jobbe med nye annet

Tips: Du kan snakke med NAV-veilederen din om flere mulige tiltak og ordninger



Les mer her

Karrierevalg

24-timers menneske

- Hvilken utdanning kan passe med det du liker og gjøre og hvordan helsesituasjonen din er?
- Hvilke egenskaper og erfaringer har du, som du kan ta med deg videre?
- Trenger du en ny utdanning, eller kan du bruke de erfaringene du har til å finne en ny jobb eller nye arbeidsoppgaver på arbeidsplassen din?
- Tips! En gratis karriereveileder i din kommune, kan hjelpe deg i å få bedre oversikt over din formelle og uformelle kompetanse, og hva slags jobbsituasjon som passer deg

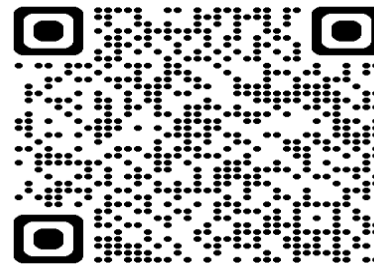


Åpenhet om sykdommen -hva skal du si?



Tilrettelegging på jobben

- Gradvis opptrapping
- Fleksibel arbeidstid
- Justere arbeidsmålene hvis det er høyt tempo på jobb
- Ta flere pauser
- Endre arbeidsoppgaver
- Hjemmekontor
- Unngå jobbreiser i en periode
- Skjerme fra lyd (hørekløkker eller lukket dør?)
- Hjelpemidler



Hjelpemidler og
tilskuddsordninger fra
NAV

Frivillig arbeid

- Kan gi nyttig erfaring til din CV
- En myk start tilbake til/ut i jobb og studier eller alternativ til lønnet jobb
- Du bestemmer ofte selv hvor mye du kan jobbe – mindre forpliktende enn lønnet jobb



Hvis du ikke kan jobbe –
hva gir deg en meningsfull hverdag





Rådgivningstjenesten

- Snakk med oss 21 49 49 21
- Mandag–fredag: 09.00–15.00
- Chat med oss: Mandag–fredag: 09.00–15.00
- E-post: Få svar innen 72 timer

Spørsmål?

