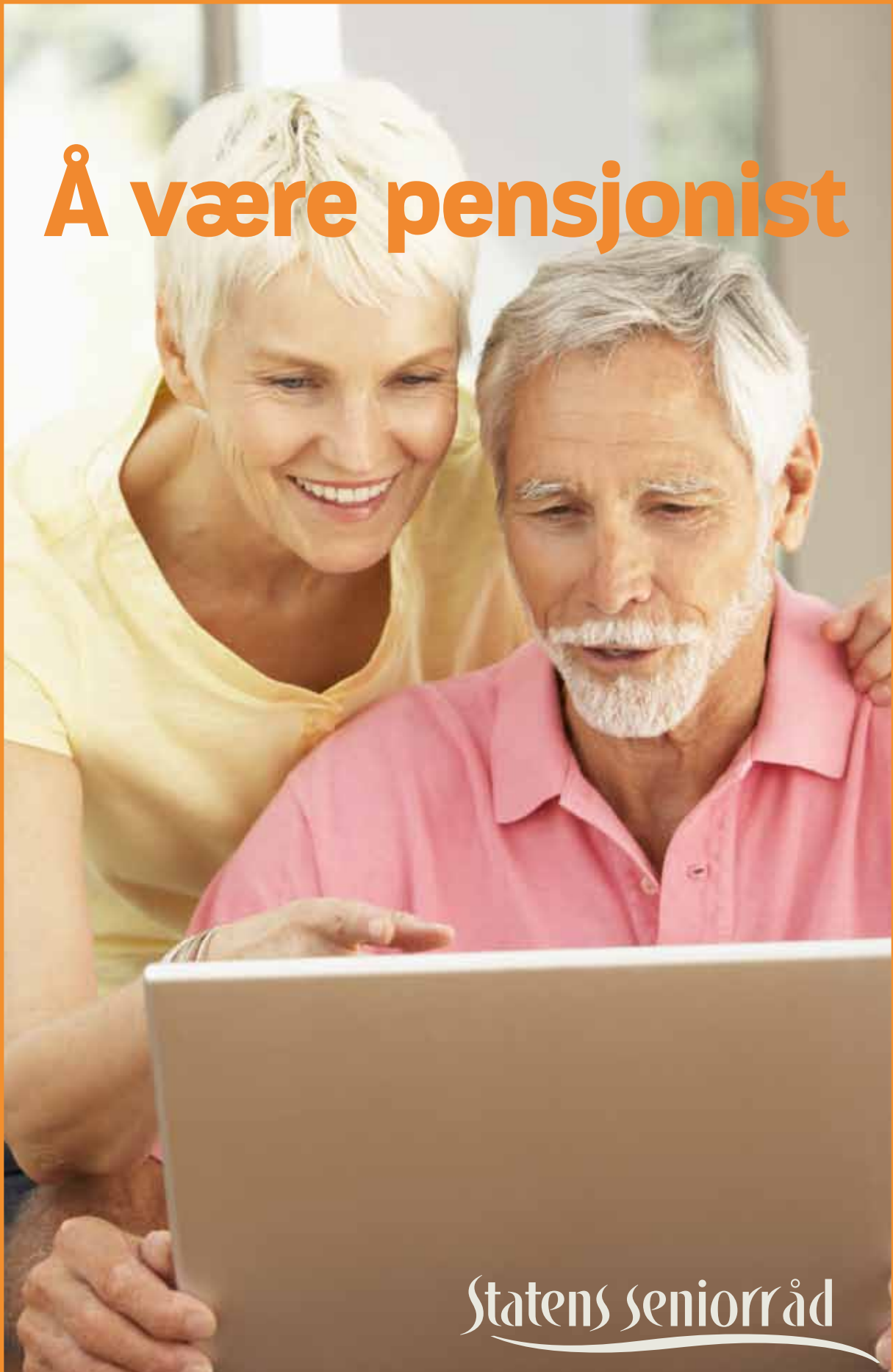


Å være pensjonist



Statens seniorråd

Innhold

FORORD	4	Andre aktuelle trygdeytelser	14
1. ELDRES MEDINNFLYTELSE I SAMFUNNET	5	- Pensjon til gjenlevende ektefelle	14
Kommunale og fylkeskommunale eldreråd	5	- Uførepensjon	14
Statens seniorråd	5	- Supplerende stønad	14
2. PENSJON	7	- Gravferdsstønad	14
Mot et nytt pensjonssystem	7	- Hjelpestønad	14
Hva er nytt i Ny alderspensjon?	8	Pensjonist i utlandet	15
- Opptjening av pensjon fra folketrygden etter gamle regler	8	- Dekning av medisinske utgifter i EØS-land og Sveits	15
- Tilpasninger av gamle regler	9	- Frivillig medlemskap i folketrygden	15
Regelendringer for de som er født før 1954	10	- Dekning av medisinske utgifter for AFP-pensjonister i utlandet	15
- Levealdersjustering av pensjon	10	ORD OG BEGREPER OM PENSJON	15
- Fleksibel pensjon – kombiner arbeid og pensjon	10	3. SKATT	20
- Ny regulering av pensjonene	10	Lavere trygdeavgift	20
- Regulering og fastsettelse av minstepensjonsnivå	10	Lav skatt	20
- Mulighet til å fortsette opptjening av pensjon fram til fylte 75 år	11	Særfradrag ved sykdom	20
- Høyere omsorgspoeng	11	Kildeskatt	21
- Skjermingstillegg i alderspensjon for de som fram til fylte 67 år mottok uførepensjon og som er født i perioden 1944 – 1951	11	4. ARV	22
AFP	12	Hvordan meldes et dødsfall?	22
- AFP i privat sektor	12	Hvor får jeg hjelp til å gjøre opp dødsboet?	22
- Regler for ny AFP i privat sektor	12	Offentlig eller privat skifte?	22
- AFP i offentlig sektor	12	Hvem har rett til å sitte i uskiftet bo?	22
Tjenestepensjon	13	Hvem er arvinger?	23
- Offentlig tjenestepensjon	13	Skiller arveloven mellom ektefeller, registrerte partnere og samboere?	23
- Privat tjenestepensjon – foretakspensjon	13	Bør alle skrive testament?	23
		Hva koster det å motta arv?	24
		Hvordan får jeg størst mulig innflytelse over hvordan min arv fordeles?	24
		Hvor kan jeg henvende meg for å få hjelp?	24

5. BOLIG	25	- Legevakt	33
Bostøtte	25	- Hjemmesykepleie	33
- Søknad	25	- Dagsentre, dag- og nattplasser	33
- Krav til boligen	25	- Medisinsk habilitering og rehabilitering	33
- Hvordan beregnes bostøtte?	25		
- Klage	26		
Lån og tilskudd fra Husbanken	26	Rett til nødvendig helsehjelp – spesialisthelsetjenesten	34
- Grunnlån	26	- Vurderingsgaranti	34
- Boligtilskudd til tilpasning av boligen	26	- Fritt sykehusvalg	34
- Startlån fra kommunen	26		
6. PRAKTISK HJELP TIL ELDERE SOM BOR HJEMME	27	8. SYKEHJEM OG BOFORM MED HELDØGNS OMSORG OG PLEIE	35
Praktisk bistand og opplæring	27	Korttidsopphold	35
Brukerstyrt personlig assistanse	28	Rettigheter under opphold i institusjon	35
Støttekontakt	28	Hva koster det å bo på institusjon?	36
Avlastning og lønn til personer med særlig tyngende omsorgsoppgaver	28	- Disponering av kontantytelser fra folketrygden	36
Pensjonsopptjening for omsorgsarbeid	29	Tannhelsetjenesten	36
Trygghetsalarm og matombringing	29		
Egenbetaling for tjenester til eldre som bor hjemme	29	9. EGENANDELER FOR HELSETJENESTER	37
Frivilligsentralene	30	Egenandeler hos lege	37
		Egenandeler ved kjøp av legemidler og medisinsk utstyr på blå resept	37
		Automatisk frikort	37
7. HELSETJENESTER OG RETTIGHETER I HELSESPØRSMÅL	31	10. KLAGE OG TILSYN – HELSETJENESTER	39
Retten til nødvendig helsehjelp	31	Pasient- og brukerombudet	39
- Rett til spesialisthelsetjenester	31	Ulike klager	39
- Rett til individuell plan	31	Erstatningsordninger	40
- Kvalitet i pleie- og omsorgstjenesten	32		
- Informasjon og medvirkning	32	11. TEKNISKE HJELPEMIDLER	41
- Samtykke	32	Midlertidig behov	41
- Tolk	32	Varig nedsatt funksjonsevne	41
- Rett til journaltilsyn	32		
- Taushetsplikt	32	12. ANNEN NYTTIG INFORMASJON	42
Rett til nødvendig helsehjelp – kommunen	32		
- Fastlegeordningen	32		

FORORD

Det er over 700 000 alderspensjonister i Norge. Statistisk sentralbyrå forventer at om 50 år vil det være 1,5 millioner personer over 67 år i Norge. Svært mange vil leve 20-25 år som pensjonister. Å være pensjonist er derfor å tilhøre en stor og veldig sammensatt gruppe. En pensjonist kan være alt fra en sprek 62-åring som løper maraton til en 102-åring som er pleietrengende.

Derfor sier det seg selv at pensjonisters behov for informasjon er allsidig og sammensatt. Hensikten med denne brosjyren er å gi informasjon om regler og rettigheter overfor offentlige etater og tjenesteytere. Målgruppen er pensjonister, personer som er i ferd med å bli pensjonister og pårørende til disse.

Brosjyren vil bli oppdatert fortløpende. Det fremgår av hver versjon når den sist er oppdatert. Nyeste versjon kan du lese og skrive ut på hjemmesiden til Statens seniorråd, www.seniorporten.no. Vi bestreber oss på å gi korrekt informasjon, men anbefaler alle å kontakte aktuell etat eller tjenesteyter for å få svar tilpasset deres egen individuelle situasjon. Brosjyren gir svar på hvem du bør kontakte.

*Statens seniorråd
April 2012*



1. ELDRES MEDINNFLYTELSE I SAMFUNNET

Hver fjerde velger er over 60 år, men eldre er dårlig representert i kommunestyre og fylkesting. Innføringen av eldreråd i kommuner og fylkeskommuner fra 1992, har gitt eldre økt medbestemmelse i saker som angår dem.

KOMMUNALE OG FYLKESKOMMUNALE ELDRERÅD

Alle kommuner og fylkeskommuner er lovpålagt å ha et eldreråd. I større byer og kommuner kan det opprettes egne eldreråd for geografisk avgrensede områder og bydeler. I slike tilfeller skal det også velges et sentralt eldreråd for hele kommunen.

Eldrerådet skal ha alderspensjonister i flertall. Rådet skal sikre at Eldres syn på saker som angår eldre blir en del av grunnlaget for avgjørelsene som fattes. Eldrerådet skal opptre tverrpolitisk og uavhengig.

Kommunestyret/fylkestinget oppnevner eldrerådet. Pensjonistforeninger har rett til å komme med forslag til medlemmer og vara-medlemmer til rådet. Også andre frivillige organisasjoner og foreninger som driver aktivt arbeid blant eldre bør få anledning til å foreslå medlemmer.

Eldrerådet har vanligvis fra fem til syv medlemmer og velges for den kommunale valgperioden. Kommunene og fylkene er forpliktet til å skaffe tilstrekkelig sekretærhjelp, bevilge nødvendige midler til driften og ellers sørge for at rådene får tilfredsstillende arbeidsforhold.

Eldrerådets funksjon er rådgivende. Eldrerådet kan altså ikke avgjøre saker, men vedta en uttalelse eller henvendelse.

Eldrerådet skal forelegges alle saker av betydning for Eldres levekår før beslutning tas i kommunen eller fylket. Rådet kan også ta opp saker på eget initiativ. Protokollen fra rådsmøtet skal da følge saken til det organ som skal treffe endelig beslutning.

Informasjon om lokale eldreråd finner du på kommunens eller fylkeskommunens hjemmeside.

STATENS SENIORRÅD

Statens seniorråd er et rådgivende organ for sentrale myndigheter når det gjelder seniorpolitikk. Rådet har eksistert siden 1970. Medlemmene oppnevnes ved Kongelig resolusjon hvert fjerde år, og rådet arbeider etter mandat gitt av Arbeidsdepartementet. Statens seniorråd er ikke overordnet de lokale eldrerådene.

Mandat for Statens seniorråd 2010 - 2013:
Statens seniorråd er et rådgivende organ for offentlige instanser og institusjoner på nasjonalt nivå, som på et fritt og selvstendig grunnlag tar opp forhold som angår seniorers aktivitet og deltakelse i samfunnslivet. Med seniorer menes personer over 50 år.

Rådet skal:

- Gi anledning til drøftinger mellom rådets medlemmer og representanter for offentlige instanser og institusjoner om spørsmål av betydning for seniorers situasjon.
- Uttale seg om vesentlige spørsmål som gjelder seniorer.
- Innhente informasjon om behov, problemer

og løsningsmåter lokalt og regionalt og sentralt for å kunne komme med initiativ og tilrådinger overfor offentlige instanser og institusjoner.

- Ha en veiviserfunksjon for publikum og private og offentlige instanser.
- Kunne drive utadrettet informasjon.

Rådet består av 15 medlemmer som til sammen representerer bred samfunnsmessig erfaring og har spesiell innsikt i seniorers stilling i samfunnet. Rådet oppnevnes av regjeringen som også oppnevner leder og nestleder. To medlemmer oppnevnes etter forslag fra Norsk Pensjonistforbund.

Eldres medinnflytelse

Statens seniorråd www.seniorporten.no



2. PENSJON

I 2011 ble det innført nye regler for alderspensjon i folketrygden. Pensjonsreformen innføres gradvis, og vil etter hvert berøre alle pensjonister i større eller mindre grad.

Bakgrunnen for reformen er at økt levealder i befolkningen fører til at det blir relativt færre yrkesaktive til å betale for pensjonene. Pensjonen din blir derfor høyere desto lenger du står i arbeid og venter med å ta ut pensjonen.

Størrelsen på pensjonen din avhenger av en rekke individuelle forhold som:

- hvor mye du har tjent
- hvor lenge du har arbeidet
- når du er født
- hvor lenge du har bodd i Norge
- om du er enslig eller gift/samboende
- når du velger å ta ut pensjonen

Alle som har vært bosatt i Norge i minst 40 år etter fylte 16 år vil fortsatt ha rett til alderspensjon som tilsvarer minste pensjonsnivå (tidligere minstepensjon) etter at de har fylt 67 år.

For å få vite hvor mye du kan få i pensjon og hvilke løsninger som passer for deg anbefaler vi alle å bruke NAVs pensjonskalkulator Din pensjon på www.nav.no.

MOT ET NYTT PENSJONSSYSTEM

Pensjonsreformen innebærer en gradvis omlegging av dagens pensjonssystem. Både folketrygdens alderspensjon, tjenestepensjon og AFP er foreløpig berørt.

For deg som er i ferd med å bli alderspensjonist eller som planlegger å bli pensjonist om noen år, vil det være mye nytt å sette seg inn i. Her finner du en kort oversikt over de viktigste prinsippene for hvordan pensjonen blir beregnet. Vi vil konsentrere oss om de reglene som vil gjelde for deg som er i ferd med å bli alderspensjonist nå, eller i løpet av de nærmeste årene.

Hovedendringen for deg som er født før 1954 er at overgangen mellom arbeid og pensjon blir mer fleksibel, og at det skal være både enkelt og gunstig å kombinere arbeid og pensjon. For en god del er det også mulig å ta ut alderspensjon før fylte 67 år – også uten en AFP-avtale.

HVA ER NYTT I NY ALDERSPENSJON?

- **Ny regulering** (såkalt indeksering) ble innført i 2011 og gjelder alle som mottar alderspensjon. Pensjonen skal ikke lenger reguleres i takt med lønnsveksten, men med lønnsveksten fratrukket en faktor på 0,75 prosent.

For minstepensjon, eller minste pensjonsnivå som det heter i ny folketrygd, vil reguleringen være noe gunstigere.

- **Levealdersjustering** gjelder alle som tar ut alderspensjon i folketrygden fra 2011 og senere. Levealdersjustering innebærer at pensjonsutbetalingen blir justert i forhold til forventet levealder for årskullet du tilhører.

Det vil være mulig å ta ut hel eller delvis alderspensjon fra fylte 62 år. Velger du å ta ut pensjon tidlig må du selv betale for dette ved varig redusert pensjon. Venter du med å ta ut pensjonen til etter at du har fylt 67 år kan du få høyere pensjon.

Forutsetningen for å kunne ta ut alderspensjon før fylte 67 år, er at beregnet framtidig pensjon ved fylte 67 år overstiger minste pensjonsnivå. Det avgjørende for om du kan ta ut pensjon fra fylte 62 år, er altså størrelsen på den pensjonen du har tjent opp. For mange kan det være et alternativ å ta ut gradert pensjon.

Pensjonen reduseres ikke på grunn av arbeidsinntekt ved siden av.

- **Ny opptjening** innføres gradvis for årskullene født i 1954 – 1962. Årskullene født fra og med 1963 er bare omfattet av nye opptjeningsregler.

1954-kullet vil få 1/10 av pensjonen beregnet etter nye opptjeningsregler, mens 1962-kullet vil få 9/10 av pensjonen beregnet etter nye opptjeningsregler.

Etter nye opptjeningsregler tjener du opp en

pensjonsbeholdning på 18,1 prosent på all inntekt opp til 7,1 x grunnbeløpet (G) hvert år til du fyller 75 år. Alle opptjeningsår teller like mye.

Opptjening av pensjon fra folketrygden etter gamle regler

Alle som er født før 1954 skal fortsatt tjene opp pensjon etter disse reglene. Er du født i år 1954 – 1962 vil du tjene opp pensjon etter en kombinasjon av gamle og nye regler.

Folketrygdens alderspensjon opptjent etter gamle regler består av grunnpensjon og tilleggspensjon. Hvis du ikke har opptjent tilleggspensjon får du et pensjonstillegg.

Grunnbeløpet (G): Grunnbeløpet fastsettes pr. 1. mai hvert år. Pr. 1. mai 2011 var grunnbeløpet 79 216 kroner.

Før 1. mai 2011 ble grunnbeløpet benyttet som utgangspunkt både for beregning og regulering av all pensjon i folketrygden. Fra 2011 har grunnbeløpet ikke lenger samme betydning for regulering av alderspensjon. Uførepensjon og gjenlevendepensjon reguleres derimot fortsatt i forhold til G.

Grunnpensjon: For å få full grunnpensjon må du som hovedregel ha vært bosatt i Norge i minst 40 år etter fylte 16 år. Er botiden (trygdetiden) kortere, blir grunnpensjonen tilsvarende mindre.

Full grunnpensjon for enslige tilsvarer fortsatt grunnbeløpet i folketrygden. For ektefeller utgjør full grunnpensjon 85 prosent av grunnbeløpet til hver. Dette gjelder også samboere.

Tilleggspensjon: Alle som har vært yrkesaktive i minst tre år etter 1966 har opptjent pensjonspoeng og dermed tilleggspensjon. Størrelsen på tilleggspensjonen er avhengig av:

- hvor mange yrkesaktive år du har hatt - opptil 40 år
- hvor høy arbeidsinntekt du har hatt
- gjennomsnittlig poengtall (sluttpoengtall) av de 20 årene med høyest inntekt

Du kan også få godskrevet pensjonsopptjening ved omsorg for egne barn eller pleie av gamle, syke eller funksjonshemmede (omsorgspoeng). Denne opptjeningen kan bidra til noe høyere tilleggspensjon. Pensjonsopptjening ved omsorgsarbeid ble innført i 1992 og har ikke tilbakevirkende kraft.

Pensjonstillegg/Sært tillegg:

Har du hatt lav eller ingen arbeidsinntekt utbetales et pensjonstillegg – i stedet for tilleggspensjon eller ved siden av tilleggspensjonen. Denne "tilleggsytelsen" kalles sært tillegg for de som fikk alderspensjon før 2011 eller som mottar uførepensjon. Pensjonstillegg og sært tillegg beregnes på forskjellige måter, men har samme funksjon. Mottakeren skal være sikret et minste pensjonsnivå uavhengig av tidligere inntekt.

Minste pensjonsnivå/Minstepensjon

Begrepet minstepensjon ble tidligere brukt om de pensjonene der sært tillegg utgjorde en del av pensjonen. Fra 2011 vil det være mer korrekt å bruke minste pensjonsnivå når det er snakk om alderspensjon. Mottakeren skal være sikret et minste pensjonsnivå uavhengig av tidligere inntekt. Mens minstepensjon er definert som summen av grunnpensjon og sært tillegg, vil det ved minste pensjonsnivå være nivået som fastsettes først og som setter et tak for minste pensjonsytelse. Pensjonstillegget beregnes i forhold til minste pensjonsnivå ved å fylle opp til taket.

På grunn av ulike reguleringsbestemmelser for alderspensjon og uførepensjon vil minstepensjon for uførepensjon og minste pensjonsnivå for alderspensjon fra 1. mai 2011 være forskjellig. Minstepensjon for enslig uførepensjonist er pr 1. mai 2011: 158 424 kroner pr. år. Minste pensjonsnivå for enslig alderspensjonist er pr. 1. mai 2011: 157 639 kroner pr. år.

Forsørgingstillegg: Har du lav samlet inntekt og forsørger ektefelle eller barn under 18 år, kan du få forsørgingstillegg.

Ektefelletillegg ytes til alderspensjonister over 67 år som forsørger ektefelle hvis ektefellens inntekt er lavere enn 1 G. Ektefelletillegget utgjør 25 prosent av minste pensjonsnivå med høy sats. Barnetillegg utgjør 20 prosent av minste pensjonsnivå med høy sats for hvert barn. Forsørgingstillegg inntektsprøves mot all inntekt pensjonisten har.

Tilpasninger av gamle regler

Selv om de nye opptjeningsreglene i folketrygden først vil gjelde for årskullene født i 1954 og senere, skjer det likevel en del endringer og tilpasninger av dagens regler (det vil si gamle regler) for de som er født før 1954. De viktigste endringene er:

- Alderspensjonen blir levealdersjustert. Den opptjente pensjonen blir fordelt i forhold til forventet antall leveår ved pensjonering. Pensjonen blir ikke lenger redusert mot arbeidsinntekt, men tidlig uttak av pensjon medfører varig redusert pensjon.
- Alderspensjonen blir mer fleksibel. En del vil få mulighet til å ta ut alderspensjon fra fylte 62 år. Du kan velge om du vil kombinere arbeid og pensjon. Du kan for eksempel jobbe full tid og samtidig velge å ta ut full eller gradert pensjon.
- Det er slutt på "G-regulering" av pensjonene. Fra 2011 er det regjeringen som fastsetter ny årlig regulering av pensjonene. Endringen gjelder alle alderspensjonister.
- Minstepensjonen, eller minste pensjonsnivå, blir beregnet på en ny måte.
- Det er mulig å tjene opp pensjon til man fyller 75 år. Endringen gjelder for de som er født i 1943 og senere.
- Noe høyere omsorgspoeng fra 2010.
- Ordningen med forsørgingstillegg for ektefelle og barn videreføres med noen justeringer. Det ytes ikke forsørgingstillegg til alderspensjonister mellom 62 og 67 år.
- Innføring av skjermingstillegg i alderspensjon for de som går over fra uførepensjon til alderspensjon ved fylte 67 år og som er født i perioden 1944 – 1951.

REGELENDRINGER FOR DE SOM ER FØDT FØR 1954

Levealdersjustering av pensjon

Levealdersjustering av pensjon innebærer at den opptjente pensjonen blir fordelt i forhold til forventet antall leveår ved pensjonering. Den opptjente basispensjonen blir dividert med et fastsatt forholdstall. Forholdstallene er fastsatt på forhånd, i det året årskullet du tilhører fyller 61 år. Forholdstallene beregnes i forhold til forventet levealder ved pensjonering og fastsettes slik at de blir gradvis lavere for hvert år. På den måten blir pensjonen høyere dess lenger du venter med å ta ut pensjonen.

Eksempel:

Gunnar er født i 1946. Han vil etter nye regler ha mulighet til å gå av med alderspensjon i 2011. Hans opptjente basispensjon i folketrygden (full opptjening) er 176 256 kroner. 1946-årgangen har fått tildelt en forholdstallsrekke der høyeste forholdstall er 1,19 ved avgang ved 64 år og laveste er 0,577 ved avgang 75 år.

Forholdstallene vil bli litt lavere for hver måned det er mulig å ta ut pensjon. 1946-årgangen vil for eksempel få et forholdstall på 1,001 (altså tilnærmet 1,00) hvis de velger å ta ut alderspensjon tre måneder etter at de har fylt 67 år.

Her ser du hvordan Gunnars pensjon blir ved uttak av pensjon måneden etter at han har fylt henholdsvis 65, 67 og 68 år:

*Gunnars pensjon ved uttak av pensjon 65 år:
176 256 : 1,132 = 155 703 kroner*

*Gunnars pensjon ved uttak av pensjon 67 år:
176 256 : 1,015 = 173 651 kroner*

*Gunnars pensjon ved uttak av pensjon 68 år:
176 256 : 0,958 = 183 983 kroner*

Så lenge forventet levealder øker vil hvert nytt årskull få fastsatt noe høyere forholdstall enn årskullet foran. Det er forventet at hvert årskull må arbeide noe lenger enn det foregående for å kunne ta ut den opptjente basispensjonen uten at pensjonen blir avkortet i forhold til levealder. Gunnar må altså jobbe 3-4 måneder utover fylte 67 år før han får utbetalt den pensjonen han faktisk har opptjent.

Fleksibel pensjon – kombiner arbeid og pensjon

Alderspensjonen blir ikke lenger redusert mot arbeidsinntekt. Fra 2010 gjelder dette alle som mottar alderspensjon.

Fra 2011 har mange mulighet til å ta ut pensjon fra fylte 62 år. Pensjonen vil da bli levealdersjustert. For de som er omfattet av AFP i privat sektor vil mange kunne kombinere fleksibel folketrygd med AFP.

Det er mulig å kombinere arbeid og alderspensjon. Du kan for eksempel fortsette å jobbe fullt og samtidig velge om du vil ta ut 20, 40, 50, 60, 80 eller 100 prosent pensjon.

Ny regulering av pensjonene

Alderspensjon som er høyere enn minste pensjonsnivå skal reguleres med lønnsveksten og deretter fratrekkes en faktor på 0,75 prosent.

Eksempel:

Gunnar mottar en pensjon på 173 651 kroner. Pensjonen reguleres per 1. mai. Lønnsveksten tilsvarer 4 prosent.

*Alderspensjon regulert i forhold til lønnsvekst:
173 651 kroner x 1,04 = 180 597 kroner*

*Fradrag for en faktor på 0,75 prosent:
180 597 x (1 - 0,0075) = 179 243 kroner*

*Gunnars pensjon etter regulering per 1. mai:
179 243 kroner*

Regulering og fastsettelse av minste pensjonsnivå

Alderspensjon som tilsvarer det vi til nå har kalt minstepensjon vil bli regulert etter satsene for minste pensjonsnivå. Satsene for minste pensjonsnivå reguleres i samsvar med lønnsveksten justert for effekten av levealdersjusteringen for 67-åringene i reguleringsåret. Dette vil vanligvis gi en litt gunstigere regulering enn den vanlige reguleringen som vist i eksemplet over. Minste pensjonsnivå skal aldri reguleres lavere enn vanlig regulering for alderspensjon.

Satsene for minste pensjonsnivå fastsettes i forbindelse med den årlige pensjonsreguleringen hvert år. Man skal ta utgangs-

punkt i minstepensjon per 1. mai 2010 som tilsvarende 2 x grunnbeløpet. Denne satsen oppreguleres i tråd med lønnsveksten, men justeres for effekten av levealdersjusteringen for 67-åringer i reguleringsåret.

Har du bare opptjent en liten eller ingen tilleggspensjon slik at du ligger an til å bli minstepensjonist, vil basispensjonen (grunnpensjon og eventuell tilleggspensjon) bli dividert på forholdstallet fastsatt for ditt årskull. Beløpet som kommer ut av denne beregningen, blir så lagt sammen med et pensjonstillegg slik at samlet pensjon til sammen utgjør et minstepensjonsnivå.

Eksempel:

*Minstepensjon per 1. mai 2010: 151 272 kroner
Antatt lønnsvekst: 4 prosent : 151 272 kroner x 1,04 = 157 323 kroner*

Forholdstallet for 67-åringer/1944-kullet i 2011: 1,005

*Minste pensjonsnivå:
157 323 kroner: 1,005 = 156 540 kroner*

*Minste pensjonsnivå per 1. mai 2011:
156 540 kroner*

*(Minste pensjonsnivå ville ved vanlig regulering blitt:
157 323 kroner x (1 - 0,0075) 156 143 kroner)*

Mulighet til å fortsette opptjening av pensjon fram til fylte 75 år

Nye regler gjør det mulig for de som er født fra og med 1943 å tjene opp pensjon til fylte 75 år. Full opptjening er fortsatt begrenset til 40 år for de som bare tjener opp pensjon etter gamle regler. Ordningen er aktuell for de som er i arbeid og som tjener opp pensjonspoeng etter fylte 70 år, og som vil ha nytte av å få tillagt ytterligere opptjening til sin pensjon. Dette kan for eksempel gjelde:

- Kvinner som kom sent inn i yrkeslivet og som derfor ikke allerede har 40 års opptjening
- Personer med høyest inntekt på slutten av yrkeslivet

- Personer som på grunn av utenlandsopphold har kort opptjeningstid i Norge

Høyere omsorgspoeng

Fra 2010 vil årlige omsorgspoeng for de som godskrives omsorgsopptjening for omsorg for små barn eller pleie av syke, funksjonshemmede eller eldre øke til 3,50. (Perioden det godskrives omsorgsopptjening for små barn, er redusert med ett år slik at ordningen gjelder til og med det året barnet fyller 5 år.)

Selv om det er mulig å tjene opp pensjon av arbeidsinntekt til fylte 75 år, vil det fortsatt ikke være mulig å få godskrevet omsorgspoeng etter fylt 70 år.

Det blir ikke godskrevet tilbakevirkende omsorgspoeng før 1992 for de som bare har tjent opp pensjon etter dagens opptjeningsregler. Her finnes imidlertid et viktig unntak for de som har rett til privat AFP fra 2011 og som er født fra og med 1948. Disse vil kunne få godskrevet omsorgsopptjening i AFP-beregningen, men ikke i folketrygden.

Skjermingstillegg i alderspensjon for de som fram til fylte 67 år mottok uførepensjon og som er født i perioden 1944 – 1951

Skjermingstillegg ytes til de som gikk over fra uførepensjon til alderspensjon ved fylte 67 år. Da uførepensjonister ikke har mulighet til å fortsette lenger i arbeid skal skjermingstillegget kompensere noe for levealdersjusteringen av alderspensjonen fra fylte 67 år. Skjermingstillegget beregnes som en prosentandel av den alderspensjonen du vil få ved uttak fra fylte 67 år. Skjermingstillegget vil skjerme for om lag halvparten av levealdersjusteringen.

Skjermingstillegg utbetales fra og med februar 2012.

Skjermingstillegg er en midlertidig ordning og skal foreløpig beregnes bare for de som er født i perioden 1944 – 1951. I 2018 skal ordningen evalueres i forhold til hvordan den arbeidsføre del av befolkningen velger å tilpasse seg levealdersjusteringen.

AFP

Avtalefestet pensjon (AFP) har fram til 2011 vært en tidligpensjonsordning som utbetaler pensjon for aldersgruppen 62–66 år. Pensjonen har blitt beregnet omtrent på samme måte som folketrygdens alderspensjon. I tillegg har det blitt utbetalt et AFP-tillegg.

AFP er en tariffestet pensjonsordning. For å få rett til AFP forutsettes det derfor at du arbeider i en bedrift som har en tariffavtale der AFP inngår. Staten yter tilskudd til AFP i privat sektor gjennom lov om statstilskott til ordninger for avtalefestet pensjon. Ca 80 prosent av arbeidstakere som er 62 år har rett til AFP.

Fra 2011 er det mulig å ta ut alderspensjon i folketrygden fra fylte 62 år. Partene i arbeidslivet har derfor reforhandlet avtalene om AFP. Dette har medført at fra 2011 er det to helt ulike AFP-ordninger. AFP i privat sektor er tilpasset ny folketrygd, mens offentlig sektor beholder den opprinnelige ordningen.

AFP i privat sektor

AFP i privat sektor er utformet som et livsvarig påslag til alderspensjon i folketrygden. AFP-påslaget må tas ut sammen med folketrygdens alderspensjon. Pensjonen kan tidligst tas ut fra fylte 62 år. Både alderspensjon fra folketrygden og AFP-påslaget er levealdersjustert. Samlet pensjon blir derfor høyere desto senere pensjonen tas ut. I motsetning til opprinnelig AFP, kan ny AFP i privat sektor kombineres med arbeidsinntekt uten at pensjonen avkortes.

En forutsetning for tidlig uttak av alderspensjon fra folketrygden, er at samlet pensjonsnivå overstiger minste pensjonsnivå ved fylte 67 år. AFP vil inngå i denne vurderingen. Har du en forholdsvis lav opptjening, vil du ikke alltid få rett til å ta ut folketrygd og AFP.

For å kunne ta ut ny privat AFP er det også krav til opptjeningstid/ansiennitet hos medlemsbedrift før fylte 62 år. Du må ha jobbet i bedrift tilsluttet fellesordningen i minst 7 av 9 år før du fyller 62 år. Ansiennitetskravet er noe kortere for de som er født før 1955. Det er

også krav til sammenhengende ansettelsesforhold i samme bedrift.

Har du i de siste tre årene før du fyller 62 år hatt en eller flere lengre perioder med sykdom der du har mottatt sykepenger i til sammen 52 uker, kan det medføre at du ikke vil ha rett til AFP.

Regler for ny AFP i privat sektor

- AFP består av et livsvarig AFP-tillegg og et livsvarig kompensasjonstillegg + et fast kronetillegg fram til fylte 67 år.
- AFP-tillegget tjenes opp etter de samme prinsipper som ny folketrygd til og med det året du fyller 61 år.
- AFP-tillegget utgjør 0,314 prosent av det opptjente grunnlaget for årskullene født i 1948 og senere. For disse årskullene tas det hensyn til omsorgsopptjening for små barn før 1992.
- Kompensasjonstillegget varierer i størrelse avhengig av fødselsår og ytes til de som er født i årene 1944 -1962
- Størrelsen på de forskjellige tilleggene avhenger både av tidligere inntekt og hvilket år man er født, men beregnes også i forhold til hverandre.
- Ny AFP skal tas ut ved siden av folketrygdens alderspensjon.
- Når du søker om AFP må du også søke om folketrygd.
- AFP-tillegget tas ut som en full ytelse, men du kan kombinere AFP-tillegget med gradert folketrygd.
- Både folketrygd og AFP skal levealdersjusteres – dvs. samlet pensjon blir høyere hvis du venter med å ta det ut. AFP-tillegget vil imidlertid ikke øke etter fylte 70 år.
- Du kan tjene så mye du vil ved siden av AFP.

AFP i offentlig sektor

AFP i offentlig sektor er fortsatt utformet som en tidligpensjonsordning. Pensjonen blir avkortet forholdsmessig mot arbeidsinntekt og du må vente med å ta ut folketrygd.

Fra fylte 62 til 65 år beregnes offentlig AFP som alderspensjon fra folketrygden. I tillegg utbetales et AFP-tillegg på 1700 kroner per

måned. Etter at du har fylt 65 år omregnes pensjonen til alderspensjon fra offentlig tjenestepensjonsordning. Da får du utbetalt det høyeste beløpet av enten offentlig tjenestepensjon eller folketrygdberegnet pensjon + AFP-tillegg. Arbeidstakere i offentlig sektor kan enten ta ut inntektsavhengig offentlig AFP eller folketrygd fra fylte 62 år. Du kan ikke ta ut folketrygd ved siden av offentlig AFP. Ønsker du å kombinere arbeid og pensjon vil det for de fleste lønne seg å ta ut en inntektsavkortet offentlig pensjon framfor levealdersjustert folketrygd.

Offentlig AFP levealdersjusteres ikke. Du slipper derfor levealdersjustering av pensjonen din fram til du fyller 67 år. Når du fyller 67 år går du over på alderspensjon fra folketrygden og tjenestepensjon, som begge blir levealdersjustert.

TJENESTEPENSJON

Flertallet blant dem som har vært yrkesaktive og som blir pensjonister i dag har også opp-tjent pensjon i offentlige eller private tjenestepensjonsordninger. Fra 2006 ble ordningen med obligatorisk tjenestepensjon (OTP) innført.

Offentlig tjenestepensjon

Offentlige tjenestepensjonsordninger som Statens pensjonskasse og KLP er i dag såkalte bruttoordninger. Det vil si at medlemmet er garantert å motta en samlet pensjon som minst tilsvarer 66 prosent av sluttlønnen, hvis medlemmet har full opptjening i pensjonsordningen (vanligvis 30 år). Offentlig tjenestepensjon blir samordnet med folketrygden ved at tjenestepensjonsordningen gjør fradrag for folketrygd.

De som har vært medlem av en offentlig tjenestepensjonsordning har til nå ikke vært særlig berørt av endringer i folketrygdens regler. Pensjonsreformen fra 2005 sier at man både skal tilpasse offentlig tjenestepensjon til pensjonsreformen ved innføring av levealdersjustering og ny regulering, og at man skal beholde 66 prosentgarantien.

Statens pensjonskasse forvalter pensjonen for statsansatte og lærere, mens KLP og flere private forsikringsselskaper forvalter pensjonen for kommuner og noen offentlige foretak, som for eksempel kraftselskaper og helseforetak. Selv om pensjonen forvaltes av et privat selskap, er det reglene for offentlig tjenestepensjon – basert på lov om Statens pensjonskasse og samordningsloven - som ligger til grunn for utregning av pensjonene.

En del offentlige foretak, for eksempel Telenor og Posten, har gått ut av Statens pensjonskasse. Ansatte i slike foretak er derfor omfattet av regler om privat tjenestepensjon; foretakspensjon. Noen av dem vil i stedet for eller i tillegg ha rett til en utsatt (oppsatt) pensjon fra Statens pensjonskasse.

Dersom du fortsetter å arbeide i offentlig sektor samtidig som du tar ut alderspensjon fra folketrygden så må du være klar over at dette kan medføre at du får en lavere samlet pensjon når du slutter i arbeid. Du vil få høyest samlet pensjon dersom du venter med å ta ut folketrygd til du har rett til å ta ut tjenestepensjon.

Privat tjenestepensjon – foretakspensjon

Fra 2006 ble ordningen med obligatorisk tjenestepensjon (OTP) innført. Før OTP ble innført var bare 1/3 av alle privatansatte omfattet av en tjenestepensjonsordning. I dag har vi to typer tjenestepensjonsordninger; de innskuddsbaserte og de ytelsesbaserte.

Før 2006 var all privat tjenestepensjon ytelsesbasert – dvs. pensjonistene hadde rett til et beregnet tillegg av en viss størrelse ved siden av folketrygden. Sammen med en forventet folketrygd sikret tjenestepensjonen vanligvis et forventet pensjonsnivå på mellom 60 og 70 prosent av sluttlønn.

Fra 2006 er det tegnet et stort antall nye tjenestepensjonsforsikringer. Vanligvis er disse forsikringene innskuddsbaserte – dvs. at arbeidsgiver setter inn et årlig innskudd på den ansattes pensjonskonto uten å kunne garantere for størrelsen på selve ytelsen når den kommer

til utbetaling. Mens en ytelsesbasert ordning er mer forutsigbar for arbeidstakerne, er en innskuddsbasert ordning mest forutsigbar for arbeidsgiverne.

Mange arbeidsgivere har gått over fra ytelsesbaserte til innskuddsbaserte ordninger. Enten ved å avvikle den ytelsesbaserte ordningen helt, eller ved å pense alle nyansatte inn på en innskuddsbasert ordning. I 2011 var i underkant av 350 000 arbeidstakere i privat sektor omfattet av en ytelsesbasert ordning, mens i overkant av 1 million var omfattet av en innskuddsbasert pensjonsordning.

Privat tjenestepensjon vil gradvis tilpasses pensjonsreformen. Bl.a. vil det være mulig for noen å ta ut tjenestepensjon fra fylte 62 år.

ANDRE AKTUELLE TRYGDYTELSER

Pensjon til gjenlevende ektefelle

Gjenlevende ektefelle vil vanligvis ha rett til pensjon etter avdød ektefelle. Pensjonen består av grunnpensjon og 55 prosent av avdødes opptjente tilleggspensjon + eventuelt sært tillegg. Pensjonen inntektsprøves mot gjenlevendes arbeidsinntekt.

Har gjenlevende egen alderspensjon blir tilleggspensjonen beregnet på grunnlag av 55 prosent av egen og 55 prosent av avdødes opptjening, hvis dette gir en høyere pensjon enn 100 prosent egen opptjent tilleggspensjon.

Samboere som har felles barn eller som tidligere har vært gift, likestilles med ektefeller og kan ha rett til gjenlevendepensjon ved dødsfall.

Uførepensjon

Får du inntektsevnen varig nedsatt pga. sykdom, skade eller lyte kan du få uførepensjon. Uførepensjonen beregnes på omtrent samme måte som alderspensjon.

Uførepensjonen omregnes til alderspensjon ved fylte 67 år. Fra 2011 er det overgangsregler som delvis tilpasser uførepensjon til ny alderspensjon. Det er bl.a. mulig å kombinere gradert uførepensjon og alderspensjon fra fylte

62 år. De som er født i perioden 1944 – 1951 og som går over fra uførepensjon til alderspensjon ved fylte 67 år får beregnet et skjermings tillegg i alderspensjonen. Skjermingstillegget skal kompensere for noe av levealdersjusteringen i alderspensjonen. Fra 2015 er det foreslått å innføre en ny uføretrygdordning.

Supplerende stønad

Supplerende stønad ytes til personer som har fylt 67 år bosatt i Norge, men som har lav eller ingen opptjening i folketrygden.

Supplerende stønad tilsvarer minstepensjon. Det skal gjøres fradrag for folketrygd og andre inntekter, som for eksempel pensjon fra andre land. Det kan også beregnes fradrag for formue og ektefelle/samboeres inntekt og formue.

Supplerende stønad ytes vanligvis til personer som flyttet til Norge som godt voksne og derfor ikke har hatt anledning til å tjene opp pensjon i Norge. Ytelsen utbetales både til personer som aldri har bodd i Norge tidligere og til nordmenn som har bodd i utlandet i mange år. Det er en forutsetning at man bor i Norge for å motta ytelsen.

NAV administrerer stønaden, men ordningen er ikke en del av folketrygden.

Gravferdsstønad

Gravferdsstønad er behovsprøvd og gis med opptil 20 652 kroner (2012) til å dekke faktiske og nødvendige utgifter til gravferden. Var avdøde over 18 år, blir tillegget avkortet mot formue og tjenestepensjon/forsikringsbeløp utbetalt etter dødsfallet, eller som følge av dødsfallet.

I tillegg ytes stønad til bæretransport, fratrukket egenandel, når strekningen avdøde må transporteres til nærmest naturlige gravsted er lengre enn 20 km. Spesielle regler gjelder når dødsfallet skjer utenfor Norge.

Hjelpestønad

Hjelpestønad kan ytes til de som trenger særskilt, nødvendig tilsyn og pleie pga. varig sykdom,

skade eller lyte. Pleien må enten ytes av privat lønnet hjelp eller av familiemedlemmer. Hjelpetønad utbetales ikke til dekning av utgifter til offentlige tjenester, men i tillegg til slike tjenester.

PENSJONIST I UTLANDET

Har du planer om å flytte til utlandet som pensjonist, bør du undersøke om du kan ta pensjonen med deg før du etablerer deg i utlandet. I utgangspunktet kan du ta med alderspensjon, gjenlevendepensjon eller uførepensjon til utlandet hvis du følger de regler som gjelder.

Flytter du permanent til utlandet eller oppholder deg i utlandet i lengre perioder må du være klar over at medlemskapet ditt i folketrygden kan opphøre. Det innebærer at du ikke lenger vil ha rett til dekning av medisinske utgifter etter norske regler. Du bør derfor kontakte NAV før du flytter for å få avklart konsekvenser og få ordnet med nødvendige papirer.

På hjemmesidene til NAV og HELFO finner du informasjon om å være pensjonist i utlandet. Det gjelder både midlertidig og permanent utflytting, innen og utenfor EØS-området.

Dekning av medisinske utgifter i EØS-land og Sveits

Flytter du til et EØS-land eller Sveits kan du be NAV om å få skjema E 121 for pensjonister. Skjemaet gir deg rett til å få dekket medisinske utgifter gjennom det offentlige helsetilbudet på lik linje med andre pensjonister i landet der du bosetter deg. For å sikre deg rettighetene som E 121 gir skal du fortsette å betale trygdeavgift til Norge, selv om du ikke lenger er medlem i folketrygden.

Etter utflytting vil du ikke lenger ha rett til planlagt behandling i Norge. For at du skal få dekket utgifter til øyeblikkelig hjelp og behandling når du er på ferie i Norge, må du huske å ta med deg helsetrygdkort fra bostedslandet ditt.

Frivillig medlemskap i folketrygden

En del EØS-land vil ha en lavere standard på offentlig helsetjenester enn Norge. Flytter du til

et av disse landene kan du søke NAV om frivillig medlemskap i folketrygden. Du bør også vurdere om det er nødvendig med en privat tilleggsforsikring.

Får du innvilget frivillig medlemskap må du betale en avgift til folketrygden. Da har du rett til planlagt behandling i Norge. Blir du syk kan du reise til Norge for å få behandling eller du kan få dekket behandlingsutgifter i bostedslandet etter faste satser som blir refundert fra HELFO. Velger du å reise til Norge vil du ikke få dekket reiseutgifter til og fra Norge.

Dekning av medisinske utgifter for AFP-pensjonister i utlandet

Har du planer om å flytte til utlandet når du mottar AFP, bør du undersøke med NAV om hvilke regler som gjelder for deg. Reglene varierer avhengig av når du har tatt ut AFP og hva slags type AFP du mottar.

ORD OG BEGREPER OM PENSJON

I denne ordlista finner du forklaring på ord og begreper om pensjon. Både gamle og nye begreper er forklart. Gamle opptjeningsregler for pensjon berører alle født før 1963, slik at gamle begreper fortsatt er aktuelle.

AFP

Avtalefestet pensjon (AFP) kan ytes til personer som har fylt 62 år og arbeider i virksomheter med avtale om AFP. Personer som tar ut AFP i privat sektor får et livsvarig påslag til alderspensjonen. AFP i privat sektor kan kombineres med arbeid uten at pensjonen avkortes, men forutsetter også uttak av alderspensjon fra folketrygden. AFP i offentlig sektor er fortsatt en tidligpensjonsordning.

Barnetillegg

Barnetillegg gis til alders- og uførepensjonister som forsørger barn under 18 år. Tillegget blir behovsprøvd mot pensjonistens og ektefelle/samboers inntekt. For alderspensjonister ytes ikke tillegget før fylte 67 år.

Basispensjon

Opptjent grunnpensjon og tilleggspensjon utgjør til sammen basispensjonen. Den er utgangspunktet for pensjonen som blir utbetalt etter levealdersjustering.

Besteårsregelen

De gamle opptjeningsreglene i folketrygden er utformet slik at de 20 årene der du har høyest inntekt teller mest. I nytt opptjeningssystem teller alle år like mye.

Botid

Botid og trygdetid brukes ofte om hverandre og brukes om den tiden du har vært bosatt i Norge. Antall år avgjør størrelsen på grunnpensjon og ev. særtillegg. Litt mer spesifikt er betegnelsen botid forskjellig fra betegnelsen trygdetid og knyttet til vurderinger rundt retten til å få utbetalt pensjon når man er bosatt i utlandet.

Bruttopensjon

Bruttopensjon er en pensjonsordning som garanterer at samlet pensjon skal tilsvare en viss prosentandel av tidligere lønn. Bruttopensjon blir samordnet eller tilpasset andre pensjoner ved at det blir gjort fradrag for andre pensjoner i bruttopensjonen. Offentlig tjenestepensjon beregnes i dag etter bruttoprinsippet.

Delingstall

Delingstall og forholdstall brukes noen ganger om hverandre. Delingstall benyttes ved levealdersjustering av pensjon som er tjent opp etter nye regler, mens forholdstall benyttes ved levealdersjustering av pensjon opptjent etter gamle regler. Delingstall fastsettes for hvert årskull det året årskullet fyller 61 år og avspeiler forventet levealder ved forskjellige pensjonerings-tidspunkt. Ved pensjonering vil den opptjente pensjonsbeholdningen bli dividert på et fastsatt delingstall. (Se også levealdersjustering).

Ektefelle tillegg

Ektefelle tillegg ytes til alders- og uførepensjonister som forsørger ektefelle. Tillegget blir behovsprøvd mot pensjonistens inntekt. Ektefelle tillegg for alderspensjonister ytes først

etter fylte 67 år og kun ved 100 prosent uttak av pensjon.

Fleksibel pensjon

Fleksibel pensjon betyr at du kan velge å ta ut alderspensjon fra fylte 62 år, såfremt den årlige pensjonen du får fra du fyller 67 år minst tilsvarer minste pensjonsnivå. Fleksibel pensjon innebærer også at du etter fylte 62 år kan jobbe og motta pensjon samtidig.

Forholdstall

Forholdstall og delingstall brukes noen ganger om hverandre. Forholdstallet benyttes ved levealdersjustering av pensjon opptjent etter gamle regler mens delingstall benyttes ved levealdersjustering av pensjon som er tjent opp etter nye regler. Alle som har opptjent pensjon etter gamle regler vil få den opptjente basispensjonen delt på et forholdstall. Forholdstall fastsettes for hvert årskull det året årskullet fyller 61 år. Forholdstallet blir gradvis lavere, slik at pensjonen blir høyere desto lenger du venter med å ta den ut.

Forsørgingstillegg

Se ektefelle tillegg og barnetillegg.

Garantipensjon

Begrepet garantipensjon er knyttet til nytt opptjeningssystem, men brukes noen ganger i stedet for minstepensjon eller minste pensjonsnivå. Garantipensjon vil vanligvis bli utbetalt sammen med en inntektpensjon. Har du ikke tjent opp en inntektpensjon som overstiger minste pensjonsnivå ved fylte 67 år, får du beregnet en garantipensjon. Garantipensjonen beregnes på en slik måte at den bare avkortes 80 prosent mot opptjent inntektpensjon.

Gjenlevendepensjon

Gjenlevendepensjon er det samme som etterlattepensjon eller ektefellepensjon. Den utbetales fra folketrygden til personer som har mistet ektefelle eller samboer.

Grunnbeløp (G)

Grunnbeløp er en faktor som brukes ved beregning av retten til og størrelsen på ytelser

etter folketrygdloven. Beløpet fastsettes årlig av regjeringen.

Grunnpensjon

Grunnpensjon er en av komponentene i pensjon fra folketrygden etter gamle opptjeningsregler. Grunnpensjon beregnes på grunnlag av trygdetid (den tiden du har bodd i Norge) og er uavhengig av tidligere inntekt.

Indeksering

Indeksering benyttes om systemet for regulering av alderspensjon i folketrygden. (Se regulering og grunnbeløp).

Individuell pensjon

Individuell pensjon er en individuell forsikrings- eller spareavtale med et forsikringsselskap.

Innskuddspensjon

Innskuddspensjon er en pensjonsordning som blir beregnet og utbetalt på grunnlag av det innskuddet som er betalt. Når tjenstepensjonen er en innskuddspensjon setter arbeidsgiver inn innskudd på den ansattes pensjonskonto. Arbeidsgiver blir på denne måten ikke ansvarlig for størrelsen på pensjonsytelsen som til slutt blir utbetalt, bare for innskuddet som blir innbetalt.

Inntektpensjon

Den pensjonen man tjener opp i nytt opptjenings-system kalles inntektpensjon. Inntektpensjon tjenes opp av all inntekt opp til 7,1 G og legges inn i en pensjonsbeholdning.

Levealdersjustering

Levealdersjustering betyr at størrelsen på din pensjon avhenger av forventet levealder for ditt årskull. Jo lenger du venter med å ta ut pensjon, desto større blir den årlige pensjonen.

Minstepensjon / Minste pensjonsnivå

Begrepet minstepensjon vil bli erstattet med minste pensjonsnivå for alderspensjon tatt ut fra og med 2011. Har du liten eller lav opptjening av tilleggspensjon, er du etter nye regler for alderspensjon sikret et minste pensjonsnivå.

Nettopensjonsordning

Nettopensjonsordning er en tjenstepensjon som utbetales ved siden av folketrygden og eventuelle andre pensjonsordninger.

Obligatorisk tjenstepensjon (OTP)

OTP er en lovpålagt ordning for arbeidsgivere som sikrer de fleste arbeidstakere en tjenstepensjon i tillegg til alderspensjon fra folketrygden.

Offentlig tjenstepensjon

Offentlig tjenstepensjon er en garantert pensjonsytelse for offentlig ansatte. Ordningene omfatter offentlig ansatte, men også fiskere og sjøfolk. Offentlige tjenstepensjoner er bruttopensjoner som skal samordnes etter samordningsloven.

Omsorgsoptjening

Omsorgsoptjening gis ved omsorg for små barn, eldre, syke og funksjonshemmede. I ny opptjeningsmodell tilsvarer opptjeningen 18,1 prosent av en inntekt tilsvarende 4,5 ganger grunnbeløpet (G). Dette tilsvarer samme verdi som 3,50 i omsorgspoeng.

Omsorgspoeng

Omsorgspoeng er 3,50 pensjonspoeng per år. Dette tilsvarer samme verdi som omsorgsoptjening av 4,5 ganger grunnbeløpet etter nye opptjeningsregler. Før 2010 var omsorgspoengene 3,00 per år. (Se også pensjonspoeng).

Pensjonsbeholdning

I den nye opptjeningsmodellen vil pensjonsbeholdningen din utgjøre summen av all opptjent inntektpensjon. All arbeidsinntekt - opp til 7,1 G - opptjent mellom 13 og 75 år, teller med. I tillegg kommer opptjening på grunnlag av bl.a. omsorgsarbeid, og fra 2010 også førstegangstjeneste. Pensjonsbeholdningen reguleres i tråd med lønnsutviklingen.

Pensjonsgivende inntekt

Pensjonsgivende inntekt er den inntekten pensjonen din beregnes av. Den omfatter først og fremst arbeids- og næringsinntekt, men også

noen former for trygdeytelser som for eksempel sykepenger, dagpenger, overgangsstønad m.m.

Pensjonspoeng

I det gamle opptjeningssystemet blir pensjonspoeng brukt til å beregne størrelsen på tilleggspensjonen. Etter dette systemet beregnes det pensjonspoeng av pensjongivende inntekt som overstige grunnbeløpet hvert år.

Pensjonstillegg

Pensjonstillegg ytes til personer som har liten eller ingen tilleggspensjon. Alle født fra og med 1943 får pensjonstillegg i stedet for særtillegg.

Poengår

Et poengår er et år hvor du har opptjent eller blir godskrevet pensjonspoeng.

Regulering av pensjon

Regjeringen fastsetter reguleringen av pensjon. Alderspensjonen reguleres hvert år med gjennomsnittlig lønnsvekst som deretter fratrekkes 0,75 prosent. Alderspensjon som tilsvarer minste pensjonsnivå reguleres noe gunstigere.

Samordning

Samordning betyr at en eller flere bruttoytelser tilpasses hverandre, dvs. det gjøres fradrag i en ytelse for en annen ytelse.

Supplerende stønad

Supplerende stønad ytes til personer som har fylt 67 år og er bosatt i Norge, men som har lav eller ingen opptjening i folketrygden. Den tilsvarer minste pensjonsnivå.

Sluttpoengtall

I det gamle opptjeningssystemet for folketrygden blir tilleggspensjonen beregnet av tidligere pensjongivende inntekt. Hvert år blir det beregnet pensjonspoeng basert på inntekten samme år. Sluttpoengtallet er gjennomsnittet av de 20 beste årene. (Se besteårsregelen).

Særtillegg

Særtillegg er et tillegg som ytes i tillegg til grunnpensjon og tilleggspensjon når mottakeren har liten eller ingen tilleggspensjon. Fra 2011 erstatter pensjonstillegget særtillegget i nye alderspensjoner. (Se pensjonstillegg).

Tilleggspensjon

Pensjon fra folketrygden etter gamle regler består av grunnpensjon og tilleggspensjon. Tilleggspensjon blir beregnet på grunnlag av tidligere pensjongivende inntekt (pensjonspoeng/sluttpoengtall) og antall år med opptjening (poengår).

Tjenestepensjon

Tjenestepensjon er pensjon som gis fra arbeidsgiver.

Trygdetid

Trygdetid er den tiden du er medlem av folketrygden, i hovedsak de perioder du har bodd i Norge fra fylte 16 til 67 år. Trygdetid brukes ved beregning av den delen av folketrygdpensjonen som ikke beregnes på grunnlag av tidligere arbeidsinntekt, altså grunnpensjon, særtillegg og forsørgingstillegg etter gamle regler, garantitillegg etter nye opptjeningsregler. (Se også botid).

Uttaksgrad

De som er født fra og med 1943 kan velge å ta ut gradert i stedet for full alderspensjon. Man kan velge mellom 20, 40, 50, 60 eller 80 prosent av full pensjon.

Vernepliktopptjening

Vernepliktopptjening er knyttet til nye opptjeningsregler og gjelder kun de som avtjener verneplikten f.o.m. 2010.

Ytelsespensjon

Ytelsespensjon eller ytelsesbasert pensjonsordning er en pensjonsordning som garanterer en viss størrelse på pensjonsutbetalingen.

Pensjon

NAVs pensjonssider www.nav.no/pensjon

Din pensjon www.nav.no/page?id=805313259

Fellesordningen for AFP www.nyafp.no

Statens Pensjonskasse www.spk.no

Kommunal Landspensjonskasse www.klp.no

Norsk Pensjon www.norskpensjon.no

Obligatorisk tjenstepensjon (OTP)

www.regjeringen.no/nb/dep/fin/tema/finansmarkedene/otp.html

NAVs side for pensjonister bosatt i utlandet

www.nav.no/Internasjonalt/Opphold+i+utlandet/Pensjonist+i+utlandet



3. SKATT

Som pensjonist blir du, med noen få viktige unntak, skattet på samme måte som lønns-takere. For pensjonister er det spesielle skattefordeler som medfører at skatten blir noe lavere enn for lønns-takere med tilsvarende inntekter. Skattefordelene for pensjonister består av to elementer:

- Lavere trygdeavgift av pensjonsinntekt enn lønnsinntekt
- Lav skatt for pensjonister med lave inntekter

I tillegg kan pensjonister akkurat som alle andre få særfradrag ved sykdom. Eldre som er bosatt i utlandet og mottar pensjon fra Norge kan være berørt av kildeskatt på pensjon.

LAVERE TRYGDEAVGIFT

Trygdeavgiften beregnes av personinntekten. Den er 4,7 prosent for pensjonister mot 7,8 prosent for lønsmottakere. Dette gjelder også AFP-pensjonister.

LAV SKATT

Det gis et skattefradrag som er større desto lavere inntekten er. Fradraget gis kun til pensjonsinntekter under kr 498 610. Maksimalt skattefradrag i 2011 er kr 28 150. Det gis til alle med

inntekter under kr 158 650. Skattefradraget for pensjonsinntekter mellom kr 158 650 og kr 498 610 er således mellom kr 0 og kr 28 150. For eksempel vil skattefradraget for en pensjonsinntekt på kr 240 000 være kr 15 710.

SÆRFRADRAG VED SYKDOM

Varig sykdom eller annen varig svakhet kan gi rett til særfradrag. Betingelsen er at sykdommen medfører "usedvanlig store utgifter" som det ikke finnes økonomisk støtte til, eller som ikke blir helt eller delvis godtgjort. Fradrag kan gis enten den syke selv er pensjonist, eller det er en person pensjonisten forsørger. Hvis tilstanden varer i minst to år, vil den normalt anses som varig. For å få særfradrag må legeattest legges ved selvangivelsen.

- Nedre grense for "usedvanlig store utgifter" er kr 9 180 (2011).

Frdrag gis ikke for utgifter til opphold i norske alders- og sykehjem, eller til helsereiser. Det er også begrensninger i adgangen til å kreve særfradrag for utgifter til behandling, pleie og/eller opphold i institusjon utenfor offentlig norsk helse- og sosialvesen. Særfradrag blir ikke gitt dersom det foreligger et faglig forsvarlig tilbud fra offentlig norsk helse – og sosialvesen.

KILDESKATT

Kildeskatt innebærer at du i utgangspunktet er skattepliktig i Norge for norsk pensjon selv om du skattemessig har emigrert fra Norge eller aldri har bodd i Norge. Skatten er 15 prosent av brutto pensjon.

Det betales kildeskatt av:

- Grunn- og tilleggspensjon fra folketrygden.
- Offentlige tjenestepensjoner.
- Private tjenestepensjoner.
- Andre private pensjoner.

Den som utbetaler pensjonen skal trekke 15 prosent skatt av brutto pensjon.

Er pensjonen din helt eller delvis skattefri i Norge eller du skal ha lavere skatt, må du søke om skattefritak eller sørge for å ha et skattekort med lavere trekk enn 15 prosent. Du må selv skaffe nødvendig dokumentasjon og sende den til skattekontoret. Enkelte unntak fra skatteplikten gjelder. Kontakt skatteetaten for detaljer.

Skatt

Skatteetaten www.skatteetaten.no/no/Hvem-er-du/Personlig-skattyter/Pensjonist



4. ARV

For pensjonister er det naturlig å tenke over hvordan økonomiske verdier skal fordeles ved egen eller ektefelle/samboers bortgang. Ved å sette deg inn i gjeldende lover om arv, kan du - så langt loven tillater - selv bestemme hvordan arven skal fordeles og boet gjøres opp.

Arv kan fordeles både mens du selv er i live og etter din bortgang. Nedenfor finner du svar på vanlige spørsmål om dødsfall og arv, samt gode råd om hvordan du selv kan påvirke arveoppgjøret.

HVORDAN MELDES ET DØDSFALL?

Når noen dør skal dødsfallet meldes til lensmannen og tingretten der avdøde bodde. Velger du å benytte et begravellesbyrå, kan de gjøre det for deg.

HVOR FÅR JEG HJELP TIL Å GJØRE OPP DØDSBOET?

Tingretten vil gi deg veiledning i hvordan du kan gjøre opp dødsboet etter avdøde. I møtet med tingretten blir du spurt om avdødes familieforhold, eiendeler, gjeld og testamente. Du bør ta med deg avdødes testamente, eventuell ektepakt og dokumentasjon som viser avdødes gjeld og eiendeler.

OFFENTLIG ELLER PRIVAT SKIFTE?

Arvingene må ta stilling til hvordan boet skal skiftes, det vil si hvem som skal fordele arven etter avdøde mellom arvingene. Det er flere former for skifte men reglene er stort sett de samme uansett måten skiftet gjennomføres på.

Vanligst er privat skifte, det vil si at arvingene blir enige seg imellom om hvordan eiendeler og formue skal fordeles. For at privat skifte skal finne sted, må det fastslås hvem som er avdødes faktiske arvinger. Deretter utsteder tingretten en skifteattest. Denne attesten vil gi arvingene råderett over avdødes eiendeler.

Dersom arvingene ikke ønsker å påta seg ansvaret med å fordele avdødes formue og eiendeler, kan tingretten på begjæring gjennomføre et offentlig skifte. Tingretten vil da oppnevne en bobestyrer til å forvalte boet på rettens vegne. Når alle spørsmål vedrørende bobehandlingen er avklart - herunder tvister, dekning av avdødes gjeld osv. - vil bobestyrer oversende saken til tingretten som avslutter det offentlige skiftet.

HVEM HAR RETT TIL Å SITTE I ET USKIFTET BO?

Et uskifte innebærer at det ikke er foretatt skifte av avdødes bo. Gjenlevende ektefelle/

registrerte partner overtar felleseiet uten å måtte ta hensyn til avdødes arvinger. Retten til å sitte i uskiftet bo er ubetinget dersom avdøde og gjenlevende kun har felles livsarvinger (felles barn og barnebarn) eller det ikke er livsarvinger. Dersom avdøde har særkullsbarn (barn med tidligere ektefelle eller partner), må det innhentes samtykke fra disse om at gjenlevende kan sitte i uskiftet bo. Retten til å sitte i uskiftet bo kan under visse forutsetninger begrenses dersom avdødes kreditorer motsetter seg dette, eller om avdøde har begrenset retten til uskifte i et testamente. For å sitte i uskifte må gjenlevende ektefelle/registrerte partner få utstedt en uskifteattest fra tingretten.

Samboere uten felles barn har ikke rett til uskifte. Samboere med felles barn har begrenset rett til å sitte i uskifte. Denne retten omfatter i utgangspunktet kun felles bolig med innbo, felles bil og fritidsbolig som samboerne har brukt i fellesskap. Samboere kan gi lengstlevende en utvidet rett til å sitte i uskiftet bo, slik at også andre eiendeler omfattes. Dette må bestemmes i testamente, alternativt må avdødes arvinger gi samtykke til at uskiftestretten utvides.

HVEM ER ARVINGER?

Du er arving hvis du er tilgodesett i avdødes testamente, eller hvis arveloven bestemmer det. I Norge har vi to tredjedels pliktarv. Det betyr at om avdøde har livsarvinger (barn eller barnebarn), så tilfaller minst to tredjedeler av arven disse. Et testament kan derfor kun bestemme over hvordan en tredjedel av arven skal fordeles. Hvis avdøde ikke har skrevet testamente, bestemmer arveloven over hvordan hele arven skal fordeles.

Arveloven deler inn arvinger i tre klasser: 1., 2. og 3. arveklasse. Avdødes barn og barnebarn kalles "første arvegangsklasse" i arveloven. Arven går som hovedregel til avdødes barn. Dersom avdødes barn ikke lenger er i live, går arven videre til deres barn, dvs. barnebarna. Hvis avdøde verken har barn eller barnebarn, går arven videre til egen mor og far. Hvis mor eller far ikke lenger er i live, går arven videre

til deres barn (avdødes søsken). Hvis noen av disse heller ikke er i live, går deres arvedel videre til deres barn (avdødes nevøer eller nieser). Om en nevø eller niese ikke er i live, men har egne barn, går arven også her videre. Egen mor, far, søsken og nevøer/nieser utgjør arvelovens "andre avgangsklasse". Om avdøde ikke har slektninger i "andre avgangsklasse", går arven videre til egne besteforeldre. Om disse ikke er i live, går arven til den avdødes tanter og onkler. Hvis de heller ikke er i live, går arven videre til deres barn, altså avdødes fettere og kusiner. Besteforeldre, tanter og onkler, fettere og kusiner utgjør derfor arvelovens "tredje arvegangsklasse". Hvis det ikke finnes noen levende slektninger i "tredje arveklasse", og hvis avdøde ikke har skrevet testamente til fordel for andre, tilfaller arven staten. Barn til avdødes fettere eller kusiner er ikke arvinger etter arveloven.

SKILLER ARVELOVEN MELLOM EKTEFELLER, REGISTRERTE PARTNERE OG SAMBOERE?

I arveloven er registrerte partnere likestilt med ektefeller. Samboere er ikke likestilt, men har en begrenset rett til uskifte og en begrenset rett til arv.

Såfremt det ikke finnes et testamente, er samboeres rett til arv begrenset til fire ganger folketrygdens grunnbeløp (dvs. kr 302 564 i 2011). For å få denne retten må samboeren ha, ha hatt eller vente barn med avdøde. Samboere uten felles barn har ingen rett til arv, såfremt dette ikke er bestemt i testamentet. En samboer uten barn står fritt til å testamentere hele sin arv til gjenlevende samboer.

BØR ALLE SKRIVE TESTAMENTET?

Ja. Et testamente er eneste gyldige dokument om du ønsker å påvirke fordelingen av arven etter deg. Om du ikke har livsarvinger (barn og barnebarn) kan du gjennom et testamente bestemme hvordan hele arven skal fordeles. Har du livsarvinger, kan du gjennom et testamente bestemme hvordan en tredjedel av arven skal fordeles. Et testament er særlig viktig for samboere, fordi de ikke er likestilt med ektefeller og registrerte partnere i arveloven.

HVA KOSTER DET Å MOTTA ARV?

Ektefeller og registrerte partnere er fritatt for arveavgift. Samboere er i mange tilfeller også unntatt arveavgift.

Mange ønsker å gi sine arvinger deler av arven før den blir del av et dødsbo. Fra 2008 ble det lovfestet at man kan gi arveavgiftsfrie gaver innenfor et bestemt fribeløp. For 2011 er dette fribeløpet kr 470 000, dvs. at man kan gi inntil kr 470 000 til barn, fosterbarn og foreldre helt avgiftsfritt. Videre kan man gi ytterligere kr 330 000 med en arveavgift på 6 prosent (kr 19 800). Når den samlede arvegaven overstiger kr 800 000 (kr 470 000 + 330 000), blir avgiften 10 prosent på alt som overstiger kr 800 000. I praksis betyr dette at om du ønsker å gi for eksempel en million kroner til et av dine barn, så blir den samlede arveavgiften kr 99 800 for barnet. NB! Ved beregning av arveavgift, tar man også hensyn til tidligere gitte arvegaver. Har du mottatt kr 250 000 i 2010, kan du motta ytterligere kr 220 000 i 2011 uten å måtte betale avgift.

Fribeløpet på kr 470 000 gjelder også gaver til andre enn de som i arveloven er definert som arvinger. Man kan altså gi kr 470 000 til naboen uten at hun må betale avgift av dette. Men når beløpet overstiger kr 470 000, er avgiftssatsene høyere enn for reelle arvinger: 8 prosent på de neste kr 330 000 og 15 prosent på alt som overskyter kr 800 000.

HVORDAN FÅR JEG STØRST MULIG INN-FLYTTELSE OVER HVORDAN MIN ARV FORDELES?

Det er to måter å påvirke fordelingen av egen arv:

1. Ved å fordele verdier mens man ennå selv er i live
2. Ved å skrive testamente

HVOR KAN JEG HENVENDE MEG FOR HJELP?

Tingretten gir svar på alle spørsmål om hvordan oppgjør av dødsbo skal finne sted. Skatteetaten gir svar på alle spørsmål om arveavgift. I tillegg er det en rekke andre kilder som kan hjelpe deg. Spørsmål om arv innebærer ofte kompleks juss og dine behov kan være egenartede. Vi anbefaler derfor at du søker hjelp hos Tingretten, Skatteetaten og private advokater.

Arv

Arveloven www.lovddata.no/all/nl-19720303-005.html

Arveavgiftsloven www.lovddata.no/all/nl-19640619-014.html

Lov om endringer i arveloven mv. (arv og uskifte for samboere) www.lovddata.no/all/nl-20081219-112.html

Skatteetatens side om arveavgiftsatser

www.skatteetaten.no/no/Artikler/2010/Avgift-til-statskassen-pa-arv-og-gaver-for-budsjetterminen-2010/

Skatteetatens temaside om arv og gaver www.skatteetaten.no/no/Alt-om/Arv-og-gaver/



5. BOLIG

BOSTØTTE

Bostøtte er en statlig økonomisk støtteordning for dem som har høye boutgifter og lav inntekt. Ordningen administreres av Husbanken i samarbeid med kommunene. Lurer du på om du kan ha rett til bostøtte kan du ta kontakt med kommunen der du bor eller benytte Husbankens "Bostøttekalkulator" som du finner på Husbankens nettsider.

Søknad

Du kan få søknadsskjema ved å henvende deg til kommunen eller skrive det ut fra Husbankens nettsider. Søknad om bostøtte skal sendes til kommunen der du bor. Søknadsfristen er den 14. i hver måned. Ca. den 10. i måneden etter vil du få vedtak, og hvis du er innvilget bostøtte, også utbetaling direkte fra Husbanken.

Krav til boligen

Boligen må være godkjent for helårsbruk. Det må som regel være en selvstendig bolig med egen inngang, bad/toalett og kjøkkenfunksjon. Kravet om selvstendighet kan i særlige tilfeller fravikes for kommunalt disponerte sosiale utleieboliger organisert som bofellesskap, eksempelvis omsorgsboliger og bofellesskap for demente.

Hvordan beregnes bostøtte?

Forholdet mellom husstandens inntekter og boutgifter avgjør om du får bostøtte. Har du formue, kan det også ha betydning. Utgifter som legges til grunn ved beregning av bostøtte er månedlig husleie i leid bolig eller utgifter i borettslag, boligsameier, aksje- og obligasjonsleiligheter, eneboliger og rekkehus.

Alders-, uføre- og etterlattepensjonister som ikke får dekket utgifter til oppvarming gjennom husleie eller fellesutgifter, kan få dette dekket med et fast beløp som pr. 1. januar 2011 er 6 000 kroner pr år.

Det vil ikke bli gitt bostøtte hvis husstandens inntekter overstiger en inntektsgrense som varierer noe avhengig av hvor i landet du bor og antall medlemmer i husstanden.

Klage

Du kan klage på vedtaket hvis du mener at vedtaket er feil eller bygger på feil opplysninger. Klagen sendes til kommunen. Klagefristen er tre uker etter at du har mottatt vedtaket.

LÅN OG TILSKUDD FRA HUSBANKEN

Tiltak for å tilrettelegge og tilpasse boligen er spesielt viktig for eldre, funksjonshemmede og andre med særlige behov. Husbanken administrerer flere ordninger som gjør det mulig for eldre å kunne bo i egen bolig så lenge som mulig – enten dette er opprinnelig bolig eller omsorgsbolig.

Grunnlån

Grunnlån kan gis til

- utbedring og rehabilitering av eksisterende bolig for å gi boligen økt kvalitet knyttet til miljø og universell utforming
- oppføring av alle typer helårsboliger
- kjøp og utbedring av brukt bolig

Husbankens grunnlån til bygging og utbedring skal fremme universell utforming og miljø i nye og eksisterende boliger. Universell utforming betyr at bygg og boliger er utformet slik at alle – også personer med nedsatt funksjonsevne - skal kunne bruke dem uten behov for tilpassing eller spesiell utforming.

Søknad om grunnlån skal sendes Husbankens regionkontor.

Boligtilskudd til tilpasning av boligen

Tilskudd kan også gis for å tilpasse eller utbedre boligen slik at den eller de som bor der kan bli boende. Det kan gjelde tilpasning til eget eller et annet husstandsmedlems handikap, eller til utbedring - for eksempel etterisolering. Størrelsen på tilskuddet gis ut fra en helhetsvurdering av behov og muligheter for støtte fra andre offentlige støtteordninger.

Boligtilskudd til enkeltpersoner gis etter økonomisk behovsprøving, og særlig skal det legges vekt på om den enkeltes eller husstandens situasjon er av varig karakter.

Nærmere informasjon om tilskuddsordningene får du i kommunen og på Husbankens hjemmesider www.husbanken.no

Søknad om tilskudd til tilpasning/utbedring skal sendes til kommunen. Søknad om tilskudd til utredning og prosjektering sendes til Husbankens regionkontor.

Startlån fra kommunen

Du kan søke kommunen om startlån til utbedring av boligen. Startlån kan også søkes for refinansiering dersom husstanden står i fare for å miste boligen.



6. PRAKTISK HJELP TIL ELDRE SOM BOR HJEMME

Alle som ikke kan ta omsorg for seg selv, eller er helt avhengig av praktisk eller personlig hjelp for å greie dagliglivets gjøremål, har krav på hjelp etter Lov om sosiale tjenester.

Verken ektefelle eller andre i nære relasjoner har omsorgsplikt for hverandre. Det vil si at eldre – i likhet med alle andre grupper av befolkningen som er avhengige av offentlig hjelp - skal være sikret nødvendige omsorgstjenester gjennom de faste velferdsordningene. Avslag på søknad om tildeling av slik hjelp, kan ikke begrunnes ut fra hensynet til kommunens økonomi.

Hjemmebasert omsorg, formidling av tekniske hjelpemidler, transporttilbud, avlastningstilbud og dagtilbud er virkemidler for at eldre som ønsker det, skal kunne bo hjemme så lenge som mulig. Omsorgsboliger skal være tilpasset slik at du kan bli boende selv med omfattende pleie- og omsorgsbehov. I lovregulerte boformer som sykehjem, er det etter kommunehelsetjenesteloven krav om fast personale.

PRAKTISK BISTAND OG OPPLÆRING

Praktisk bistand og opplæring er en felles betegnelse for hjemmehjelp og annen hjelpevirksomhet for eldre og funksjonshemmede som trenger bistand. Først og fremst skal du kunne få hjelp til dagliglivets praktiske gjøremål hjemme og i husholdningen. Daglig renhold, matlaging eller matlevering, vask av klær, innkjøp av varer og hjelp til andre praktiske gjøremål som snømåking og vedhugging, inngår i velferds-tjenestene.

Hjelp kan også gis til egenomsorg og personlig stell. I mange tilfeller omfatter dette også praktisk opplæring for å gjøre den enkelte best mulig i stand til å klare personlig stell og egenomsorg i hverdagen. Behovet for hjelp skal avgjøre hvor mange timer hjelp og praktisk bistand som innvilges i uken. Personlig økonomi og botid i kommunen har ingen betydning her.

I mange tilfelle må den praktiske hjelpen kombineres med helsetjenester i hjemmet. Hjemmesykepleie er en helsetjeneste for hjemmeboende. Retten til hjemmesykepleie finner du omtalt under kapitlet om Helse-tjenester: Rett til nødvendig helsehjelp fra kommunen.

Det skal ikke betales for praktisk hjelp til personlig stell og egenomsorg. Med det menes hjelp til å stå opp og legge seg, personlig hygiene, toalettbesøk, til å kle av og på seg, hjelp til å spise, nødvendig tilsyn og tilsvarende grunnleggende behov.

Kommunen kan imidlertid kreve betaling for hjemmehjelp og andre praktiske tjenester. Husstander med en samlet inntekt under to ganger folketrygdens grunnbeløp (G), skal likevel ikke betale mer enn et nærmere fastsatt maksimumsbeløp vedtatt av Stortinget.

Søknad om praktisk bistand rettes til kommunen, som regel til pleie- og omsorgsavdelingen. Dersom du ikke får medhold i søknaden om praktisk bistand, kan du klage til Fylkesmannen. Klagen skal da sendes til det kontoret i kommunen som har tatt avgjørelsen.

BRUKERSTYRT PERSONLIG ASSISTANSE

Brukerstyrt personlig assistanse er en tjeneste beregnet på personer som på grunn av sykdom, funksjonshemming, alder eller andre årsaker har et særlig omfattende hjelpebehov. Det er en alternativ organisering av praktisk og personlig hjelp for sterkt funksjonshemmede med behov for bistand i dagliglivet, både i og utenfor hjemmet. Brukeren har selv rollen som arbeidsleder og påtar seg et større ansvar for hva som trengs av organisering og innhold i forhold til egne behov. Det betyr med andre ord at brukeren bestemmer både hva hjelperen skal gjøre, og når det skal gjøres. Søknad om å inngå avtale om denne type hjelpetjeneste, rettes til kommunen. Eventuelt avslag kan klages inn til Fylkesmannen.

STØTTEKONTAKT

Støttekontaktordningen er opprettet for å hjelpe og støtte den som trenger en meningsfull fritid - på brukerens egne premisser. Støttekontakten kan komme på besøk hjem til deg, bli med på kafé, kino, idrettstilstelninger eller andre sosiale aktiviteter.

AVLASTNING OG LØNN TIL PERSONER MED SÆRLIG TYNGENDE OMSORGSOPPGAVER

Pårørende og andre med særlig tyngende omsorgsarbeid kan kreve at kommunen avgjør om det skal settes i verk tiltak for å lette omsorgsbyrden og hva tilakene i tilfelle skal bestå i.

Kommunene kan tilby avlastning til personer med særlig tyngende omsorgsarbeid. Formålet er å gjøre det mulig for omsorgsyteren å få regelmessig fritid og ferie. Avlastningstiltak skal samtidig sikre at omsorgsmottaker får tilfredsstillende omsorg når omsorgsgiver har fri.

Avlastning skal ikke erstatte, men ytes i tillegg til kommunale tjenester for den omsorgstrequende. Det er viktig å velge form for tiltak som den enkelte pleietrequende og pårørende selv har bruk for og ønsker. Avlastning kan eksempelvis gis ved at en "avlastningsperson" bor hos den som er avhengig av omsorg, eller ved kort opphold på institusjon.

Den som yter særlig tyngende omsorgsarbeid, må selv søke om å bli avlastet. Kommunen skal vurdere og fatte vedtak.

Kommunen kan også tilby omsorgslønn til ektefelle og andre frivillige omsorgsytere som har særlig tyngende omsorgsarbeid. Omsorgslønn blir gitt til den som påtar seg omsorgsarbeidet, ikke til den som trenger omsorg. Hovedformålet med omsorgslønn er å bidra til best mulig omsorg for den som trenger hjelp i dagliglivet, og samtidig gjøre det økonomisk mulig for private pårørende å fortsette omsorgsarbeidet.

For å få omsorgslønn, må omsorgen anses som nødvendig og som beste løsning for den pleietrequende. I utgangspunktet har ingen ubetinget rett til omsorgslønn. Kommunen kan velge å sette i verk andre kommunale hjelpetiltak hvis det gir bedre utnyttelse av kommunens ressurser og er en bedre løsning for den som trenger omsorg.

Både avlastning og omsorgslønn skal vurderes av kommunen, som deretter fatter vedtak. Hvis søknad om avlastning eller omsorgslønn blir avslått, kan du klage på avgjørelsen. Det gjelder også hvis du mener at det er bevilget mindre avlastning og/eller omsorgslønn enn hva du har krav på. Klagen sendes kontoret som har fattet avgjørelsen. Fylkesmannen er klageinstans. Det skal ikke tas betaling for avlastningstilbud og omsorgslønn.

PENSJONSOPPTJENING FOR OMSORGS-ARBEID

Pensjonsopptjening for omsorgsarbeid kan godskrives til personer som utfører ulønnet omsorgsarbeid for syke, funksjonshemmede og eldre personer.

Omsorgsopptjening er ingen ytelse eller lønn, men en ordning som kan bidra til at den som yter omsorg får høyere pensjon når hun/han blir pensjonist.

For at omsorgsyter skal få godskrevet omsorgsopptjening må omsorgsarbeidet vare i minst 22 timer pr. uke i minst seks måneder per kalenderår. Reisetid på opptil en halv time per besøk kan regnes med. Omsorgsyter må være mellom 17 og 69 år.

For å få godskrevet omsorgsopptjening, skal omsorgsarbeidet i utgangspunktet være ulønnet. I en del tilfeller yter imidlertid kommunen omsorgslønn til personer som utfører pleie og omsorgsarbeid for familie og nærstående. I slike tilfeller kan det være aktuelt å også godskrive omsorgsopptjening.

Det lokale NAV-kontoret vil gi nærmere veiledning og hjelp til å søke om å få godskrevet omsorgsopptjening.

TRYGGHETSALARM OG MATOMBRINGING

Mange kommuner tilbyr trygghetsalarm. Trygghetsalarmen gjør det mulig å komme raskt i

kontakt med en hjelper hvis det er behov for det. Kommunene kan også gi bistand til måltider. Denne tjenesten er organisert på ulike måter fra kommune til kommune. Noen kommuner har egen matombringingsjeneste der den enkelte får tilkjørt varm mat, eller kald mat som kan varmes opp i hjemmet.

Både trygghetsalarm og/eller matombringning må du søke kommunen om å få. Kommunen vurderer om tjenesten er nødvendig og fatter så vedtak. Blir søknaden avslått, kan du klage. På vedtaket skal det opplyses om klagefrist og hvor klagen kan sendes.

Dersom disse tjenestene erstatter nødvendig personlig stell og egenomsorg, så som nødvendig tilsyn og dekning av grunnleggende behov, kan det ikke kreves betaling.

Vurderes trygghetsalarm og/eller matombringning som nødvendig, og du som mottaker har en inntekt som er lavere enn 2 x grunnbeløpet i folketrygden, skal du ikke betale mer enn det Stortinget har fastsatt.

EGENBETALING FOR TJENESTER TIL ELDRE SOM BOR HJEMME

Kommunen kan kreve betaling for hjemmehjelp og andre praktiske tjenester. Husstander som har en samlet inntekt under to ganger folketrygdens grunnbeløp (G), skal likevel ikke betale mer enn et nærmere fastsatt maksimumsbeløp vedtatt av Stortinget.

Hjemmesykepleie, praktisk bistand og opplæring til personlig stell og egenomsorg, er unntatt fra egenbetaling.

Du skal ikke betale mer enn at du har nok igjen til personlig behov og eventuelt forsørgeransvar. Ingen kan kreve at du bruker av din formue for å betale for tjenestene.

Kommunen skal aldri kreve høyere betaling enn hva tjenesten koster i kommunen. Også her

kan du klage over kommunens avgjørelser. Klagen sendes kontoret som har fattet avgjørelsen. Fylkesmannen er klageinstans.

FRIVILLIGSENTRALENE

I 2009 var det 340 frivilligsentraler rundt om i landet som fikk statlig støtte til drift. Frivilligsentralene er lokale møteplasser åpne for alle som har lyst til å delta i frivillig virksomhet. Der formidles det kontakt mellom personer som ønsker å yte en frivillig innsats i sitt nærmiljø og andre som ønsker kontakt eller trenger hjelp fra en frivillig. Frivilligsentralene initierer, mobiliserer og samordner frivillig aktivitet som er et tillegg til offentlig virksomhet.

Frivilligsentralene eies av frivillige organisasjoner, menigheter, kommuner og andre. De samarbeider med mange instanser i nærmiljøet. Eksempler på aktiviteter gjennom frivilligsentralene er: Å handle, være telefonkontakt, turvenn, besøksvenn og hjelp til praktiske oppgaver.

Ta kontakt med kommunen for å få vite om det finnes et slikt tilbud der du bor. Det kan ikke tas betaling for tjenestene utover godtgjørelse for direkte utlegg.

Praktisk hjelp til eldre som bor hjemme

Lov om sosiale tjenester www.lovdatab.no/all/nl-19911213-081.html

Rundskriv I-20/2000 Brukerstyrt personlig assistanse

www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rundskriv/2000/i-202000.html?id=445628

Forskrift om vederlag utenfor institusjon

www.lovdatab.no/for/sf/ho/to-19921204-0915-012.html

Rundskriv I-42/98 Omsorgslønn

www.regjeringen.no/upload/HOD/Vedlegg/Rundskriv-omsorgslonn.pdf

Rundskriv I-6/2006 "Presisering av regelverk for egenandelsbetaling for sosiale tjenester"

www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/rus/2006/0006/ddd/pdfv/301650-rundskriv_i-6_2006.pdf



7. HELSETJENESTER OG RETTIGHETER I HELSESPØRSMÅL

RETTE TIL NØDVENDIG HELSEHJELP

De fleste helsetjenester ytes gjennom kommunen. Kommunen har ansvar for forebyggende helsetjenester, behandling av sykdom og skade, legevaktjeneste, medisinsk behandling og rehabilitering, pleie og omsorgstjenester og sørge for at det er nok fastleger.

Du har rett til nødvendig helsehjelp i kommunen du bor i eller for tiden oppholder deg i. Både kommunens økonomi, tilgjengelig personell og utstyr vil til en viss grad ha betydning for hvilke helsetjenester som tilbys, men det kommunale helsetilbudet må uansett tilfredsstillende en viss minstestandard både når det gjelder innhold og omfang. Nøyaktig hva du har krav på, vil alltid være underlagt et medisinsk skjønn.

Alle har krav på øyeblikkelig hjelp når det oppstår en akutt situasjon som kan føre til alvorlig skade eller fare for liv og helse dersom behandlingen blir utsatt.

Retten til spesialisthelsetjenester

De statlige helseforetakene har plikt til å sørge for spesialisthelsetjenester til innbyggerne. Med spesialisthelsetjeneste tenker

man i første rekke på sykehusene. Retten til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten begrenses av kapasitet, ressurser og prioriteringer ut fra hvor viktig det er å sikre at de sykeste får behandling først. Rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten innebærer også en vurderingsgaranti på 30 dager.

Retten til individuell plan

Den som har behov for langvarige og koordinerte helse- og/eller sosialtjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan og rett til selv å delta i arbeidet med denne planen. Behovet for bruk av ulike tjenester fra flere kommunale etater og spesialisthelsetjenesten skal samles og tydeliggjøres for å komme fram til den riktige behandlingen. Kommunens helse- og sosialtjeneste og spesialisthelsetjenesten har videre plikt til å sørge for at individuell plan utarbeides der det går fram hvem som har ansvar for å sikre samordningen av og framdriften i arbeidet med planen.

Det går fram av "Forskrift om individuell plan" hvilke hovedpunkter planen skal inneholde for å dekke tjenestemottakerens behov for samordnede tjenester.

Kvalitet i pleie- og omsorgstjenesten

Det er egne bestemmelser om kvalitet for de kommunale helse- og omsorgstjenestene. De skal sikre at du som mottaker av tjenestene får ivaretatt dine grunnleggende behov, med respekt for din selvbestemmelsesrett, egenverd og livsførsel. I tillegg gjelder "Verdighetsgarantien", en egen forskrift om en verdig eldreomsorg. Den skal sikre at eldreomsorgen tilrettelegges slik at det bidrar til en verdig, trygg og meningsfull alderdom. Retten til egen tros- og livssynsutøvelse er spesielt omtalt i eget rundskriv.

Alle som mottar pleie- og omsorgstjenester kan forvente at tjenestene skal være:

- tilrettelagt så godt som mulig, slik at de ytes til rett tid
- helhetlige, samordnet og fleksible
- utformet etter medvirkning fra tjenestemottaker

Informasjon og medvirkning

I lover, forskrifter og rundskriv ligger klare føringer på hvordan kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten må sørge for at pasientenes rettigheter og helsearbeidernes plikter ivaretas.

Samtykke

Hovedregelen er at all behandling i helsevesenet er frivillig. Det kreves derfor tillatelse fra den enkelte det gjelder før behandling kan gjennomføres. Både muntlig og stilltiende samtykke aksepteres. Det er imidlertid et klart krav om at pasienten har fått tilstrekkelig informasjon om sin sykdom, diagnose, behandling og risiko til å foreta de nødvendige vurderinger, før samtykke gis.

Samtykke til behandling som ikke er gjennomført, kan trekkes tilbake. Pasienten har da rett til informasjon om hvilke konsekvenser dette kan medføre.

Tolk

All informasjon skal være tilpasset pasientens egne forutsetninger, inkludert kultur og språklig bakgrunn. I møte med pasienter som har en minoritetsspråklig bakgrunn, er det avgjørende at

han eller hun forstår innholdet av informasjonen. Tolk må skaffes hvis pasienten ikke forstår alt. Det gjelder også den samisktalende del av befolkningen.

Rett til journalinnsyn

All kontakt med helsevesenet skal føres i en egen journal. Journalen din inneholder viktige opplysninger om diagnose, sykdomsforløp, behandling, røntgenbilder, informasjon som er gitt og andre forhold som kan være av betydning for din behandling. Rett til journalinnsyn betyr at du har krav på å gjøre deg kjent med opplysninger i din egen journal og alt den inneholder. Videre har du krav på å få forklart faguttrykk og andre forhold av betydning for å kunne forstå innholdet i journalen. Det er også mulig å be om en kopi av journalen din.

Feilaktige eller mangelfulle opplysninger kan kreves rettet eller slettet. Imøtekommes ikke kravet om innsyn i egen journal, eller krav om retting/sletting av uriktige opplysninger i journalen, kan du klage til Helsetilsynet i fylket.

Taushetsplikt

Helsepersonell har taushetsplikt om pasienters helse, sykdom, behandling og andre personlige opplysninger. Opplysningene kan imidlertid gis til helsepersonell som er med i behandlingen. Du kan selv gi tillatelse til at taushetsplikten skal settes til side, for eksempel overfor dine nære pårørende. I særlige tilfeller kan helsepersonell fravike taushetsplikten. Ved behandling av pasienter som ikke selv kan ivareta egne interesser, har nærmeste pårørende rett til å bli informert. Nærmeste pårørende har også rett til innsyn i journal etter pasientens død, om ikke særlige grunner taler mot dette.

RETT TIL NØDVENDIG HELSEHJELP - KOMMUNEN

Fastlegeordningen

Alle kommuner skal ha en fastlegeordning, og alle har rett til å være knyttet til en fast, navngitt lege (eller legepraksis med flere leger). Hos din fastlege skal du prioriteres foran personer som ikke står på legens liste over faste pasienter.

Du har anledning til å skifte fastlege om du ønsker det, inntil to ganger i året. For øvrig står du fritt til å oppsøke enhver lege som har ledig time. Men går du til en lege som ikke er fastlege, må du betale høyere egenandel.

Legevakt

Alle kommuner skal ha legevakt for å dekke behovet for øyeblikkelig hjelp utenom fastlegenes åpningstider. Legevaktordningen er organisert på ulike måter i kommunene. Noen steder er det interkommunal legevakt på kveldstid, om nettene og i helgene. Øyeblikkelig hjelp på dagtid ivaretas normalt av fastlegene, etter turnus.

Kommunen skal sørge for at telefonnummeret til legevakten er gjort kjent i befolkningen. I en nødsituasjon kan Akutt Medisinsk Kommunikasjonsentral (AMK) telefon 113 kontaktes.

Hjemmesykepleie

Rett til nødvendig helsehjelp etter kommunehelsetjenesteloven, vil bli kunne omfatte hjemmesykepleie. Dette er et tilbud til hjemmeboende som trenger behandling, pleie og omsorg i eget hjem. Etter behov samarbeider hjemmesykepleien med sykehus, institusjoner, behandlende lege og med andre hjelpeordninger i kommunen for å pleie deg hjemme.

Det må søkes om hjemmesykepleie, og kommunen skal fatte vedtak basert på en vurdering av den enkeltes behov. Vedtaket skal inneholde opplysninger om søknaden innvilges helt eller delvis. Hvis søknaden blir avslått, skal opplysninger om klagefrist og hvor klagen kan sendes stå i vedtakspapirene.

Det skal ikke betales for hjemmesykepleie og praktisk bistand/opplæring til personlig stell og pleie.

Dagsentre, dag- og nattplasser

Dagsentre og dagplasser vil kunne være et alternativ for hjemmeboende som trenger medisinsk behandling, tilsyn, aktivisering og pleie på dagtid. Nattplasser er et tilbud til pasienter som klarer seg bra i sitt hjem på

dagtid, men som er avhengig av hjelp og tilsyn om natten. Dagsentre, dag- og nattplasser er vanligvis knyttet til en institusjon. Kommunen kan ta betaling for slike opphold, men ikke mer enn beløp fastsatt av Stortinget.

Medisinsk habilitering og rehabilitering

Rett til nødvendig helsehjelp innebærer også informasjon og opplæring i hvordan du kan leve med og begrense omfanget av din sykdom eller funksjonshemming. For noen vil tekniske hjelpemidler gjøre det enklere å leve med sykdom eller funksjonshemming (se eget kapittel om tekniske hjelpemidler).

Din kommune har hovedansvaret for habiliterings- og rehabiliteringstjenester til den enkelte. Ved særlig behov skal kommunen henvise til spesialisthelsetjenesten som har ansvar for de mer spesialiserte tjenestene. Kommunen skal ha en koordinerende enhet som skal sørge for at tjenestene til den enkelte blir sett i sammenheng. Kommunen skal også påse at det er kontinuitet i tiltakene.

Hvis legen foreskriver fysikalsk behandling, må du betale egenandel etter gjeldende takster for de forskjellige behandlingsoppleggene. Har du ingen mulighet for å komme deg til et fysikalsk institutt, kan du få fysikalsk behandling i hjemmet uten merutgifter. En del kommuner har også ansatt kommunale fysioterapeuter som først og fremst behandler pasienter innskrevet i hjemmesykepleien. Personer som får fysikalsk behandling under opphold i sykehus eller sykehjem, skal ikke betale egenandel.

Tilbud om ergoterapi er etablert i mange kommuner. Ergoterapeuten kan gi tilbud om trening og øvelser og kan legge til rette forholdene for nødvendig hjelp og pleie i eget hjem. Blir det aktuelt, kan ergoterapeuten også tilby veiledning og hjelp ved tilpasning av bolig og tekniske hjelpemidler som kan gjøre den enkelte mer selvhjulpne i eget hjem. Kommunens helse- og sosialtjeneste kan svare på om det finnes et slikt tilbud i din kommune.

RETT TIL NØDVENDIG HELSEHJELP – SPESIALISTHELSETJENESTEN

Vurderingsgaranti

Personer som blir henvist til offentlig sykehus eller spesialistpoliklinikk, har krav på å få vurdert sin helsetilstand av spesialisthelsetjenesten innen 30 dager fra henvisningen er mottatt. Pasientens behov for nærmere utredning og behandling skal planlegges. Når en slik behandling vil bli gitt, skal også tidfestes.

Retten til nødvendig helsehjelp gir også rett til ny vurdering fra en annen legespesialist enn den som ga den første vurderingen. Det kan være aktuelt å kreve fornyet vurdering dersom du som pasient er uenig i det planlagte behandlingsopplegget, eller er usikker på om diagnosen du har fått er riktig. Det er ikke nødvendig å begrunne et eventuelt krav hvis du ønsker ny vurdering. Men ny henvisning til legespesialist må likevel gis av allmennlegen.

Fritt sykehusvalg

Fritt sykehusvalg betyr at du – hvis du er henvist til vurdering og behandling hos spesialisthelsetjenesten - selv kan velge hvilket sykehus eller distriktpspsykiatrisk senter som skal vurdere helsetilstanden og stå for behandlingen. Retten til fritt sykehusvalg gjelder offentlige sykehus i Norge. Du kan velge sykehus i ditt eget fylke, eller utenfor fylket. Retten til fritt sykehusvalg innebærer også at pasienter som venter på undersøkelse eller behandling, kan dra nytte av forskjell i ventetider mellom sykehus. Du kan velge å bli lagt inn der du kommer til først.

Retten til fritt sykehusvalg gjelder ikke ved behov for øyeblikkelig hjelp. Fritt sykehusvalg gir heller ikke rett til å velge behandlingsnivå, for eksempel en mer spesialisert type behandling. Informasjon om ventetider og kvalitet på sykehustjenester finner du på nettstedet frittsykehusvalg.no. Det er også mulig å ringe gratistelefonen 800 41 004 for personlig råd og veiledning.

Helsetjenester og rettigheter i helsespørsmål

Lov om helsetjenesten i kommunene

www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftldrens?/app/gratis/www/docroot/all/hl-19821119-066.html

Lov om spesialisthelsetjenesten www.lovdatab.no/all/nl-19990702-061.html

Forskrift om individuell plan www.lovdatab.no/for/sf/ho/ho-20041223-1837.html

Forskrift om kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene for tjenesteyting

www.lovdatab.no/for/sf/ho/ho-20030627-0792.html

Rundskriv om kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene

www.regjeringen.no/upload/HOD/rundskriv/Rundskriv%20%20-%206%202009.pdf

Forskrift om Verdighetsgarantien

www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/app/gratis/www/docroot/for/sf/ho/ho-20101112-1426.html&emne=verdighetsgaranti

Rundskriv om rett til tros- og livsytøvelse

www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rundskriv/2009/i-62009-rett-til-egen-tros--og-livssyn-su.html?id=587577

Lov om pasientrettigheter www.lovdatab.no/all/nl-19990702-063.html

Lov om helsepersonell www.lovdatab.no/all/nl-19990702-064.html

Forskrift om habilitering og rehabilitering www.lovdatab.no/for/sf/ho/ho-20010628.0765.html

Fritt sykehusvalg www.frittsykehusvalg.no/start/



8. SYKEHJEM OG BOFORM MED HELDØGNS OMSORG OG PLEIE

Kommunen har ansvar for tilbudet til alle innbyggere som har behov for pleie og omsorg. Den plikter å sørge for å ha lovregulerte sykehjemsplasser eller godkjent boform for de som trenger omfattende omsorg og pleie hele døgnet.

Kommunen har plikt til å yte nødvendig helsehjelp, men du kan ikke kreve en bestemt type tjeneste, for eksempel plass på sykehjem. Sykehjemsplasser og andre boformer med heldøgns omsorg og pleie er først og fremst beregnet for dem som har vanskelig for å få dekket sitt daglige behov for behandling, pleie og omsorg i eget hjem, men ikke trenger opphold på sykehus.

KORTTIDSOPPHOLD

Periodevise opphold og korttidsopphold er et vanlig tilbud ved institusjonene, for eksempel ved behov for opptrening etter skade og sykdom. Korttidsopphold kan også være avlastning for dem som har et særlig tyngende omsorgsarbeid hjemme. Når korttidsoppholdet er definert som avlastning, skal det ikke tas betaling. Dagplass i institusjon er et tilbud til personer som er friske nok til å klare seg hjemme om natten og i helgene. Enkelte steder finnes det også tilbud om nattplass, beregnet på dem som klarer seg hjemme på dagtid.

RETTIGHETER UNDER OPPHOLD I INSTITUSJON

Opphold i institusjon er frivillig. Det betyr at ingen kan bli inntatt mot sin vilje. Utflytting mot beboernes ønske kan bare skje når faglige grunner taler for det.

Beboerne kan innrede med egne møbler og private gjenstander hvis man skal bo over lengre tid. De kan forme sin tilværelse som de ønsker i den utstrekning det ikke er skadelig for pågående behandling. Husordensregler skal ikke virke hemmende på den daglige tilværelsen.

Under oppholdet kan det stilles krav om å få nødvendig helsehjelp. Kommunens helse-tjeneste har da plikt til å sørge for:

- Legetjeneste
- Fysioterapitjeneste
- Sykepleietjeneste

Dersom det søkes om opphold i institusjon og man ikke får plass, kan det klages på vedtaket om avslag. Klagen skal sendes den instans i kommunen som har tatt avgjørelsen. Vinner en ikke fram med klagen, kan saken klages videre til Helsetilsynet i fylket.

Helsetilsynet fører tilsyn med sykehjem og andre boformer med heldøgns omsorg og pleie. Klager kan sendes direkte til Helsetilsynet i fylket.

HVA KOSTER DET Å BO PÅ INSTITUSJON?

Kommunen kan ta betaling pr døgn for korttidsopphold og for enkeltvise dag- eller nattopphold. Høyeste tillatte beløp fastsettes av sentrale myndigheter.

Når det gjelder periodevise opphold/korttidsopphold utover 60 døgn pr kalenderår, kan kommunen kreve betaling etter reglene for langtidsopphold. Det skal imidlertid ikke betales for innvilget avlastningsopphold i institusjon.

Ved langtidsopphold skal det ikke betales noe for den første måneden av oppholdet, regnet fra innflyttingsdagen. Betalingen for oppholdet skal omfatte kost, losji, tannbehandling, medisiner og helse-tjenester. Betalingen for langtidsoppholdet er avhengig av størrelsen på egne inntekter og kan ikke overstige de reelle oppholdsutgiftene. Kommunen fastsetter opp-

holdsutgiftene ved den enkelte institusjon. Betalingen kan ikke tas fra formue. Inntekt av formue går imidlertid inn i beregningsgrunnlaget. Maksimumsgrenser for betalingen er:

- inntil 75% av grunnbeløpet i folketrygden etter at man har trukket fra et fribeløp som fastsettes av Stortinget.
- inntil 85% av øvrige inntekter etter at skatt og gjeldsrenter er trukket fra.

Dersom beboeren har ektefelle/barn som bor hjemme, skal dette tas hensyn til når egenbetalingen skal fastsettes. I regelverket åpnes det også for andre fradrag ved spesielle omstendigheter.

Det kan klages på vedtaket om betaling. Klagen sendes til Fylkesmannen via kommunen.

Disponering av kontantytelser fra folketrygden

Hvis beboerne ikke selv er i stand til å disponere sin egen andel av trygden, skal institusjonens ledelse være behjelpelig med å disponere midlene. Avgjørelsen om at ledelsen skal ha en slik disposisjonsrett, tas av sykehjemmets lege i samarbeid med nære pårørende, verge eller hjelpeverge.

TANNHELSETJENESTEN

Den offentlige tannhelsetjenesten i fylkeskommunen har ansvar for forebyggende tannhelsetiltak og tannbehandling for langtidssyke og utføre som er på institusjon eller får hjemme-sykepleie. Dette gjelder bare når institusjonsopphold eller behandling av hjemmesykepleier har vart i sammenhengende 3 måneder eller mer.

Vanlige tannhelsetjenester til disse pasientene skal være gratis. Utgiftene dekkes av fylkeskommunen.

Kommunene skal etter forskrift om kvalitet i pleie- og omsorgstjenestene sikre at personer som mottar pleie- og omsorgstjenester får ivaretatt sine grunnleggende behov, herunder også behovet for "nødvendig tannbehandling".

Sykehjem og boform med heldøgns omsorg og pleie

Forskrift om vederlag for opphold i institusjon www.lovdato.no/for/sf/ho/ho-19950426-0392.html

Forskrift om disponering av kontantytelser fra folketrygden under opphold i sykehjem og boform for heldøgns omsorg og pleie www.lovdato.no/for/ho/ho-19881211-1018.html

Tannhelsetjenesteloven www.lovdato.no/all/tl-19830603-054-001.html.#1-3



9. EGENANDELER FOR HELSETJENESTER

EGENANDELER HOS LEGE

(Gjeldende fra 1. juli 2011)

Konsultasjon hos allmennlege/legevakt

Konsultasjon hos allmennlege/legevakt
der legen er spesialist i allmennmedisin

Sykebesøk fra allmennlege/legevakt

Sykebesøk fra allmennlege som er spesialist
i allmennmedisin

Konsultasjon hos/sykebesøk fra spesialist

Konsultasjon ved poliklinikk når ansvarlig
lege er spesialist

Forespørsel, rådgivning ved frammøte eller bud

Laboratorieprøver

Røntgen

DAG

KVELD

kr. 136,-

kr. 229,-

kr. 180,-

kr. 269,-

kr. 180,-

kr. 295,-

kr. 210,-

kr. 325,-

kr. 307,-

kr. 307,-

kr. 45,-

kr. 47,-

kr. 218,-

EGENANDEL VED KJØP AV LEGEMIDLER OG MEDISINSK UTSTYR PÅ BLÅ RESEPT

Gjeldende fra 1. januar 2011

Ved kjøp av legemidler/medisinsk utstyr på blå resept er egenandelen 38 prosent av reseptbeløpet, men ikke mer enn kr 520 pr utlevering av et kvantum svarende til tre måneders forbruk. Minstepensjonister er unntatt fra å betale

egenandel (må fremvise dokumentasjon).

AUTOMATISK FRIKORT

Når du har betalt egenandeler til et visst beløp, kan du få frikort. Beløpet blir fastsatt av Stortinget hvert år.

Egenandelstak 1 gjelder

- Undersøkelse og behandling hos lege, psykolog, i poliklinikk og i røntgeninstitutt.
- Reise i forbindelse med undersøkelse og behandling.
- Viktige legemidler og spesielt medisinsk utstyr på blå resept.

Fra januar 2012 er satsen for egenandelstak 1 kr. 1 980.

Egenandelstak 2 gjelder

- Undersøkelse og behandling hos fysioterapeut.

- Enkelte former for tannlegehjelp.
- Opphold ved offentlig godkjent opptreningsinstitusjon.
- Behandlingsreiser til utlandet i regi av Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet.

Fra 1. januar 2012 er egenandelstak 2 kr. 2 560.

Mer informasjon om egenandeler og frikort finner du på Helseøkonomiforvaltningens (HELFO) hjemmeside www.helfo.no eller telefon 815 70 030.



10. KLAGE OG TILSYN- HELSETJENESTER

PASIENT- OG BRUKEROMBUDET

Det er opprettet et Pasient- og brukerombud i alle fylker. Ombudet skal ivareta pasientenes og brukernes behov, interesser og rettssikkerhet i forhold til kommunen og helseforetakene, og gi råd og veiledning og informasjon om rettigheter. Ombudets arbeidsområde omfatter ikke økonomisk sosialhjelp. Pasient- og brukerombudet hjelper pasienter med klager både mot spesialisthelsetjenesten og mot helse- og sosialtjenesten i kommunen.

Mer informasjon finner du på
www.pasientogbrukerombudet.no.

ULIKE KLAGER

Klage på vedtak

Alle avgjørelser som gjelder tildeling eller avslag på søknad om tjenester i sosial- eller helsetjenesten kan påklages. For å klage må du være part i saken. Det er som regel det kontoret (tjenesten, etaten) som har fattet vedtaket som skal motta klagen. Dersom vedtaket opprettholdes sendes klagen videre til Fylkesmannen eller Helsetilsynet i fylket. De fleste klager må leveres senest innen tre uker etter at man er informert om vedtaket, og klagen bør fortrinnsvis være skriftlig.

Klage på helsepersonell eller virksomheter i helsetjenesten

Du kan klage på helsetjenesten eller helsepersonell dersom du mener du er blitt uforsvarlig behandlet. Dette gjøres ved å be helsetilsynet i fylket om en vurdering av forholdet. Det er ingen frist for en slik anmodning, men en fordel om den kommer så tidlig som mulig.

Klage på vedtak innen psykisk helsevern

For det psykiske helsevernet er det opprettet egne kontrollkommisjoner som har hovedansvar for å overprøve og kontrollere vedtak om tvunget psykisk helsevern. Kontrollkommisjonene er selvstendige forvaltningsorgan og en sentral klageinstans innen psykisk helsevern. Alle pasienter under psykisk helsevern har rett til å kontakte eller klage til kontrollkommisjonen.

Mer informasjon om klagemuligheter finner du på www.helsetilsynet.no.

ERSTATNINGSORDNINGER

Norsk pasientskadeerstatning (NPE) er et statlig forvaltningsorgan underlagt Helse- og omsorgsdepartementet. Pasienter som mener de er pådratt skade i forbindelse med behandlingssvikt i offentlig eller privat helse-tjeneste, kan kreve erstatning her. Alle pasient-skader behandles etter de samme erstatnings-regler gjennom NPE. Kravet skal meldes til NPE på eget skademeldingsskjema som du får fra helsetjenesten eller hjemmesiden www.npe.no.

Klage og tilsyn – helsetjenester

Pasient og brukerombudet www.pasientogbrukerombudet.no

Helsetilsynet www.helsetilsynet.no

NPE www.npe.no



11. TEKNISKE HJELPEMIDLER

Har du brukket foten eller vært utsatt for en ulykke, er det mulig å låne hjelpemidler som gjør deg bedre i stand til å leve et mest mulig selvstendig liv. Hjelpemidler for kortere perioder inntil to år kan du låne av kommunen. Har du behov for mer tid, skjer utlånet fra fylkets hjelpemiddelsentral.

MIDLERTIDIG BEHOV

Ved midlertidig behov for hjelpemidler (inntil to års varighet) har kommunen finansieringsansvar. Mange kommuner har et eget lager med hjelpemidler for utlån. Du må derfor kontakte kommunen når behovet oppstår. Fastlegen eller hjemmesykepleien hjelper deg med det.

VARIG NEDSATT FUNKSJONSEVNE

Har du varig nedsatt funksjonsevne kan du få stønad til tekniske hjelpemidler fra folketrygden. Forutsetningen er at det er nødvendig for å bedre din alminnelige funksjonsevne i dagliglivet, eller for at du skal kunne pleies hjemme. Med varig nedsatt funksjonsevne menes her at førligheten skal ha vært nedsatt i minst to år.

Til utlån finnes blant annet synshjelpemidler, hørselshjelpemidler, hjelpemidler til personlig stell, ortopediske hjelpemidler, seksualtekniske hjelpemidler, datahjelpemidler, spesialstoler, regulerbare sykesenger og mye, mye mer.

Hjelpemidlene lånes ut fra fylkets hjelpemiddelsentral i NAV. Hjelpemiddelsentralen har et overordnet ansvar for innkjøp og formidling av hjelpemidler til personer med nedsatt funksjonsevne. Søknad om stønad til hjelpemidler fylles ut på eget skjema som du får hos NAV. Søknaden skal være begrunnet av den fagpersonen som har utredet hjelpebehovet (som regel en ansatt i kommunehelsetjenesten).

I mange kommuner finnes egne ergoterapeuter som kan gi råd og anbefalinger om tilpasning av bolig og tekniske hjelpemidler. Kommunens helse- og sosialtjeneste kan svare på om det finnes et slikt tilbud i din kommunen.



12. ANNEN NYTTIG INFORMASJON

NAV 800GJELD (800 45 353)

NAV har åpnet en gjeldstelefon. Der kan du få gratis råd og forslag til løsninger om du har betalingsproblemer. Å ringe 800GJELD er gratis fra fasttelefon. Ringer du fra mobiltelefon, tilbyr NAV å ringe deg tilbake. Nummeret 800GJELD er det samme som 800 45 353, dvs. at ordet GJELD samsvarer med tallene 45353 på tastaturet. Tjenesten er et tillegg til kommunens økonomirådgivningstjeneste.

Vern for eldre 800 30 196

Vern for eldre er en nasjonal kontakttelefon for personer over 62 år som er utsatt for vold, trusler eller andre krenkende handlinger. Tjenesten tilbyr støtte, råd og veiledning, og du kan være anonym om du ønsker det. Vern for eldre er finansiert av Helsedirektoratet.

Hjelpetelefonen 116 123

Hjelpetelefonen er en lavterskeltjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Tjenesten drives av interesseorganisasjonen Mental Helse.

Bekymringstelefonen 94 85 60 04

Bekymringstelefonen er en tjeneste som tilbyr eldre informasjon, råd og veiledning og noen å snakke med om sine problemer. De som betjener telefonen er underlagt taushetsplikt. Tjenesten er støttet av Helse- og omsorgsdepartementet og drives av Norsk Pensjonistforbund.

Røde Kors besøkstjeneste

Over 600 institusjoner over hele landet har fast besøk av Røde Kors besøkstjeneste. For å vite om tilbudet der du bor kan du kontakte ditt lokale Røde Kors kontor.

Fri rettshjelp

Fri rettshjelp er et tilbud opprettet av det offentlige for å hjelpe personer med nødvendig juridisk bistand, uavhengig av deres økonomiske forutsetninger. Har du en inntekt og formue under gitte grenser, samt en type juridisk sak som faller inn under gitte kriterier, så er du berettiget til fri rettshjelp. Staten vil da helt eller delvis dekke dine utgifter til advokathjelp. Mer informasjon om fri rettshjelp finner du hos Fylkesmannen i fylket ditt eller på nettstedet www.rettssrad.no.

Eldresentre

Eldresentre (seniorsentre) er et åpent treffsted for eldre. Som regel er de drevet av frivillige organisasjoner i samarbeid med kommunen. Formålet er å forebygge sosial isolasjon og opprettholde fysisk og psykisk helse.

Tjenestetilbudet varierer fra senter til senter, men vanlige tilbud er trim, spill, kurs, håndverk, kultur, dans og matservering. Din kommune kan gi deg opplysninger om tilbudet der du bor.

Senioruniversitet

Flere kommuner og frivillige organisasjoner tilbyr undervisning kombinert med sosialt samvær for eldre. På dagtid kan man få høre forelesninger om varierte emner. Det er som regel ingen krav til forkunnskaper og heller ingen eksamener. Tilbudene går under forskjellige navn: Senioruniversitet, Pensjonistuniversitet, Eldreakademi, Akademi for livslang læring m.fl.. Kontakt ditt lokale Folkeuniversitet, bibliotek eller kommunen for informasjon om tilbudet der du bor.

Seniornett

Seniornett er en organisasjon som arbeider for seniorers deltakelse i IKT-samfunnet. De avholder IT-kurs for seniorer over hele landet. Kursene er beregnet for eldre som ønsker å lære alt fra tekstbehandling til å betale regninger på internett. Ofte holdes kursene på lokale seniorsentre og bibliotek. Kontakt Seniornett på tlf 22 42 96 26 eller på www.seniornett.no for å høre om kurstilbud der du bor.

Den kulturelle spaserstokken

Den kulturelle spaserstokken er et tiltak for å stimulere til samarbeid mellom kultursektoren og omsorgssektoren i kommunene slik at eldre får et tilpasset kulturtilbud på arenaer der de befinner seg. Et typisk eksempel er artister som opptre på sykehjem. Alle kommuner kan søke Kulturdepartementet om midler. I 2010 ble det bevilget 28 millioner kroner fordelt på 275 kommuner. Kontakt din kommune for å få vite om kulturtilbud der du bor.

Annen nyttig informasjon

NAV www.nav.no

Seniornett www.seniornett.no

Den kulturelle spaserstokken

www.regjeringen.no/nb/dep/kkd/tema/kultur/den-kulturelle-spaserstokken.html

Fri rettshjelp www.rettshjelp.no

Røde Kors www.rodekors.no

Vern for eldre www.vernforeldre.no

Mental Helse www.mentalhelse.no

HELFO www.helfo.no

Å være pensjonist

Utgitt av: Statens seniorråd
november 2011 rev. mars 2012

Opplag: 10 000 (november 2011), 5 000 (mars 2012)

Elektronisk nedlastbar pdf-utgave av denne trykksaken finner du på Statens seniorråds hjemmesider:
www.seniorporten.no

På **www.seniorporten.no** finner du også:
– Seniorpolitiske utfordringer 2010 - 2013
– Seniorer i Norge (2010)
– FNs prinsipper for eldre i verden

Grafisk design: Seksjon for Informasjon og kanalvalg
Arbeids- og velferdsdirektoratet

Foto: Colourbox

Trykkeri: 07 GRUPPEN AS

ISBN 978-82-998757-1- 4

Statens seniorråd
Postboks 7077, St Olavs plass,
0130 Oslo,

Tlf 21 07 19 40

E-post: postmottak@statens.seniorraad.no
www.seniorporten.no

Statens seniorråd

The logo for Statens seniorråd features the organization's name in a white, elegant serif font. Below the text is a white, curved line that starts under the 'S' and ends under the 'd', resembling a stylized wave or a decorative flourish.