

PÅ
JOBB
MED



PARKIN-
SON



DEN VIKTIGE JOBBER

Å være i jobb når du har parkinson kan være givende, men også krevende. I denne brosjyren finner du en oversikt over muligheter. Med støtte og tilrettelegging kan arbeidslivet bli en viktig del av ditt liv med parkinson.

For de fleste er jobben en meningsfull og stor del av livet. Den er en sentral arena for relasjoner og fellesskap. Den bygger identitet og tilhørighet, skaper struktur og rammer, inntekt og trygghet. I denne brosjyren tar vi utgangspunkt i at du ønsker å fortsette å jobbe, og den er derfor vinklet mot de mulighetene som finnes. Men den går også inn på hvordan du kan avslutte arbeidslivet og gå veien til uføretrygd, hvis det er det riktige for deg.

Innholdet er strukturert som en tenkt reise fra du får diagnosen til du går av med alderspensjon. Hvilke etapper du går gjennom, hvor lenge de varer og hvordan de arter seg, kan variere fra person til person.

- ▽ 1. DIAGNOSEN
- ▽ 2. I JOBB MED TILRETTELEGGING
- ▽ 3. SYKMELDING
- ▽ 4. ARBEIDSAVKLARING
- ▽ 5. UFØRETRYGD
- 6. ALDERSPENSJON

1. DIAGNOSEN

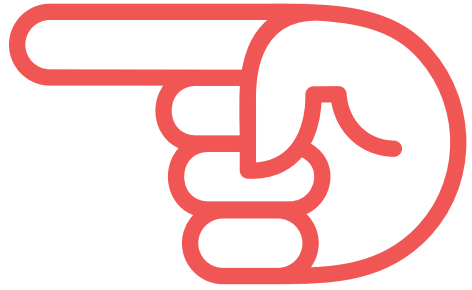
- ▼ I JOBB MED TILRETTELEGGING
- ▼ SYKMELDING
- ▼ ARBEIDSAVKLARING
- ▼ UFØRETRYGD
- ALDERSPENSJON

Å få parkinson endrer mye i livet. Et spørsmål som raskt melder seg, er «hva med jobben?»

Uansett hvordan du har det i ditt arbeidsliv, kan en parkinsondiagnose skape fortvilelse, sorg, sinne, frykt og usikkerhet – kanskje til og med skam. Sykdommens karakter – at det ikke er særlig håp om bedring, kan tære på humøret og gjøre hverdagen krevende.

De fleste med parkinson erfarer likevel at diagnosen heldigvis ikke er ensbetydende med katastrofale endringer. I seg selv er ikke endring så spesielt. Alle blir eldre, ingen vet hva morgendagen bringer. Du kan unngå parkinson i dag, men møte noe annet i morgen.

Selv om du blir kronisk syk med parkinson, kan du fremdeles bli en vinner og mestre dine utfordringer, kjenne glede og finne mening i tilværelsen, inkludert den delen av livet som finner sted på jobben.



JOBBSITUASJONEN

Parkinson sin innvirkning på arbeidsevnen og arbeidsgleden spenner fra bortimot ingen innvirkning for noen, til å gi en enorm effekt for andre.

Mange faktorer spiller inn

- Hvilken jobb har du og hva krever den av deg?
- Hvordan påvirker sykdommen deg fysisk som psykisk?
- Hva er din alder?
- Hvor lett eller vanskelig er det å lære seg noe nytt?
- Hvordan er din innstilling og motivasjon?
- Hvordan fungerer samspillet med kollegaer, arbeidsgiver, NAV og andre støttespillere?

Selv om du har fått parkinson, forsvinner ikke det du kan og vet. Din kunnskap og erfaring er nyttig og verdifull for en arbeidsgiver. Det kan være lurt å tenke over hvordan din kompetanse og erfaring best kan utnyttes. Til sist er det avgjørende hva som gir deg mest energi – å trappe ned, fortsette som før eller avslutte?

Hvis du kjenner etter og tar de valgene som føles riktige for deg, kan jobben ha det bra med parkinson og parkinson ha det bra med jobben.

VÆR ÅPEN

Parkinson er heldigvis en sykdom folk flest tar på alvor. Du slipper å bruke tid på å overbevise om symptomenes karakter eller alvorlighetsgrad.

Det er utvilsomt et godt råd å være så åpen som mulig om sykdommen, overfor kollegaer, kunder eller andre du møter i jobbsammenheng – når det er en naturlig anledning.

Det betyr ikke at alle må vite alt til enhver tid – sykdom hører jo også hjemme i den private sfære. Å holde diagnosen skjult er ikke mulig over tid, og hemmelighold kan være stressende. Så må du selvfølgelig gjøre de avveininger som er riktig for deg, i din situasjon.

FINN DIN VEI

Noe av det viktigste å holde fast ved er vissheten om at du selv sitter i førersetet. Det er bare du som kan kjenne hva som er riktig for deg. Om du ønsker å fortsette å jobbe, finnes det muligheter og ordninger for at du skal kunne fortsette i arbeidslivet. Og skulle det være det beste for deg å slutte å jobbe, vel, så er dét det beste.

I begge tilfeller finnes det gode råd og hjelp å få. Kanskje finner du noe av det i denne brosjyren.

Du har rett til å få arbeidsforholdene tilrettelagt slik at det tas hensyn til din situasjon og kapasitet. Det finnes offentlige ordninger du kan kombinere med å være i arbeid. Din arbeidsplass kan også ha egne ordninger. Og det kan hende du har noen forsikringer som kan komme til nytte.

*Noen er unge og myke
andre er eldre og stive
noen er friske og noen syke
sånn er livet*

*Men lykken er
noenlunde likt fordelt
med en liten fordel til den
som lever fullt og helt*

2. I JOBB MED TILRETTELEGGING

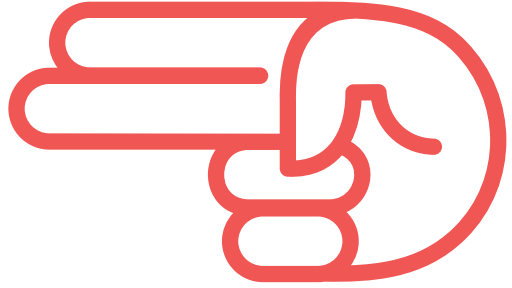
For de fleste er tilrettelegging nøkkelen til å kunne fortsette å fungere godt i arbeidslivet. Du har rett på tilrettelegging, og arbeidsgiver har plikt til å legge til rette. NAV tilbyr også en rekke ordninger du kan benytte deg av.

BYGG LAGET

Når du får parkinson og skal stake ut veien videre, er det deg og din fremtid det gjelder. Din arbeidsgiver og NAV vil være dine viktigste støttespillere, i tillegg til andre du stoler på som kan ha erfaring og kompetanse på feltet.

Arbeidsgiver har plikt og mulighet til å legge til rette for at du kan fortsette å jobbe. NAV forvalter ulike ordninger basert på lover, regler og vedtak.

Sammen har dere felles interesse og mål: Å legge forholdene best mulig til rette for deg – fordi det tjener alle parter og samfunnet best. Husk at du, arbeidsgiver og NAV er på lag, søk samarbeid.



LAG EN FELLES PLAN

Det er viktig å etablere et godt og åpent forhold til arbeidsgiver. Det lønner seg å være aktiv og ta initiativ – og ikke overlate til andre å bestemme hvordan ting skal bli. Bildet av situasjonen og forventningene til hva som skal skje fremover, bør være avstemt og gjensidig forpliktende.

Hvis nedtrapping er et aktuelt alternativ er det viktig å ha en tydelig nedtrappingsplan som begge parter kan forholde seg til. Kanskje kommer det opp spørsmål om omplassering, omdisponering av oppgaver, eller mulig oppsigelse.

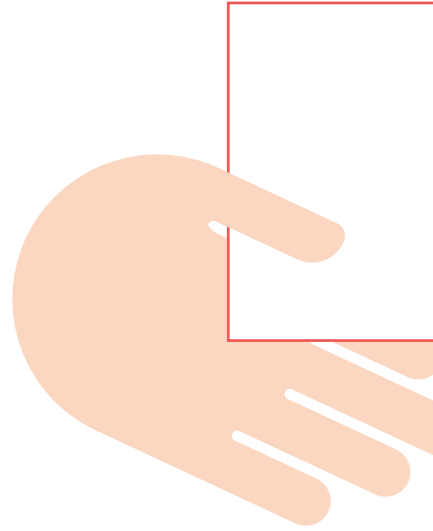
Hvis det skulle oppstå interessekonflikt, misforståelser eller dårlig kjemi, må du huske at dette handler om deg, din hverdag og din fremtid. Det kan være krevende å stå i slike situasjoner, og det er et godt råd å finne en støttespiller du kan bruke

som sparringpartner og ha med deg i møter. En slik støttespiller kan hjelpe til med å huske, tolke innspill og sikre at dine egne behov og synspunkter kommer klart frem.

Dersom du er organisert i en fagforening, ta kontakt med dem. De kan være en god støtte i en slik situasjon. Fagforeningene representerer dine interesser opp mot arbeidsgiver og staten.

IKKE SI OPP SELV

Ikke la deg overbevise om at det beste er å si opp selv. Da mister du rettigheter du har som arbeidstaker, og kan tape betydelig inntekt.



LOVERKET ER PÅ DIN SIDE

Norsk lov gir deg som har parkinson (eller andre sykdommer) klare rettigheter. Det er hovedsakelig tre lover som definerer dine rettigheter knyttet til jobb og arbeidsliv.

LIKESTILLINGS- OG DISKRIMINERINGSLOVEN – GIR RETT TIL TILRETTELEGGING

Lovens § 22 sier:

Arbeidstakere og arbeidssøkere med nedsatt funksjonsevne har rett til egnet individuell tilrettelegging av arbeidsplass og arbeidsoppgaver for å sikre at de kan få eller beholde arbeid, ha tilgang til opplæring og annen kompetanseutvikling, samt utføre og ha mulighet til fremgang i arbeidet på lik linje med andre.

Dog er det et forbehold: Retten gjelder tilrettelegging som ikke innebærer en uforholdsmessig byrde for arbeidsgiver.

Dette betyr at retten du har ikke er absolutt. Det er ikke fritt fram til å kreve hva som helst av arbeidsgiver. Likevel er det etablert en juridisk forståelse og praksis som innebærer at lovens bokstav skal tolkes strengt, til fordel for den syke.

Du kan for eksempel forvente at arbeidsgiveren kan kjøpe hjelpemidler som letter arbeidet, for eksempel en heve/senkemaskin, kanskje tilby deg en ledig stilling som passer bedre, hvis en slik fins. Men du kan neppe forvente at det blir opprettet en helt ny, skreddersydd stilling for deg. På samme måte som du har rett til å få arbeidet tilrettelagt, har altså arbeidsgiveren en plikt til å tilrettelegge.

ARBEIDSMILJØLOVEN OM OPPSIGELSESVERN

Arbeidsmiljøloven skal sikre trygge ansettelsesforhold og likebehandling i arbeidslivet. Lovens kapittel om oppsigelsesvern ved sykdom er spesielt viktig for kronisk syke.

Skal du sende klage, skal den til Diskrimineringsnemnda:

👉 [diskrimineringsnemnda.no](https://www.diskrimineringsnemnda.no)

Les mer om hvilke ordninger NAV tilbyr:

👉 [nav.no](https://www.nav.no)

Du kan snakke med Likestillings- og diskrimineringsombudet (LDO) om diskriminering på arbeidsplassen og om manglende tilrettelegging. De har en veiledende rolle:

👉 [ldo.no](https://www.ldo.no)

Lovens § 15-8 sier:

Arbeidstaker som helt eller delvis er borte fra arbeidet på grunn av ulykke eller sykdom kan ikke av denne grunn sies opp de første 12 månedene etter at arbeidsuførheten inntrådte.

Dette betyr at du ikke kan sies opp uten annen saklig grunn de første 12 månedene hvis du skulle bli sykmeldt på grunn av parkinsondiagnosen.

Videre sier loven at:

Oppsigelse som finner sted innenfor det tidsrom arbeidstaker er vernet mot oppsigelse etter denne paragraf, skal anses å ha sin grunn i sykefraværet dersom ikke noe annet gjøres overveiende sannsynlig.

Dette betyr at hvis du mottar en oppsigelse i løpet av de første 12 månedene,

anses oppsigelsen å skyldes sykdommen dersom det ikke oppgis en annen saklig grunn som er overveiende sannsynlig. Du kan ikke sies opp uten annen saklig grunn etter 12 måneder heller.

Etter loven må alltid en oppsigelse være saklig begrunnet. Hvis arbeidsgiver ikke har oppfylt sin tilretteleggingsplikt, kan det bety at oppsigelsen ikke er saklig.

NAV-LOVEN

NAV-loven bestemmer hva som er NAV sine oppgaver og hvordan NAV skal drives og organiseres.

Alle som henvender seg til NAV med spørsmål om arbeid har krav på å få hjelp og vurdering av sitt bistandsbehov.

NAV-loven slår også fast at den som har behov for langvarige og koordinerte tjenester, har rett til å få utarbeidet en individuell plan.

NAV administrerer en rekke gode ordninger du kan søke om å benytte deg av.

VARIG LØNNSTILSKUDD – ET KINDEREGG

Varig lønnstilskudd er bra for deg, arbeidsgiver og for samfunnet. Det er en ordning som gjør det mulig for mange med parkinson å fortsette i jobben.

Ordningsen innebærer at arbeidsgiveren får et tilskudd fra NAV og arbeidstakeren som har parkinson mottar full lønn fra sin arbeidsgiver. På den måten får arbeidsgiveren kompensert for din reduserte produktivitet, du kan for eksempel prestere 70 prosent. Du slipper den leie følelsen av å ligge arbeidsgiver til last fordi du trenger ekstra pauser, eller jobber saktere enn tidligere.

En sak mellom NAV og arbeidsgiver

Ordningsen er organisert mellom arbeidsgiver og NAV. Du må selv ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor for å skaffe klarhet i om du kvalifiserer for ordningen. Fastlege og/eller nevrolog kan ofte hjelpe og gi råd om hvordan du går frem.

Deretter er det arbeidsgiver som formelt søker om ordningen, og all kommunikasjon og penger går mellom arbeidsgiver og NAV.


Kravet for å få ordningen er varig og vesentlig nedsatt funksjonsevne – altså som i «parkinson». Det er ikke krav om at en bestemt prosentandel av lønnen skal refunderes, men det vanligste er mellom 30 og 50 prosent. Maksimumsgrensen er inntil 75 prosent av lønnen første året og deretter 67 prosent per år. I sum er det satt en øvre grense på 5G pr år (5G per 2020: kr 506 755).

Lønnstilskudd kan ofte føre til at det blir lettere for arbeidsgiver å satse på tilrettelegging på arbeidsplassen, siden NAV gir tilskudd til lønnen.

Selvstendig næringsdrivende får ikke lønnstilskudd. Men hvis du er ansatt i eget selskap, så er du arbeidstaker og de samme reglene gjelder.

Ikke gi opp

Det er verdt å merke seg at det hender man får avslag fordi det ikke er mer midler igjen. Det kan endre seg når det kommer nye bevilgninger eller at noen går over på andre ordninger. Det er derfor lurt å prøve på nytt etter en tid, ha gjerne dialog med NAV om dette.

For selvstendig næringsdrivende gjelder i noen tilfeller egne regler, søk for eksempel på "tilrettelegging selvstendig næringsdrivende" på  nav.no

FUNKSJONSASSISTENT

En funksjonsassistent er en som bidrar med praktisk hjelp på arbeidsplassen, slik at du som har parkinson kan fortsette i jobben.

Typiske oppgaver er fysiske aktiviteter som du ikke mestrer så godt, men som må gjøres for at du kan utøve yrket ditt. Funksjonsassistenten ansettes av arbeidsgiveren, men lønnskostnadene dekkes av NAV. Varighet og omfang vurderes i hvert enkelt tilfelle.

MENTOR

Mentorordningen innebærer at arbeidsgiver kan motta støtte fra NAV for å frikjøpe en kollega som kan hjelpe med praktiske ting eller arbeidsrettet opplæring. Varigheten er vanligvis 6 måneder, men kan ved særlige behov utvides til tre år.

ARBEIDS- OG UTDANNINGSREISER

NAV kan dekke reiseutgifter til/fra arbeid hvis du har varige funksjonsvansker som gjør det umulig å reise kollektivt, eller hvis reisen blir så anstrengende at det går ut over jobben. Du må betale egenandel: rimeligste kostnad med kollektiv transport, pluss 10 prosent. Søknad fylles ut på nav.no.

STØTTE TIL FYSISKE HJELPEMIDLER PÅ ARBEIDSPLASSEN

Du kan få støtte til hjelpemidler som ikke er alminnelig tilgjengelig og vanlig å bruke. Det gjøres en vurdering av behov og nytteverdi i det enkelte tilfelle.

Arbeidsgiver kan etter sin tilretteleggingsplikt måtte dekke kostnader til fysiske hjelpemidler.

Arbeidsgiver kan ta kontakt med NAV etter dialog med arbeidstaker.

TILGANG TIL NAVS ARBEIDSLIVSSENTERE

Dette er en ordning som tidligere var forbeholdt virksomheter med IA-avtale, men tilgang til NAVs arbeidslivssentre er nå åpen for alle virksomheter. Det skal gi rask og effektiv kontakt med NAV, med en fast kontaktperson, regelmessig oppfølging og rask saksbehandling.

Det er arbeidsgiver som har denne kontakten, men den er nyttig også for deg. Dette skal gi raskere saksbehandling, samordnet bistand og tilgang til nødvendige hjelpemidler og tilrettelegging.

▽ DIAGNOSEN

▽ I JOBB MED TILRETTELEGGING

3. SYKMELDING

▽ ARBEIDSAVKLARING

▽ UFØRETRYGD

○ ALDERSPENSJON

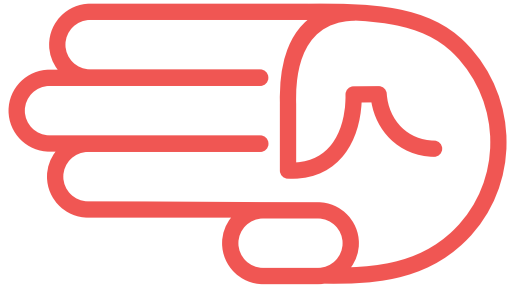
Sykmelding kan være et skritt på veien tilbake til jobb, eller frem til trygd. Å være sykmeldt, helt eller delvis, er ofte noe du er mens du venter på å bli friskmeldt. Men for folk med parkinson er ikke dette alltid tilfelle. For mange er sykmeldingsperioden det siste steget, før man går over i en ny fase på veien mot alderspensjon.

ET SPØRSMÅL OM PENGER

Det kan være vanskelig for noen å akseptere tanken på at man er på vei mot uføretrygd eller alderspensjon, for andre er det en lettelse. For alle får det konsekvenser, ikke minst økonomiske.

Regelverket er omfattende og krevende å få oversikt over. Dine økonomiske forhold ligner ikke nødvendigvis på en annens. Her må vi henvise til rådgivere hos NAV, Rettighetssenteret eller andre ressurser, for å finne ut hva sykmelding, arbeidsavklaring, uføretrygd og pensjon får å si for din økonomi.

Det kan uansett være lønnsomt å bruke noen timer på økonomi før du bestemmer deg for hva du skal gjøre.



ER DU SELVSTENDIG NÆRINGSDRIVENDE?

Som selvstendig næringsdrivende beregnes sykepenger annerledes enn for arbeidstakere. Den viktigste forskjellen er at de får 65 prosent av sitt beregningsgrunnlag fra dag nr 17.

Du kan tegne en tilleggsordning hos NAV hvor du får dekket større deler. Denne kan også tegnes etter parkinsondiagnosen. Vi anbefaler nav.no for mer informasjon.

LITT OM EGENMELDING

Folketrygden gir rett til fravær med egenmelding, i alt 4 ganger à 3 dager i løpet av et kalenderår. I tillegg kan arbeidsgivere ha utvidet ordning.

SYKEPENGER FRA NAV FRA FØRSTE DAG

Har du høyt sykefravær, kan du og/eller din arbeidsgiver søke en ordning som går ut på at NAV dekker dine sykepengeutbetalinger fra første dag. Vanligvis dekker arbeidsgiver de første 16 dagene, noe

som kan bli en belastning hvis sykefraværet er vedvarende høyt og det blir flere 16-dagersperioder.

Dette endrer ikke opptjening av feriepenge eller pensjon. Kravet for å få ordningen er at du mest sannsynlig vil ha et fravær på minst 35 dager pr år hvorav 25 dager kan tilskrives parkinson.

DU KAN MOTTA SYKEPENGER I INNTIL ETT ÅR

Dette forutsetter at du har 248 sykepengedager på sykepengekontoen hos NAV. Når du har brukt opp disse 248 sykepengedagene må du ha vært helt arbeidsfør i 26 uker sammenhengende for å få 248 nye sykepengedager. I praksis betyr det at du i de 26 ukene ikke må ha mottatt arbeidsavklaringspenger [se side 18].

Selv om du har brukt opp de 248 dagene vil du ha rett til sykepenger i arbeidsgiverperioden [det vil si de 16 første dagene av sykmeldingen som dekkes av arbeidsgiver].



Les mer om sykmelding og sykepenger her:

☞ nav.no



G = Folketrygdens grunnbeløp



1G = 101.351 kroner [1.5.2020]

HVOR MYE SYKEPENGER FÅR DU EGENTLIG?

Sykepenger utbetales fra Folketrygden og tilsvarer i utgangspunktet full lønn, hvis du har en lønn som er lavere enn 6G og er arbeidstaker.

Hvis du er selvstendig næringsdrivende får du 65 prosent av 6G fra Folketrygden.

Mange har tilleggsordninger gjennom arbeidsgiver, eller egne forsikringer som næringsdrivende, som gir tilleggsdekning, ofte 100 prosent av lønnen.

HAR DU BEHOV FOR REGELMESSIG BEHANDLING PÅ DAGTID?

Hvis behandlingen innebærer at du ikke kan være på jobb denne dagen, er det mulig å få utbetalt sykepenger etter en egen ordning. Behovet må bekreftes av lege. Ordningen heter «sykmelding for enkeltstående behandlingsdager».

Den gjelder for behandler med trygde-refusjon, for eksempel fysioterapeut med driftsavtale.

GREIER DU Å VÆRE LITT PÅ JOBB?

Da kan du få avventende sykmelding. Dette gjelder i arbeidsgiverperioden, det vil altså si de første 16 dagene.

Avventende sykmelding er en beskjed til arbeidsgiveren din om at sykmelding kan unngås hvis det blir lagt til rette for deg på arbeidsplassen.

DU KAN FÅ EKSPERTHJELP

Bistand fra ekspert kan du få hvis du har lange og/eller hyppige sykefravær. Eksperten skal bidra til å kartlegge problemene som gir sykefravær og finne løsninger som gjør at du kan komme tilbake på jobb. Det er arbeidsgiver som kontakter NAV og finner eksperten.

Det fine med å ha rettigheter, er at det gir så mange muligheter

Aktuelle spørsmål om regelverk

HVA ER REGLENE FOR PERMISJONER OG FRIDAGER?

Arbeidsmiljøloven sier ikke noe spesifikt om rett til å få permisjon med eller uten lønn i forbindelse med legebesøk eller andre behov med utspring i parkinson-diagnosen. Slikt kan imidlertid være definert i tariffavtaler eller virksomhetens eget regelverk.

Det kan også være at arbeidsgiver forventer at slike ikke-kritiske avtaler gjennomføres etter arbeidstid. Det ryddigste er å spørre arbeidsgiver. Avslag skal begrunnes saklig.

Hvis du er innvilget rehabiliteringsopphold har du krav på sykmelding og dermed fri fra jobben.

KAN ARBEIDSGIVER BE OM HELSEOPPLYSNINGER?

Likestillings- og diskrimineringsloven er forholdsvis klar i sitt svar, § 30:

Arbeidsgivere må ikke i ansettelsesprosessen, herunder under intervju eller på annen måte, innhente opplysninger om en søkers nedsatte funksjonsevne.

Forbudet er absolutt i den forstand at det ikke er lov, selv ikke om du skulle gi din tillatelse.

Men også her finnes det forbehold:

Arbeidsgiver kan hente opplysninger hvis opplysningene har avgjørende betydning for utøvelsen av arbeidet eller yrket.

▽ DIAGNOSEN

▽ I JOBB MED TILRETTELEGGING

▽ SYKMELDING

4. ARBEIDSAVKLARING

▽ UFØRETRYGD

○ ALDERSPENSJON



G = Folketrygdens
grunnbeløp



1G = 101.351 kroner
[1.5.2020]

Les mer om AAP
på:

 nav.no

Når retten til sykepenger opphører, kan NAV innvilge arbeidsavklaringspenger (AAP). AAP innvilges når det fortsatt er behov for medisinsk eller arbeidsrettet avklaring av din arbeidsevne. Det forutsetter altså at det er uavklart om du kan jobbe videre eller ikke.



Når du har parkinson, og har kommet så langt i ditt forløp at langvarig sykmelding er blitt en realitet, så er det selvfølgelig også relativt avklart at det ikke er særlig forhåpninger om varig bedring i arbeidsevnen.

Husk å søke om AAP i god tid før sykepene opphører etter 12 måneder.

Du kan ha rett til arbeidsavklaringspenger i inntil 8 måneder mens en eventuell søknad om uføretrygd behandles.

Det er viktig at du tenker over hva du ønsker for din arbeidsfremtid.

HVOR MYE ARBEIDSAVKLARINGS- PENGER KAN DU FÅ?

Du kan få 66 prosent av inntil 6G i arbeidsavklaringspenger. Beløpet beregnes enten av inntekten året før du ble sykmeldt, eller av gjennomsnittet av de siste 3 årenes inntekt, om det gir et høyere grunnlag.

Minste ytelse er 2G. Inntekten er pensjonsgivende.

- ▽ DIAGNOSEN
- ▽ I JOBB MED TILRETTELEGGING
- ▽ SYKMELDING
- ▽ ARBEIDSAVKLARING

5. UFØRETRYGD

- ALDERSPENSJON

Mange kan kjenne på en nederlagsfølelse ved overgang til uføretrygd. Du kan kanskje føle at forventningene til suksess i arbeidsliv og karriere ikke blir møtt, og kanskje kjenner du deg utenfor og ikke til nytte. Du kan også få mye tid du ikke helt vet hva du skal gjøre med. Men for mange går disse følelsene over i befrielse og en erkjennelse av at uføretrygd er det rette.

Man skal som hovedregel ha forsøkt arbeidsavklaring og gjennomgått hensiktsmessig behandling før det blir aktuelt med uføretrygd. Et annet krav er at inntektsevnen må være nedsatt med minst 50 prosent (eller 40 prosent om du mottar 40 prosent AAP når du søker uføretrygd).

Merk at det er inntektsevnen, ikke arbeidsevnen som måles. Selv om disse ofte henger sammen, så kan det være tilfeller da arbeidsevnen er opprettholdt, men at du må gjøre endringer i arbeid som gjør at du tjener mye mindre, noe som altså kan gi rett til uføretrygd.

HVOR MYE ER DET SNAKK OM?

Uføretrygden utgjør 66 prosent av inntekten inntil maksimum 6G (G = Folketrygdens grunnbeløp). Din inntekt beregnes ut fra gjennomsnittet av de 3 beste av de 5 siste årene. Uføretrygd blir beskattet som lønnsinntekt.



I tillegg kan du ved 100 prosent uførhet ha en friinntekt på 0,4G, [per 2020: kr 40 540].

Friinntekt er det beløpet du kan tjene i tillegg til uføretrygden, uten at trygden avkortes. Friinntekt er pensjonsgivende – typisk lønn og honorarer.

UFØRETRYGD OG OFFENTLIG TJENESTEPENSJON

Har du full opptjening i offentlig tjenestepensjon mottar du i tillegg til uførepensjonen fra NAV 3 prosent av sluttlønnen opp til en inntekt på 6G.

For inntekt mellom 6G og 12G blir tillegget 69 prosent, siden folketrygden ikke beregner uføretrygd av inntekt over 6G. Tjenestepensjon beskattes også som lønnsinntekt.

UFØRETRYGD OG ALDERSPENSJON

Som uføretrygdet tjener du mindre enn hvis du hadde vært frisk og hadde hatt

jobb. Det får betydning for hvor mye alderspensjon du tjener opp.

Regelverket skiller på personer født i 1962 eller før, og personer født i 1963 eller senere. Er du født i 1962 eller før, vil du tjene opp til alderspensjon frem til fylte 67. Er du født i 1963 eller senere, stopper opptjeningen ved fylte 62 år.

Opptjening til alderspensjonen for personer med uføretrygd følger de samme regler som for andre.

HVORDAN AVSLUTTE?

Når du vet at du skal slutte er det ryddig å avtale det skriftlig. Dersom ikke arbeidsgiver har tatt initiativ til et møte, kan du for eksempel gjøre det selv eller sende en e-post til arbeidsgiver hvor du melder ifra om når du går over på uføretrygd eller alderspensjon.

*Å være arbeidsufør
er et voldsomt kjø
det er så mye man skulle gjort
som man aldri har rukket før*

VERDT Å MINNE SEG SELV PÅ

- Gjør ditt for å bygge teamfølelse mellom deg selv, arbeidsgiver og NAV – men husk at det er deg og ditt det dreier seg om. Du sitter i førersetet!
- Søk råd og hjelp – fra folk du stoler på, og fra fagressurser som Funksjonshemmedes Fellesorganisasjons [FFO] rettighetscenter, fagforening eller andre
- Ta kontakt med tillitsvalgt, HR-avdelingen, vernetjenesten, bedriftshelsetjeneste, eller andre ressurser på din jobb – de kan hjelpe på ulike vis
- NAV kan gi deg og arbeidsgiver hjelp til å vurdere tilretteleggingstiltak
- Husk at alt som er beskrevet her gjelder offentlige ytelser. Ikke glem ordninger du har i jobben eller privat – inkludert fripoliser





Norges Parkinsonforbund

Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gate 7, 0154 Oslo
E-post: post@parkinson.no

**Du finner mer informasjon om mange
av temaene i brosjyren på parkinson.no**

Desember 2020

Takk for råd:

Ketil Hanssen
Eli Lunde Wells
Tone Sundsdal Hansen
Henning Bruun



Faglig rådgiver: Jurist Atle Larsen
Tekst: Olav Nausthaug, Creuna
Design: Creuna / Illustrasjon: Hands by abeldb from the Noun Project
Trykk: LOS Digital
Opplag: 2 000
ISBN: 978-82-93032-38-0