



Réttindi krabbameinsveikra

upplýsingar um
fjármál, félagsleg réttindi og endurhæfingu

Gunnjóna Una Guðmundsdóttir
félagsráðgjafi

Efnisyfirlit

Formáli.....	5
Kostnaður, styrkir og úrræði	6
Afsláttarskírteini almannatrygginga	6
Lyf og lyfjaskírteini	6
Styrkir vegna hjálpartækja sem afgreiddir eru hjá Sí	7
Hárkollur, augabrúnir, augnumgjarðir	7
Gervibrjóst	8
Stómavörur	8
Raddbönd.....	8
Næringaruppbót	8
Útsvar.....	9
Fasteignagjöld.....	9
Endurgreiðsla mikilla útgjalda vegna læknishjálpar, lyfja og þjálfunar	9
Skattaávilnanir	9
P-merki í bíla	10
Félagsþjónusta sveitafélaga.....	10
Heimaþjónusta.....	10
Heimsendur matur.....	10
Fjárhagsaðstoð.....	10
Húsaleigubætur	11
Tekjur í veikindum	12
Fólk sem greinist með krabbamein á aldrinum 18-67 ára.....	12
Sjúkradagpeningar Sí/TR.....	12
Endurhæfingarlífeyrir TR/Sí	12
Örorkulífeyrir TR/Sí.....	13
Bótaflokkar endurhæfingar- og örorkulífeyris.....	13
Tannlæknakostnaður	14
Tekjumörk endurhæfingar-og örorkulífeyris	14
Áunnin réttindi sjúklinga í sjúkra- og lífeyrissjóðum	15
Stéttarfélög	15
Lífeyrissjóðir.....	16
Fólk á eftirlaunaaldri sem greinist með krabbamein.....	16
Ungt fólk í námi sem greinist með krabbamein	17
Þegar fólk með eigin atvinnurekstur greinist með krabbamein.....	17
Börn sem sjúklingar og aðstandendur	18
Íslenskir ríkisborgarar með lögheimili erlendis.....	18
Innflytjendur – erlendir ríkisborgarar	18
Krabbameinsmeðferð – fjárhagslega og félagsleg atriði.....	20
Ferðakostnaður fólks sem greinist með krabbamein.....	20
Húsnæði í boði fyrir fólk á meðan á krabbameinsmeðferð stendur	20

Endurhæfing krabbameinssjúklinga	21
Jafningjafræðsla	23
Heimaþjónusta sérhæfð fyrir krabbameinssjúklinga.....	23
Líf- og sjúkdómatryggingar tryggingafélaga	24
Heilbrigðisþjónusta fyrir atvinnulausa.....	24
Réttur til atvinnuleysisbóta og atvinnuendurhæfing	24
Atvinnuendurhæfing.....	25
Annar sálfélagslegur stuðningur	26
Fjölskylduráðgjöf.....	26
Leikskólar og stuðningur við börn sjúklinga	26
Fjölskylduþjónusta kirkjunnar.....	27
Heimsóknarþjónusta.....	27
Orlofsdvöl fyrir krabbameinssjúklinga.....	27
Önnur fjárhagsleg hagnýt úrræði	32
Ýmsar almennar upplýsingar	28
Greinar	28
Erfðaráðgjöf varðandi krabbamein.....	28
Hugsanlegar hliðaverkanir vegna lyfja- og geislameðferðar	28
Viðbótameðferðir	28
Vefsíður og símanúmer.....	29
Lög sem tengjast réttindum sjúklinga	30

Formáli

Þegar fólk veikist af alvarlegum sjúkdómi eru fyrir hendi ýmis úrræði í samfélaginu. Fólk stendur þá oft misjafnlega að vígi hvað áunnin réttindi varðar. Lög um almannatryggingar, félagsþjónustu sveitarfélaga og félagslega aðstoð eiga að tryggja að allir njóti lágmarksframfærslu. Við þessar aðstæður nýtir fólk fyrst rétt sinn á vinnumarkaði en þegar honum lýkur taka sjúkrasjóðir stéttarfélaganna við. Þegar greiðslur úr sjúkrasjóðum stéttarfélaga falla niður geta tekið við greiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins (TR) eða félagsþjónustu sveitarfélaga. Greiðslur til sjúklinga eru þannig háðar öðrum tekjum og áunnum réttindum fólks á vinnumarkaði.

Meðfylgjandi gátlisti er samantekt yfir helstu úrræði sem í boði eru fyrir krabbameinssjúklinga hjá Tryggingastofnun ríkisins, Sjúkratryggingum Íslands (SÍ), félagsþjónustu sveitarfélaga, stéttarfélögum og lífeyrissjóðum. Þessari samantekt er ætlað að hjálpa fólki að fá yfirsýn yfir úrræði sem það getur hugsanlega nýtt sér í erfiðum aðstæðum. Upphæðir bóta og styrkja í eftirfarandi samantekt miðast við júlí 2015. Upphæðir bóta breytast venjulega í janúar ár hvert.

Vakin er athygli á því að sækja þarf um allar bætur og styrki og umsóknum þurfa að fylgja læknisvottorð og önnur umbeðin gögn. Eitt grunnvottorð frá lækni vegna umsókna fyrir sama einstakling nægir fyrir flestar bætur hjá TR. Félagsráðgjafar á Landspítalanum, í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins og á Sjúkrahúsinu á Akureyri (SAK) veita sjúklingum og aðstandendur þeirra ráðgjöf og aðstoð við að sækja um réttindi og leiðbeina fólki varðandi gögn sem þurfa að fylgja umsóknum.

Margir krabbameinssjúklingar og aðstandendur þeirra eru kvíðnir varðandi framtíðina. Því er mikilvægt að nýta sér faglega aðstoð, upplýsingar og ráðgjöf sem í boði er. Við þessar aðstæður getur verið mikil hjálp í því að fara yfir stöðu sinna mála með aðstoð fagaðila. Gagnlegt getur verið að gera sér hugmyndir um þá framtíð sem í vændum er og oft er hægt að fyrirbyggja að léttvæg vandamál valdi áhyggjum og kvíða eða jafnvel depurð og þunglyndi. Því er mikilvægt að leita sér upplýsinga og aðstoðar og fá hjálp til að sækja um það sem fólk á rétt á í samfélaginu.

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins hefur starfað síðan 2007 og er þar veitt ókeypis þjónusta, svo sem upplýsingar, ráðgjöf, stuðningur, viðtöl og fræðsla fyrir krabbameinssjúklinga og aðstandendur þeirra. Þessi samantekt er gefin út rafrænt og er hana að finna á vefsíðu Krabbameinsfélagsins (www.krabb.is/rad).

Reykjavík 15. janúar 2016.

Gunnjóna Una Guðmundsdóttir,
félagsráðgjafi MA
sími 540 1912,
netfang una@krabb.is

Kostnaður, styrkir og úrræði

Afsláttarskírteini almannatrygginga

Þeir sem eru sjúkratryggðir á Íslandi og hafa greitt ákveðna upphæð (sjá töflu 1) fyrir heilbrigðisþjónustu á almanaksárinu eiga rétt á afsláttarkorti sem veitir afslátt af komugjöldum á heilsugæslustöðvar, til heimilislækna, vitjun læknis, komu til sérfræðings, komu á göngudeild, slysadeild, bráðamóttöku og til rannsókna á viðkomandi einstaklingi.

Tafla 1. Hve mikið þarf fólk sjálft að greiða til að eiga rétt á afsláttarkorti?

<i>Hversu mikið fólk greiðir sjálft</i>	<i>Greiðslupátttaka Sjúkratrygginga hefst</i>
Almennt sjúkratryggðir á aldrinum 18-66 ára	35.200 kr.
Aldraðir, 67-69 ára sem hafa engan eða skertan ellilífeyri	28.200 kr.
Öryrkjar og 70 ára og eldri	8.900 kr.
Börn yngri en 18 ára	10.700 kr.

Þegar ofangreindar upphæðir hafa verið greiddar fyrir heilbrigðisþjónustu fær fólk afsláttarkort í gegnum réttindagátt á vefsíðu Sjúkratrygginga Íslands (sjukra.is). Flestar læknastöðvar, heilsugæslustöðvar og Landspítali senda upplýsingar um greiðslur einstaklinga rafrænt til Sjúkratrygginga Íslands sem metnar eru upp í afsláttarkort.

Lyf og lyfjaskírteini

Sjúkratryggðir almennt á aldrinum 22- 66 ára greiða samkvæmt töflu 2 fyrir lyf á tólf mánaða tímabili.

Tafla 2.

<i>Þrep</i>	<i>Lyfjakostnaður á 12 mánaða tímabili</i>		<i>Greiðsluhlutfall af heildarverði lyfja</i>	
	<i>Hluti einstaklinga</i>	<i>Heildarkostnaður</i>	<i>Hlutfall einstaklinga</i>	<i>Sjúkratryggingar</i>
1	22.000 kr.	22.000 kr.	100,0%	0,0%
2	31.750 kr.	87.000 kr.	15,0%	85,0%
3	62.000 kr.	490.333 kr.	7,5%	92,5%
4	0 kr.	>490.333 kr.	0,0%	100,0%

Þegar einstaklingur hefur greitt 62.000 kr. innan 12 mánaða tímabilsins fær hann lyfin ókeypis það sem eftir er af tímabilinu. Lyf sem eru með greiðslupátttöku Sjúkratrygginga (þar með talin lyf sem einstaklingur hefur fengið samþykkt lyfjaskírteini fyrir) falla undir greiðsluþrepin. Þau lyf sem sjúkratryggingar taka ekki þátt í að greiða, falla utan greiðsluþrepanna og einstaklingurinn greiðir þau lyf að fullu sjálfur.

Öryrkjar, aldraðir 67 ára og eldri, börn og ungmenni yngri en 22 ára greiða samkvæmt töflu 3 fyrir lyf á tólf mánaða tímabili.

Tafla 3.

Prep	Lyfjakostnaður á 12 mánaða tímabili		Greiðsluhlutfall af heildarverði lyfja	
	Hluti einstaklinga	Heildarkostnaður	Hlutfall einstaklinga	Sjúkratryggingar
1	14.500 kr.	14.500 kr.	100,0%	0,0%
2	20.875 kr.	57.000 kr.	15,0%	85,0%
3	41.000 kr.	325.333 kr.	7,5%	92,5%
4	0 kr.	>325.333 kr.	0,0%	100,0%

Þegar einstaklingur hefur greitt 41.000 kr. innan 12 mánaða tímabilsins fær hann lyfin ókeypis það sem eftir er af tímabilinu. Lyf sem eru með greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga (þar með talin lyf sem einstaklingur hefur fengið samþykkt lyfjaskírteini fyrir) falla undir greiðsluþrepin. Þau lyf sem sjúkratryggingar taka ekki þátt í að greiða, falla utan greiðsluþrepanna og einstaklingurinn greiðir þau lyf að fullu sjálfur.

Styrkir vegna hjálpertækja sem afgreiddir eru hjá Sjúkratryggingum Íslands

Í reglugerð um styrki vegna hjálpertækja með síðari breytingum á lögum nr.112/2008 um sjúkratryggingar, er kveðið á um styrki sjúkratrygginga almannatrygginga til að afla nauðsynlegra hjálpertækja sem eru til lengri notkunar en þriggja mánaða. Sjúkratryggingar Íslands annars framkvæmd reglugerðarinnar.

Læknir metur þörf fyrir hjálpertæki og fyllir út reitinn „umsögn læknis“ á umsóknarblaðinu. Umsækjandi ásamt heilbrigðisstarfsmanni fylla út umsóknina sem síðan er komið til Hjálpertækjamiðstöðvar Sjúkratrygginga, Vínlandsleið 16, 113 Reykjavík. Umsóknir þurfa að vera samþykktar af Sí áður en hjálpertæki eru keypt.

Hárkollur, augabrúnir, augnumgjarðir

Hárkollur: Sjúkratryggingar Íslands veita styrk til kaupa á hárkollum og/eða sérsniðnum höfuðfötum, gerviaugabrúnum og augnhárum, þegar um er að ræða varanlegt hárleysi, hárleysi vegna krabbameinsmeðferðar eða innkirtlameðferðar eða útbreiddan langvarandi blettaskalla (í meira en eitt ár). Styrkur er að hámarki 77.000 kr. á ári, óháð því hvort um er að ræða hárkollur, sérsniðin höfuðföt, gerviaugabrúnir eða augnhár. Styrkur til kaupa á hárkollu er ekki veittur þegar um venjulegan karlmannaskalla er að ræða. Styrkurinn er veittur til eins eða tveggja ára í senn eftir eðli vandans. Greitt er fyrir tvö höfuðföt á ári, 15.000 kr. fyrir hvort höfuðfat.

Læknar á Landspítalanum senda grunnvottorð til TR/SÍ um að viðkomandi einstaklingur sé í krabbameinsmeðferð. Þetta vottorð auðveldar umsóknir á öðru svo sem hjálpertækjum, næringaruppbót, sjúkraþjálfum og fl. Þegar umsókn hefur verið afgreidd sendir Hjálpertækjamiðstöð viðkomandi krabbameinssjúklingi svarbréf um kaup á þeirri vöru sem sótt er um. Söluaðilar eru m.a.: Hárkollugerð Kolfinnu, sími 896 7222 og 511 5222 vefur www.harkollugerd.is, Hár og heilsa, sími 511 2100, Bergstaðarstræti 13, Reykjavík og Stoð, sími 565 2885 Trönuhrauni 8, Hafnarfirði. Krabbameinssjúklingum er heimilt að kaupa þessar vörur annars staðar en hjá ofangreindum aðilum og geta þá fengið endurgreitt hjá Hjálpertækjamiðstöð eða látið senda reikninginn þangað.

Sækja þarf um styrk fyrir tattóveraðar augabryr fyrirfram og þurfa bæði sjúklingur og læknir að sækja um. Umsóknareyðublað á www.sjukra.is undir lýtalækningar. Þetta þarf að vera gert hjá viðurkenndum meðferðaraðila sem TR/SÍ hefur samþykkt og eru þessir aðilar komnir með leyfi: Dekurstofan í Kringlunni, Snýrtistofan Rós, Engihjalla 8, Kópavogi, Lipurtá, Staðarbergi 2-4, Hafnarfirði, Snýrtistofa Grafarvogs. Hverafold 5 Reykjavík, Snýrtistofan Lind, Hafnarstræti 19 Akureyri og á fleiri stöðum.

Gervibrjóst

Gervibrjóst: Sjúkratryggingar Íslands veita styrk til kaupa á gervibrjóstum/gervi-brjóstafleygum vegna brjóstmissis kvenna, 2 stk. á fyrsta ári og síðan 1 stk. á ári við missi annars brjósts og 4 stk. á fyrsta ári og síðan 2 stk. á ári vegna missi beggja brjósta. Styrkupp hæð er samkvæmt verðkönnun: gervibrjóst 42.500 kr., sundbrjóst 18.500 kr., fleygur 38.500 kr. (Silikon-brjóst kosta 74.000 kr. og þurfa konur að greiða 31.500 kr. sjálfar.)

Sérstyrkt brjóstahöld: Sjúkratryggingar Íslands veita styrk til kaupa á sérstyrktum brjóstahöldum með þverbandi vegna uppbyggingar brjósts/brjósta við brjóstmissi kvenna. Styrkur er veittur einu sinni frá upphafi uppbyggingar, hámark 2 brjóstahöld. Styrkupp hæðin er samkvæmt verðkönnun: 14.000 kr. á stk er hámarksstyrkur.

Umsóknareyðublað er á vefsíðu TR. Þegar umsóknin hefur verið samþykkt þarf að koma henni til Hjálpartækjamiðstöðvar SÍ, sími 515 0100, þar sem viðkomandi fær bréf í hendur sem sýnt er þegar vörurnar eru afgreiddar. Bréfið gildir í 12 mánuði. Endurnýja þarf innkaupaheimildina árlega og er það gert með því að læknir sendir inn nýja umsókn. Söluaðilar eru m.a. Eirberg, Stórhöfða 25, Reykjavík, ERF Hjálpartæki ehf. c/o Guðrún Þ. Kristjánsdóttir, Jöklafold 26, Reykjavík, sími 699 2355 eftir kl. 14:30, Lífstykkjabúðin, Laugavegi 82, Reykjavík, Stoð, Trönuhrauni 8, Hafnarfirði.

Stómavörur

Hjálpartæki og stómavörur vegna þvag- og hægðavanda eru að mestu leyti greidd af SÍ. Þrýstingsbuxur vegna stóma eru greiddar sem nemur 70% að hámarki 16.780 kr. fyrir stykkið, tvö stykki á ári. Hjálpartækjaskírteini er gefið út fyrir samþykktar vörur og gildir það eftir atvikum í eitt, fimm eða tíu ár. Við kaup þarf að framvísa bréfi sem fylgdi með skírteini sem nær til viðkomandi vara. Einstök kaup notenda skulu miðast við mest þriggja mánaða birgðir. Sjá grein 0918 í reglugerð nr. 1155. Vörurnar fást hjá Eirberg, Stórhöfða 25, Reykjavík, sími 569 3100, og hjá Lyfju í Lágmúla í Reykjavík.

Raddbönd

Hjálpartæki og nauðsynlegar vörur vegna brottnáms raddbanda eru einnig greiddar af SÍ. Einnig greiðir SÍ hluta af talþjálfun fyrir þá sem misst hafa raddbönd.

Næringaruppbót

Styrkir til kaupa á næringarefnum og sérfæði eru afgreiddir samkvæmt beiðni frá lækni eða næringarfræðingi á Landspítalanum.

Endurgreiðsla mikilla útgjalda vegna læknishjálpar, lyfja og þjálfunar

Samkvæmt reglugerð um endurgreiðslu á umtalsverðum kostnaði getur tekjulágt fólk sótt um endurgreiðslu útgjalda vegna læknishjálpar, lyfja, sjúkrabjálfunar, iðjubjálfunar og talþjálfunar og sér Tryggingarstofnun ríkisins um að afgreiða umsóknina varðandi endurgreiðsluna. Umsóknareyðublað má nálgast á vefsíðu TR (www.tr.is).

Viðmiðunartekjur vegna endurgreiðslu eru eftirfarandi skv. reglugerð 355/2005:

Tafla 4. Endurgreiðsla á umtalsverðum útgjöldum sjúkratryggðra til tekjulágra.

<i>Viðmiðunartekjur einhleypings næsta almanaksár á undan</i>	<i>Kostnaður á 3 mánuðum</i>	<i>Endurgreiðsla útgjalda umfram kostnað</i>
Undir 2.100.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 14.700 kr.)	90% umfram kostnaður
2.100.000-2.800.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 19.600 kr.)	75% umfram kostnaður
2.800.000-4.000.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 28.000 kr.)	60% umfram kostnaður
<i>Viðmiðunartekjur hjóna næsta almanaksár á undan</i>	<i>Kostnaður á 3 mánuðum</i>	<i>Endurgreiðsla útgjalda umfram kostnað</i>
Undir 3.150.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 22.050 kr.)	90% umfram kostnaður
3.150.000-4.500.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 31.500 kr.)	75% umfram kostnaður
4.500.000-6.400.000 kr.	0,7% af tekjum (yfir 44.800 kr.)	60% umfram kostnaður

Fasteignagjöld

Elli- og örorkulífeyrisþegar eiga rétt á afslætti af fasteignagjöldum ef tekjur eru undir ákveðnu viðmiðunarmarki. Ekki þarf að sækja sérstaklega um afsláttinn hjá viðkomandi sveitarfélagi. Í Reykjavík er:

- 100% lækkun hjá einstaklingum með tekjur allt að 2.850.000 kr. og hjá hjónum með tekjur allt að 3.970.000 kr.
- 80% lækkun hjá einstaklingi með tekjur á bilinu 2.850.000-3.260.000 kr. og hjá hjónum með tekjur á bilinu 3.970.000-4.420.000 kr.
- 50% lækkun hjá einstaklingum með tekjur á bilinu 3.260.000-3.800.000 kr. og hjá hjónum með tekjur á bilinu 4.420.000-5.280.000 kr.

Fjármálasvið Reykjavíkurborgar veitir upplýsingar um álagningu fasteignagjalda og breytingar á þeim í síma 411 3770. Einnig með tölvupósti má leita upplýsinga á netfangið fasteignagjold@reykjavik.is.

Skattaívilnanir

Hægt er að sækja um lækkun skatta og útsvars, jafnvel nokkur ár aftur í tímann þegar tekjur lækka skyndilega vegna veikinda. Umsókn um skattalækkun (eyðublað A nr. 3.05) skal fylgja með skattaframtali þegar sótt er um skattaívilnun vegna útgjalda (verulegur kostnaður umfram bætur og styrki). Í þessu er átt við dvalarkostnað á stofnunum, lyfja- og lækniskostnað, kostnað vegna ferða og ýmiss konar sérútbúnað vegna fötlunar o.s.frv. sbr. reglur nr. 212/1996, um skilyrði fyrir ívilnun samkvæmt 66. og 80. grein laga nr. 75/1981 um tekjuskatt og eignaskatt. Með umsókninni þurfa að fylgja ljósrituð gögn um útlagðan kostnað, læknisvottorð og greinargerð.

P-merki í bíla

Sótt er um P-merki í bíla fyrir hreyfihamlað fólk hjá Sýslumanninum í Kópavogi sími 458 2000, Dalbraut 18, Kópavogi. Með umsókninni þarf að fylgja læknisvottorð til staðfestingar hreyfikerðingunni og passamynd.

Umsókn um ferðapjónustu fatlaðra skal senda til þjónustumiðstöðvar sveitarfélags þar sem viðkomandi býr og í Reykjavík til þjónustumiðstöðvar í því hverfi sem umsækjandi býr. Umsækjandi getur komið á sína þjónustuskrifstofu og fyllt út umsóknarblað eða sótt um rafrænt og er t.d. hægt að nálgast umsóknareyðublað á Rafrænu Reykjavík (www.rvk.is). Læknisvottorð þarf að fylgja umsókninni.

Félagsþjónusta sveitafélaga

Samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitafélaga nr. 40/1991 skal sveitarfélag sjá um félagslega heimaþjónustu til handa þeim sem búa í heimahúsum og geta ekki séð hjálparlaust um heimilishald og persónulega umhirðu vegna skertrar getu, fjölskylduáðstæðna, álags, veikinda, barnsburðar eða fötlunar. Með félagslegri heimaþjónustu skal stefnt að því að efla viðkomandi til sjálfsbjargar og gera honum kleift að búa sem lengst í heimahúsum við sem eðlilegastar aðstæður. Átt er við hvers konar aðstoð við heimilishald, persónulega umhirðu, félagslegan stuðning, gæslu og umönnun barna og unglinga.

Heimaþjónusta

Áður en aðstoð er veitt skal sá aðili, sem fer með heimaþjónustu, meta þörf í hverju einstöku tilviki. Læknisvottorð skal liggja fyrir þegar um heilsufarsástæður er að ræða. Starfsfólk í heimaþjónustu annast m.a. almenn heimilisstörf svo sem heimilisþrif og þvotta og leitast við að mæta persónulegum þörfum. Félagslegur stuðningur, hvatning og samvera eru mikilvægir þættir í starfinu. Notandi greiðir 1.115 kr. fyrir hverja vinnustund. Undanþegnir gjaldskyldu eru þeir notendur sem einungis hafa tekjur frá TR/SÍ.

Heimsendur matur

Hægt er að fá sendan mat heim frá Reykjavíkurborg. Sækja þarf um heimsendan mat á þjónustumiðstöðvum borgarinnar, sími 411 1111. Framleiðslueldhús Velferðarsviðs er á Lindargötu 59, sími 411 9450. Matarþjónusta er tvenns konar. Annars vegar er hádegisverður og hins vegar heimsendur matur. Haft er samband við framleiðslueldhúsið ef þarf að breyta pöntun. Verð á mat er 740 kr og með sendingarkostnaði heim 940 kr.

Fjárhagsaðstoð

Rétt á fjárhagsaðstoð geta þeir átt sem eiga lögheimili í sveitarfélaginu og hafa tekjur undir ákveðnum viðmiðunarmörkum. Fjárhagsaðstoð á mánuði í Reykjavík getur verið allt að kr. 180.550 til einstaklings og kr. 270.825 til hjóna. Fyrir þá sem ekki framvísa þinglýstum húsaleigusamningi eða búa hjá foreldrum með eigið barn er fjárhagsaðstoðin kr. 152.123. Fyrir einstaklinga sem hafa lögheimili hjá foreldrum er aðstoðin kr. 90.175 (180.550:2). Viðmiðunarmörkin eru þau sömu og fjárhagsaðstoðin þannig að aðrar tekjur dragast frá greiðslunum. Aðstoðin er óháð barnafjölda og er reiknað með að barnabætur, meðlag og barnalífeyrir mæti kostnaði vegna barna. Vaxtabætur og húsaleigubætur mæta mismunandi kostnaði vegna húsnæðis. Heimilt er að veita einstaklingum og fjölskyldum styrk eða lán vegna sérstakra aðstæðna, m.a. vegna heimilisaðstoðar, náms eða óvæntra áfalla.

Húsaleigubætur

Markmiðið með húsaleigubótum er að lækka húsnæðiskostnað tekjulágra leigjenda og draga úr aðstöðumun á húsnæðismarkaðnum. Þær eru greiddar þeim leigjendum íbúðarhúsnæðis sem ekki njóta vaxtabóta. Þeir sem hafa árstekjur undir 2.550.000 kr. á ári geta átt rétt á fullum húsaleigubótum en fari tekjur yfir þá upphæð skerðast bæturnar. Húsaleigubætur geta mest orðið 50.000 kr. á mánuði en þó aldrei hærrí en sem nemur 50% af leiguverði. Upphæðin miðast einnig við fjölda barna á framfæri leigjanda. Við grunnfjárhæð húsaleigubóta á hverja íbúð (17.500 kr.) bætast við 14.000 kr. fyrir fyrsta barn, 8.500 kr. fyrir annað og 5.500 kr. fyrir þriðja. Til viðbótar koma 15% þess hluta leigufjárhæðar er liggur á bilinu 20.000–50.000 kr. Húsaleigubætur barnlausra geta því numið að hámarki 22.000 kr. á mánuði, 36.000 kr. á mánuði ef eitt barn er á heimili, 44.500 kr. ef börnin eru tvö og 50.000 kr. ef börnin eru þrjú eða fleiri.

Í Reykjavík hafa þjónustumiðstöðvar Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar í hverfum borgarinnar með þessi mál að gera og eru greiddar húsaleigubætur gegn framvísun þinglýsts húsaleigusamnings til a.m.k. sex mánaða. Hægt er að reikna út upphæð húsaleigubóta í reiknivél á vef velferðarráðuneytisins:
<http://www.velferdarraduneyti.is/malaflokkar/husnaedismal/husaleigubaetur/>

Sérstakar húsaleigubætur

Sveitarfélög getur tekið ákvörðun um að greiða hærrí húsaleigubætur en sem nemur fyrrnefndum grunnfjárhæðum, svokallaðar sérstakar húsaleigubætur. Sveitarfélög veita nánari upplýsingar um fyrirkomulag sérstakra húsaleigubóta. Sérstakar húsaleigubætur eru reiknaðar sem hlutfall af almennum húsaleigubótum þ.e.a.s. fyrir hverjar 1.000 krónur sem leigjandi fær í húsaleigubætur getur leigjandi fengið 1.100 krónur í sérstakar húsaleigubætur. Þó geta almennar húsaleigubætur og sérstakar húsaleigubætur aldrei verið samanlagt hærrí en kr. 74.000 né farið yfir 75% af leigufjárhæð.

Tekjur í veikindum

Fólk sem greinist með krabbamein á aldrinum 18-67 ára

Samkvæmt lögum um almannatryggingar nr. 100/2007 og lögum um félagslega aðstoð nr. 99/2007 geta krabbameinssjúklingar á aldrinum 18 - 67 ára átt rétt á fyrirgreiðslu hjá Sjúkratryggingum Íslands/Tryggingastofnun ríkisins. Sækja þarf um allar bætur.

Laun og réttur til framfærslu í veikindum.

1. *Launaréttur/veikindafri*: Áunnin réttindi til launa í veikindum miðast oftast við hve lengi viðkomandi hefur unnið á sama vinnustað. Þá skiptir máli hvort viðkomandi er launþegi, sjálfstæður atvinnurekandi eða atvinnulaus.

2. *Sjúkradagpeningar*: Áður en laun frá atvinnurekanda falla niður þarf að sækja um sjúkradagpeninga frá stéttafélagi (80%) og frá Sjúkratryggingum Íslands. Athuga þarf hvort maki eigi rétt á sjúkradagpeningum frá sjúkrasjóði.

3. *Lífeyrir frá TR*: Þrem mánuðum áður en sjúkradagpeningar falla niður þarf að sækja um endurhæfingarlífeyrir og örorkulífeyrir til TR. Ef maki er lífeyrisþegi er hægt að sækja um maka- og umönnunarbætur hjá TR.

4. *Lífeyrir frá lífeyrissjóðum*: Sækja má um örorkulífeyri frá lífeyrissjóði sem greitt hefur verið í.

Sjúkradagpeningar SÍ/TR

Sjúkradagpeningar greiðast 18 ára og eldri þegar launagreiðslur falla niður vegna sjúkdóms. Til að fá sjúkradagpeninga greidda þarf umsækjandi að hafa lagt niður vinnu og vera hættur að fá launatekjur. Sjúkradagpeningar frá SÍ greiðast samhliða sjúkradagpeningum sjúkrasjóðs stéttarfélags. Þeir sem hafa elli- eða örorkulífeyrir eiga ekki rétt á sjúkradagpeningum, þeir sem hafa skertan grunnlífeyrir geta þó átt rétt á sjúkradagpeningum. Fólk sem var í fullu starfi fær 1.552 kr. á dag frá SÍ en fólk sem var í hlutastarfi fær helming upphæðarinnar. Viðbót vegna barns undir 18 ára aldri er 426 kr. á dag. Sjúkradagpeningar greiðast frá 15. veikindadegi sé viðkomandi óvinnufær í a.m.k. 21 dag og greiðast ekki lengur en 52 vikur samtals á hverjum 24 mánuðum. Hálfir sjúkradagpeningar greiðast heimavinnandi fólki frá 16-67 ára aldri og nema 776 kr. á dag, hafi það lagt niður vinnu eða orðið fyrir töfum á námi.

Fylla þarf út umsókn um sjúkradagpeninga og skila til þjónustumiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands, Vínlandsleið 16, 150 Reykjavík. Umsókn þarf að fylgja ýmiss gögn líkt og sjúkradagpeningavottorð frá lækni, skattkort og vottorð frá launagreiðanda ef umsækjandi er launþegi.

Endurhæfingarlífeyrir TR/SÍ

Heimilt er að greiða einstaklingum á aldrinum 18-67 ára endurhæfingarlífeyri í allt að 18 mánuði þegar ekki er ljóst hver starfshæfni verður til frambúðar í kjölfar sjúkdóma eða slysa. Ef sérstakar ástæður eru fyrir hendi er hægt að lengja greiðslutímabilið um aðra 18 mánuði. Áður en til mats á endurhæfingarlífeyri kemur þarf umsækjandi að hafa lokið áunnum rétti sínum til veikindalauna frá atvinnurekanda, sjúkradagpeningum frá sjúkrasjóði stéttarfélags og eiga ekki rétt á atvinnuleysisbótum. Grunnvottorð læknis vegna krabbameins þarf að liggja fyrir. Sömu reglur gilda um flest réttindi til tengdra bóta og hjá örorkulífeyrisþegum. Undanskilið er: Ekki er réttur á bifreiðakaupastyrkjum, bílalanum og niðurfelling á bifreiðagjöldum. Sjúkrahúsvist í greiningar- og endurhæfingarskyni skemur en eitt ár skerðir ekki greiðslur.

Skerðing endurhæfingarlífeyris: Endurhæfingarlífeyrir skerðist hjá fólki sem hefur búið erlendis í hlutfalli við búsetutíma. Þeir sem hafa haft búsetu erlendis undanfarin tvö til þrjú ár eiga ekki rétt á endurhæfingarlífeyri frá TR. Allar skattskyldar tekjur skerða endurhæfingarlífeyri nema félagslegar bætur sveitarfélaga, fari tekjur umsækjanda yfir ákveðin tekjumörk.

Örorkulífeyrir TR/SÍ

Tryggingastofnun ríkisins metur örorku samkvæmt sérstökum örorkustaðli. Sækja þarf um örorkumat til TR ef fólk vill láta reyna á hvort það á rétt á að fá greiddan örorkulífeyri. Vottorð frá heimilislækni eða sérfræðingi þarf að fylgja umsókninni. Örorkubætur skiptast í örorkulífeyri (75% mat) og örorkustyrk (50-74% sem nemur kr. 29.469 fyrir 18-61 árs og kr. 39.862 fyrir 62ja ára og eldri) og eru fyrir þá sem eru fatlaðir eða lengi frá vinnu vegna heilsuleysis. Gildistími örorkumats er mislangur og byggist m.a. á vottorðum sem fylgja umsókninni. Það tekur 6-12 vikur að fá örorku endurmetna. Fullur örorkustyrkur nemur ¾ af grunnlífeyri (þegar árstekjur eru undir 2.575.220 kr.) og lækkar með hækkandi tekjum og fellur niður við árstekjur 4.461.236 kr. fyrir 16-61 árs eða 4.488.596 kr. fyrir 62 ára og eldri.

Einstaklingur sem fær metna 75% örorku fær útgefið örorkuskírteini sem veitir afslátt af læknisþjónustu, lyfjum, tannlækningum, sjúkraþjálfun o.fl.

Bótaflokkar endurhæfingar- og örorkulífeyris

Hér eru helstu bótaflokkar TR og tekin eru dæmi um skerðingu þeirra í töflu 5.

Grunnlífeyrir: 39.862 kr. á mánuði.

Tekjutrygging: 127.652 kr. á mánuði.

Heimilisuppbót: 37.071 kr. og eiga þeir sem ekki njóta fjárhagslegs hagræðis af því að búa með öðrum kost á að sækja um hana.

Framfærsluuppbót: 36.338 kr. á mánuði. Allar skattskyldar tekjur skerða þessa uppbót þar með talið greiðslur almannatrygginga og félagslegrar aðstoðar. Skerðingarmörk fyrir einstakling (býr einn) eru 225.070 kr. og 193.962 kr. fyrir þá sem búa með öðrum.

Uppbót á lífeyri: 14.734 kr. Hægt er að sækja um uppbót á lífeyrir vegna kostnaðar sem almannatryggingar taka ekki þátt í að greiða líkt og lyfjakostnaðar, heyrnatækja, húsaleigu (ekki réttur á húsaleigubótum) eða umönnunar. Uppbót sem skerðir ekki framfærsluuppbót.

Tekjutrygging: Þeir sem hafa tekjur undir frítekjumarki hafa rétt á tekjutryggingu. Skattskyldar tekjur yfir frítekjumarki (launatekjur, lífeyrirsjóðstekjur og fjármagnstekjur) geta skert tekjutrygginguna. Undanskilin skerðing á tekjutryggingu eru greiðslur frá Tryggingarstofnun, húsaleigubætur og fjárhagsaðstoð. Frítekjumörk breytast 1. janúar á hverju ári.

Barnalífeyrir: Er greiddur með börnum yngri en 18 ára ef foreldri er lífeyrisþegi eða annað foreldri látið. Hægt er að framlengja til 20 ára aldurs barns ef það er í námi og greiðist upphæðin þá beint til ungmennis. Barnalífeyrir/menntunarstyrkur er ekki tekjutengdur og er 29.469 kr. á barn/ungmenni eða 353.628 kr. á ári.

Mæðra og feðralaun: Falli greiðslur örorkulífeyrisþega niður vegna vistar á sjúkrastofnun getur maki hans með tvö eða fleiri börn þeirra yngri en 18 ára fengið greidd mæðra- eða feðralaun. Með tveimur börnum eru greiddar 8.531 kr. og með þremur börnum og fleiri eru greiddar 22.180 kr. Mæðra/feðralaun eru skattskyld en ekki tekjutengd.

Umönnunargreiðslur: eru greiðslur ætlaðar foreldrum sem eiga börn sem glíma við fötlun eða alvarleg veikindi líkt og krabbamein. Þegar umönnun barns telst vera krefjandi og kostnaður við heilbrigðisþjónustu mikill eru umönnunargreiðslur greiddar og geta þær verið til staðar frá fæðingu barns til 18 ára aldurs. Einnig er hægt að sækja um umönnunarkort en það veitir foreldrum afslátt af læknisþjónustu fyrir börn. Greiðslurnar og kortin þarf að sækja um hjá Tryggingarstofnun og þarf umsókn að fylgja læknisvottorð og önnur fylgigögn.

Maka- og umönnunarbætur: Er heimilt að greiða maka eða öðrum sem halda heimili með elli-, örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega. Við slíkar aðstæður þarf sjúklingur að vera lífeyrisþegi hjá TR en umönnunaraðili má ekki vera lífeyrisþegi og þarf að hafa sama lögheimili og sjúklingurinn. Umönnunaraðilinn þarf einnig að hafa minnkað við sig vinnu og lækkað í tekjum. Bæturnar geta numið 134.011 kr. á mánuði.

Vasapeningar: Vasapeningar eru greiddir fyrir þá sem eru á stofnun og nema 72.520 kr. á mánuði. Vasapeningar falla niður þegar einstaklingur öðlast aftur rétt til elli/örorkulífeyris.

Bensínstyrkur, bílalán, bifreiðakaupastyrkur: Eru greiddir vegna hreyfihömlunar og fer fjárhæðin eftir reglum TR. Bensínstyrkur getur numið 14.734 kr. á mánuði.

Tannlæknakostnaður

Fólki sem greinist með krabbamein og fer í lyfjameðferð er ráðlegt að láta tannlækni yfirfara tennur sínar áður en lyfja- og/eða geislameðferð hefst vegna hættu á auknum tannskemmdum. Öllum sjúklingum sem fara í beinmergsskipti er vísað til Peters Holbrook prófessors í tannlækningum, Tannlæknagarði HÍ (phol@hi.is, sími 525 4850) en hann er við á miðvikudagsmorgnum. Með umsókn um endurgreiðslu til SÍ þarf að fylgja mæling á magni og samsetningu munnvatns. Munnvatnsmæling kostar 16.000 kr. en er ókeypis ef komið er með tilvísun frá lækni. Tannlæknir sjúklings getur sótt um endurgreiðslu mikils tannlæknakostnaðar til SÍ en slíkum umsóknum er oft hafnað vegna skorts á sönnun þess að tannkaði sé af völdum lyfja eða geisla.

SÍ tekur þátt í tannlæknakostnaði lífeyrisþega og aldraðra. Endurgreiðslur miðast við gjaldskrá Sjúkra-trygginga sem er mun lægri en gjaldskrá tannlækna. Þar sem gjaldskrá tannlæknis er hærri borgar sjúklingurinn sjálfur mismuninn. Greidd eru 75% fyrir þá sem hafa tekjutryggingu en 50% fyrir þá sem hafa enga tekjutryggingu. 100% endurgreiðsla er fyrir þá sem teljast langveikir og dveljast á sjúkrastofnunum eða í þjónustuhúsnæði aldraðra. Sum stéttarfélög greiða hluta tannlæknakostnaðar fólks og fer það eftir reglum viðkomandi stéttarfélag.

Tekjumörk endurhæfingar-og örorkulífeyris

Bætur byrja að skerðast við 2.575.220 kr. (214.602 kr. á mán.) og falla niður við 4.488.596 kr. á ári (374.050 kr. á mán.).

Skerðing bóta: Allar skattskyldar eigin tekjur hafa áhrif á útreikning nema bætur almannatrygginga, félagsleg aðstoð, fjárhagsaðstoð sveitarfélaga, húsaleigubætur, og séreignarlífeyrisparnaður. Tekjur úr lífeyrissjóðum skerða ef þær eru yfir 27.400 kr. á mánuði. Fjármagnstekjur veða 50%.

Reiknivélin Reiknhildur á heimasíðu Tryggingarstofnunar (www.tr.is) reiknar út skerðingu á lífeyrisgreiðslum o.fl. Athugið að upphæðir í töflunni geta hafa breyst.

Tafla 5. Dæmi um ráðstöfunartekjur lífeyrisþega, einstaklings og barnlausra hjóna

	<i>Einstaklingur</i>	<i>Tekjulág hjón</i>	<i>Tekjur skerða TR</i>
Endurhæfingar-/örorkulífeyrir	39.862 kr.	39.862 kr..	39.862 kr.
Aldurstengd örorkuuppbót	5.979 kr.	5.979 kr.	5.979 kr.
Tekjutrygging	127.652 kr.	127.652 kr.	99.810 kr.
Heimilisuppbót	37.071 kr.	0 kr.	0 kr.
Framfærsluuppbót	36.338 kr.	39.283 kr.	Líf.sj. 100.000 kr.
Samtals	246.902 kr.	212.776 kr.	145.491 kr.
Fráðreginn skattur	91.675 kr.	79.004 kr.	0 kr.
Persónuafsláttur/nýting skattkorts	51.920 kr.	51.920 kr.	0 kr.
<i>Samtals eftir skatt</i>	207.147 kr.	185.692 kr.	145.491 kr.

Tekjur maka hafa ekki áhrif en hafi maki lægri tekjur en lífeyrisþegi getur það hækkað tekjur lífeyrisþegans. Eigin atvinnutekjur yfir 109.000 kr. á mánuði og eigin lífeyrissjóðstekjur 27.400 kr. á mánuði lækka tekjutrygginguna frá TR. Framfærsluuppbótin hverfur strax út, króna á móti krónu.

Áunnin réttindi sjúklinga í sjúkra- og lífeyrissjóðum

Launþegar í veikindaleyfi halda fullum launum í ákveðinn tíma og er sá tími í samræmi við kjarasamning viðkomandi stéttarfélags. Mikilvægt er að fólk athugi vel áunnin réttindi hjá stéttarfélagi sínu strax í byrjun veikinda. Mikilvægt er að ráðfæra sig við fulltrúa viðkomandi stéttarfélags ef til þess kemur að fólk þurfi að gera starfslokasamning. Rannsóknir hafa sýnt að krabbameinssjúklingar sem halda starfi sínu og fá stuðning frá vinnuveitanda gengur betur að ná bata á nýjan leik og að þeir sem missa starf sitt fyllast oft vonleysi um framtíðina. Nokkur munur er á reglum stéttarféлага og lífeyrissjóða og eru hér sett fram nokkur dæmi til glöggvunar.

Stéttarfélög

Eftir að greiðsluskyldu vinnuveitanda lýkur á fólk rétt á greiðslu dagpeninga úr sjúkrasjóði síns stéttarfélags samkvæmt reglum sjóðsins. Misjafnar reglur eru á milli stéttarféлага um greiðslu dagpeninga. Greiðslur úr sjúkrasjóði stéttarfélags koma til viðbótar sjúkradagpeningum frá Tryggingastofnun ríkisins og öðrum greiðslum sem rekja má til fjarveru frá vinnu. Hægt er að sækja um dagpeninga vegna veikinda maka eða barns sjóðfélaga. Skila þarf inn gögnum svo sem síðasta launaseðli frá því áður en veikindi hófust, vottorði vinnuveitanda um að launagreiðslur hafi fallið niður, læknisvottorði, yfirliti yfir aðrar greiðslur sem umsækjandi nýtur og teljast ígildi launa svo sem lífeyrisgreiðslur eða örorkubætur, skattkorti ef umsækjandi vill nýta það hjá sjóðnum. Reglur um greiðslu sjúkradagpeninga eru mjög mismunandi milli stéttarféлага og er fólk hvatt til að kynna sér hvaða reglur gilda í sínu stéttarfélagi.

Einnig er hægt að sækja um endurgreiðslu útlagðs kostnaðar vegna meðferðar á líkama hjá sjúkra- eða iðjuþjálfra, sjúkranuddara, kíropraktor eða sambærilegum meðferðaraðila. Hægt er að sækja um endurgreiðslu vegna meðferðar hjá sálfræðingi, félagsráðgjafa, hjúkrunarfræðingi, fjölskylduráðgjafa eða sambærilegum viðurkenndum meðferðaraðila.

Hjá VR, sími 510 1700, eru greiddir sjúkradagpeningar sem nema 80% af launum í 270 daga. Sjá nánar á heimasíðu VR (www.vr.is), sími 510 1700.

Hjá Eflingu, sími 510 7500, eru greiddir sjúkradagpeningar (80% af meðaltekjum síðustu sex mánaða) í allt að 150 virka daga og í sérstökum tilvikum. Greitt er allt að 100% tekjutap að meðtöldum dagpeningum frá Tryggingastofnun ef samfelld aðild að sjóðnum er 5 ár eða lengri. Að höfðu samráði við trúnaðarlækni sjóðsins er heimilt að greiða allt að 150 daga til viðbótar. Sjá nánar á heimasíðu Eflingu (www.efling.is).

Hjá Samtökum starfsmanna fjármálafyrirtækja (SSF), sími 540 6100, greiðir styrktarsjóður þeim sem eru í starfi en lenda tímabundið út af launaskrá tiltekna upphæð á mánuði í ákveðinn tíma. Félagsmenn fá greitt miðað við starfsaldur og starfshlutfall sl. 12 mánuði. Dagpeningar eru 80% af launum. Sjúkradagpeningar greiðast í allt að 12 mánuði vegna veikinda félagsmanna, maka þeirra eða barna. Sjá nánar á heimasíðu SSF (www.ssf.is).

Hjá Bandalagi háskólamanna (BHM), sími 595 5100, eru greiddir sjúkradagpeningar til viðbótar sjúkradagpeningum TR eða örorkulífeyri frá TR, lífeyrissjóði eða öðrum greiðslum sem rekja má til fjarveru vegna veikinda. Greiðslutímabil er allt að 270 dagar á hverjum 12 mánuðum og eru laugardagar og sunnudagar ekki taldir með. Greiðir sjóðurinn vegna 100% fjarveru eða hlutfallslega ef unnið er skert starf og tímabundið tekjutap af þeim sökum. Ekki má þiggja atvinnuleysisbætur eða aðrar launagreiðslur samhliða dagpeningum úr sjóðnum. Réttindakerfi vegna sjúkradagpeninga innan BHM er tvenns konar. 1) Greiddar eru 14.000 kr. fyrir hvern virkan dag (21,67 dagar í mánuði) eða 303.380 kr. á mánuði í allt að 9 mánuði, miðað við fullt starf eða hlutfallslega miðað við starfshlutfall við upphaf veikinda. 2) Greidd eru 80% af launum að hámarki 615.000 í tólf mánuði. Veikinda maka í allt að 2 mánuði sem leiðir til fjarveru frá vinnu. Ekki er greitt fyrir fyrstu 10 dagana í veikindunum. Mjög alvarlegra veikinda annarra nákominna í allt að tvær vinnuvikur. Veikindi barns í allt að 6 mánuði. Ekki er greitt fyrir fyrstu 10 dagana í veikindum. Sjá nánar á heimasíðu BHM (www.bhm.is).

Lífeyrissjóðir

Örorkulífeyrir lífeyrissjóða nemur u.þ.b. 40-50% af launum einstaklings og greiðist þar til viðkomandi fer á ellilífeyri. Skilyrði er að sjóðfélagi hafi orðið fyrir sjúkdómi sem skerðir getu hans til að gegna starfi sínu og sannanlegum tekjumissi af völdum sjúkdómsins. Miðað er við að örorkan sé a.m.k. 50% og að viðkomandi hafi greitt í 2 ár í lífeyrissjóðinn. Bæturnar falla niður þegar eða ef sjóðfélaginn verður vinnufær aftur. (www.ll.is).

Makalífeyrir greiðist til eftirlifandi maka. Upphæðin fer eftir áunnum réttindum sjóðfélaga, nálægt 20-25% af launum og er yfirleitt greiddur tímabundið. Makalífeyrir fellur niður ef maki gengur í hjónaband eða stofnar til sambúðar á nýjan leik.

Barnalífeyrir. Börn sjóðfélaga og kjörbörn eiga rétt á barnalífeyri að 18-20 ára aldri samkvæmt reglum viðkomandi lífeyrissjóðs.

Vekja má athygli á því að ef skipt er um lífeyrissjóð á miðri starfsævi getur viðkomandi glatað umtalsverðu (allt að 15%) af lífeyrisréttindum sínum. Þetta á við ef viðkomandi skiptir í lífeyrissjóð sem byggir á öðru réttindakerfi. Þ.e. ef skipt er úr venjulegum (hefðbundnum) lífeyrissjóði yfir í lífeyrissjóð sem aldurstengir greiðslurnar.

Fólk á eftirlaunaaldri sem greinist með krabbamein

Til viðbótar við lífeyrisgreiðslur almannatrygginga geta eftirfarandi réttindi verið til staðar fyrir ellilífeyrisþega:

Uppbót á lífeyri vegna mikils umönnunarkostnaðar eða umönnunarbætur vegna umönnunar í heimahúsi. Þá þarf umönnunaraðili að hafa sama lögheimili og viðkomandi sjúklingur og einnig þurfa önnur laun umönnunaraðilans að lækka vegna umönnunarinnar.

Bensínstyrkur vegna hreyfihömlunar.

Styrkur til kaupa á bifreið ef viðkomandi er hreyfihamlaður og yngri en 75 ára.

Tómstundir og félagsstarf. Á vegum þjónustumiðstöðva Reykjavíkurborgar er félagsstarf fyrir fullorðna í boði víðsvegar um Reykjavík. Þjónustumiðstöðvarnar eru í sex hverfum Reykjavíkur og eru opnar alla virka daga frá kl. 8:20-16:15. Þjónustumiðstöðvarnar heyra undir velferðarsvið Reykjavíkurborgar sími 411 1111. Sambærilegar þjónustumiðstöðvar eru starfandi í ýmsum öðrum bæjarfélögum svo sem Kópavogi, Hafnafirði, Mosfellsbæ, Garðabæ og víðar.

Einnig má benda á Félag eldri borgara sem hagsmunafélag og hlutverk þess er að gæta hagsmuna eldri borgara í hvívetna. Rétt til að verða félagsmenn eiga þeir sem hafa náð 60 ára aldri, einnig makar þeirra þótt þeir séu yngri. Vefsíða félagsins er www.feb.is

Ungt fólk í námi sem greinist með krabbamein

Tryggingastofnun: Sjúkradagpeningar greiðast til 16 ára og eldri ef tafir verða á námsáfangu vegna sjúkdóms. Grunnvottorð læknis vegna krabbameins og vottorð frá skóla þarf að liggja fyrir. Endurhæfingarlífeyrir greiðist í 12 mánuði og er hægt að sækja um framlengingu í sex mánuði. Með umsókn þarf að fylgja læknisvottorð og tekjuyfirlýsing og miðast endurhæfingarlífeyrir við að viðkomandi fari í endurhæfingu. Heimilisuppbót er greidd ef viðkomandi býr einn og hefur tekjutryggingu.

Félagsþjónusta sveitarfélaga: Námsaðstoð við 18-25 ára einstaklinga sem búa hjá foreldrum getur numið 90.175 kr. ef sérstakar aðstæður eru fyrir hendi. Húsaleigubætur eru mögulegar og þá þarf að liggja fyrir þinglýstur húsaleigusamningur og viðkomandi að eiga lögheimili í bæjarfélaginu.

Lánasjóður íslenskra námsmanna: Styrkur til jöfnunar, dvalarstyrkur (dreifbýlisstyrkur), greiðist einu sinni á önn og er 145.000 kr. Nemendur á framhaldsskólastigi sem þurfa að stunda nám fjarri heimahögum og fjölskyldu geta átt rétt á jöfnunarstyrk. Ökustyrkur er 83.000 kr. Námsstyrkjanefnd úthlutar styrkjum til styrkhæfra nemenda. Umsóknir skulu berast með nokkurra mánaða fyrirvara til LÍN, Höfðaborg, Borgartúni 21, 105 Reykjavík, sími 560 4000 (www.lin.is).

Stéttarfélag: Athuga þarf hvort réttindi hafi áunnist hjá stéttarfélagi vegna veikinda eða örorku og hvort réttindi eru fyrir hendi hjá sjúkrasjóði/stéttarfélagi foreldra.

Þegar fólk með eigin atvinnurekstur greinist með krabbamein

Fólki með eigin atvinnurekstur er skylt að greiða a.m.k. 10% af reiknuðu endurgjaldi í lífeyrissjóð sem er samtryggingarsjóður. Fólk með eigin atvinnurekstur á rétt á greiðslum úr lífeyrissjóðnum samkvæmt áunnum réttindum. Þeir sem komnir eru með örorkumat og eru í krabbameinsmeðferð eiga rétt á greiðslum samkvæmt áunnum réttindum og reglum viðkomandi lífeyrissjóðs. Tilkynna þarf skattstjóra hvenær laun féllu niður og sækja um sjúkradagpeninga til SÍ/TR. Þeir sem hafa tryggt sig með afkomutryggingu hjá tryggingafélagi undanfarandi þrjú ár halda 70% af launum fyrstu 3 árin og 20-30% til 65 ára (www.sjova.is).

Fólk getur átt rétt á endurhæfingar- eða örorkulífeyri eða öðrum greiðslum frá TR samkvæmt reglum og mati TR og lögum um almannatryggingar nr. 117/1993. Einnig getur fólk átt rétt á greiðslum frá Velferðarsviði Reykjavíkur eða félagsþjónustu sveitafélaga samkvæmt reglum og lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 og lögum um félagslega aðstoð nr. 118/1993. Sérstaklega er mikilvægt fyrir fólk með eigin atvinnurekstur að vera með líf- og sjúkdómatryggingu því erfitt getur verið fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að semja við tryggingafélag um líf- og sjúkdómatryggingu.

Börn sem sjúklingar og aðstandendur

Samkvæmt lögum um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna nr. 22/2006 er barn einstaklingur sem er yngri en 18 ára. Foreldri sem leggur niður launuð störf þegar barn þess greinist með alvarlegan og langvinnan sjúkdóm getur átt rétt á umönnunargreiðslum í tiltekinn tíma. Greiðslur til foreldra reiknast frá þeim degi er fullar launagreiðslur frá vinnuveitanda í forföllum þess hafa fallið niður sem og greiðslur úr sjúkra- eða styrktarsjóði viðkomandi foreldris. Samantekt um úrræði sem foreldrar krabbameinssjúkra barna geta nýtt sér má finna á heimasíðu Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna (www.skb.is). Félagið hefur m.a. gefið út og látið þýða ýmislegt gagnlegt efni fyrir börn.

Foreldrar krabbameinssjúkra barna geta átt rétt á eftirfarandi greiðslum og hlunnindum:

1. Umönnunargreiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins.
2. Styrkur til bifreiðakaupa til framfæranda barna sem njóta umönnunargreiðslna.
3. Niðurfelling bifreiðaskatts.
4. Ferðakostnaður greiðist samkvæmt reglum um ferðakostnað.
5. Læknishjálpi lægra gjald gegn framvísun afsláttarskírteinis TR.

Lækkun á tekju- og eignaskatti. Hægt að sækja um lækkun á tekju- og eignaskatti hjá skattstjóra og áfrýja úrskurði hans til ríkisskattstjóra.

Íslenskir ríkisborgarar með lögheimili erlendis

Íslenskir ríkisborgarar sem eru með lögheimili erlendis eiga aðeins rétt á neyðarlæknisþjónustu hér á landi því þeir eru sjúkratryggðir í búsetulandi sínu. Vilji krabbameinssjúklingur í þessum aðstæðum nýta læknisþjónustu hér á landi þarf hann að byrja á að flytja lögheimili sitt til Íslands og fá heimilislækni hér. Viðkomandi þarf að skrá sig hjá Þjóðskrá, Borgartúni 21, Reykjavík eða á næstu lögreglustöð þegar hann flytur til landsins. Til að verða skráður inn í sjúkratryggingakerfið hér þarf viðkomandi að koma með útfyllt E-104 eyðublaði frá búsetulandi sínu og framvísa því hjá Sjúkratryggingum Íslands, Laugavegi 114, Reykjavík.

Ef sjúklingur er mikið veikur er hægt að senda póst á international@sjukra.is og biðja Sjúkratryggingar um aðstoð við að flytja pappíra viðkomandi heim.

Þegar flutt er til Íslands frá Norðurlöndum er hægt að sækja um undanþágu frá því að skila inn E104 vottorði ef búseta þar var skemmri en eitt ár.

En fyrir þá sem hafa verið búsettir í öðrum EES-ríkjum skila þeir E-104 vottorði til SÍ/TR og það fært í tryggingaskrá og telst viðkomandi þá hafa rétt til almannatrygginga, að því gefnu að búsetutímabil í öðru EES-ríki sem flutt er frá séu viðurkennd. Það þarf að vera samfellt tryggingatímabil t.d. ef lögheimili er skráð 1. apríl þarf vottorðið að sýna tryggingatímabilið fram að þeim tíma.

Íslenskir ríkisborgarar sem búa í öðru EES-landi eða Sviss þurfa að snúa sér til tryggingastofnunar þar í landi hyggist þeir sækja um lífeyrisgreiðslur frá Íslandi. Viðkomandi stofnun sér þá um að senda umsókn til Tryggingastofnunar ríkisins. Þetta á við um elli-og örorkulífeyrisgreiðslur frá TR.

Innflytjendur – erlendir ríkisborgarar

Sá sem verið hefur búsettur hér á landi í sex mánuði telst sjúkratryggður nema annað leiði af milliríkjasamningum, sbr. 32. gr. og 9. gr. laga um almannatryggingar nr. 117/1993. Með búsetu er átt við lögheimili í skilningi lögheimilislaga. Börn og unglingar yngri en 18 ára eru sjúkratryggð með foreldrum eða forráðamanni sínum. Sama á við um stjúpborn og fósturbörn. Í 10. grein reglugerðar um atvinnuréttindi

útlendinga nr. 339/2005 segir að þegar sótt er um tímabundið atvinnuleyfi skal atvinnurekandi sýna fram á að starfsmaður sé sjúkratryggður með því að leggja fram tryggingaskírteini um sjúkratryggingu að lágmarki 2.000.000 kr. frá váttryggingafélagi með starfsleyfi hér á landi (www.vinnumalastofnun.is).

Upplýsingar um almannatryggingar þegar fólk flyst milli landa fást hjá TR, Laugavegi 116, sími 560 4400. Einnig er lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga nr. 40/1991 ætlað að tryggja íslenskum og erlendum ríkisborgurum hér á landi jafnan rétt.

Ríkisborgarar EES-landa og Sviss sem búa hér á landi og hafa áður búið eða starfað í öðru EES-landi eða Sviss eiga rétt á að fá þann lífeyri greiddan sem þeir hafa áunnið sér í þeim ríkjum þegar lífeyrisaldri er náð. Fullnægja þarf skilyrðum viðkomandi ríkis.

Annað fólk, t.d. frá Póllandi, sem fær endurhæfingar- eða örorkubætur fær mjög skertar bætur vegna stuttrar búsetu í landinu. Við útreikning miðast fullar bætur við að fólk hafi búið hér á aldrinum 16-67 ára.

Túlkþjónusta: Þurfi innflytjandi sem ekki talar íslensku að leita læknisþjónustu er hægt að panta túlkþjónustu hjá Alþjóðasetri, Laugavegi 71, 101 Reykjavík í síma 530 9300. Einnig er hægt að sækja um túlkþjónustu á heimasíðu Alþjóðaseturs (www.asetur.is) eða í gegnum netfangið asetur@asetur.is. Einnig býður ICI upp á túlkþjónustu www.ici.is

Stéttarfélag greiða almennt ekki fyrir túlkþjónustu en nefna má sem dæmi að Efling styrkir félagsmenn/innflytjendur til íslenskunáms. Styrkurinn nemur 90% af námskeiðskostnaði.

Sjúklingar sem skilja illa íslensku eiga almennt rétt á að fá túlkþjónustu sem sjúkrastofnun greiðir fyrir og þarf að biðja um slíka þjónustu með fyrirvara.

Krabbameinsmeðferð – fjárhagsleg og félagsleg atriði

Ferðakostnaður fólks sem greinist með krabbamein

Sjúkratryggingar Íslands greiða ferðakostnað vegna sjúkdómsmeðferðar ef viðkomandi þjónusta er ekki fyrir hendi í heimahéraði sjúklings. Læknisvottorð þarf að vera til staðar hjá SÍ. Þeir sjúklingar sem eru í geisla- eða lyfjameðferð á Landspítalanum en gista í íbúðum Krabbameinsfélagsins eða á sjúkrahótelinu í Ármúla 9 eiga kost á að fá greitt fyrir leigubíla milli dvalarstaðar og Landspítalans en þá þarf læknir að sækja um það til SÍ. Venjulega er greiðslukvittunum safnað saman og komið til umboðs Tryggingastofnunar í heimabyggð sjúklingsins þar sem hann fær ferðakostnaðinn endurgreiddan. Í sjúkdómsmeðferð fjarri heimili í mánuð eða meira greiðist fyrir ferð heim aðra hverja helgi. Yngri en 18 ára fá greitt fyrir heimferð hverja helgi. Læknir í heimahéraði getur sótt um að greitt sé einnig fyrir fylgdarmann sjúklings. Að jafnaði skal sækja um greiðsluþátttöku SÍ áður en ferð er farin nema um bráðatilvik sé að ræða.

Endurgreiðsla ferðakostnaðar: Við endurgreiðslu skal framvísa farseðlum ef ferð er farin með almenningsfarartækjum. Með umsókn sinni um endurgreiðslu skal sjúklingur að auki leggja fram staðfestingu á hverri komu frá þeim sem meðferðina veitir auk staðfestingar frá sjúkrahúsi um sjúkrahúslegu eftir því sem við á. Þegar um er að ræða nauðsynlegar, ítrekaðar ferðir sjúklings vegna meðferðar, endurgreiða Sjúkratryggingar Íslands 3/4 hluta ferðakostnaðar með leigubifreið milli aðseturs sjúklings og meðferðarstaðar samkvæmt framlögðum kvittunum, þótt vegalengd sé skemmri en 20 km. Enda sé sjúklingur ekki fær um að ferðast með áætlanarbifreið eða almenningsvagni. Ef eigin bifreið er notuð endurgreiða Sjúkratryggingar 2/3 hluta kostnaðar sem miðast við 33,05 kr. á hvern ekinn kílómetra. Læknir sjúklings sækir um ferðakostnað fyrir sjúkling sinn og tekið getur 3 vikur að afgreiða beiðnina hjá SÍ. Endurgreiðslan er háð því að sækja þurfi þjónustuna frá öðru bæjarfélagi samkvæmt upplýsingum frá TR í júlí 2011.

Húsnæði í boði fyrir fólk á meðan á krabbameinsmeðferð stendur

Íbúðir Krabbameinsfélagsins að Rauðarárstíg 33 í Reykjavík. Leigan er 2.050 kr. á sólarhring. Sum verkalýðsfélög greiða fyrir dvöl félagsmanna sinna í íbúðunum. Einnig greiða flest krabbameinsfélög á landsbyggðinni fyrir fólk af sínu félagssvæði. Ef Landspítalinn sendir reikning heim til sjúklings fyrir dvölinu í íbúðunum getur viðkomandi farið með reikninginn til krabbameinsfélags í sinni heimabyggð sem aðstoðar við að greiða reikninginn. Sótt er um afnot af íbúðunum á móttöku Geisladeildar Landspítalanum við Hringbraut, sími 543 6800.

Sjúkrahóтелиð, Ármúla 9, Reykjavík sími 543 6372. Verð á sólarhring með fæði er niðurgreitt af SÍ og kostar kr. 1.200 fyrir sjúkling og kr. 4.000 fyrir aðstandandann. Ósjúkratryggðir (erlendir ríkisborgarar) greiða kr. 18.000 fyrir sólarhringsdvöl á hótelinu. Flest herbergin eru tveggja manna og þarf beiðni frá lækni. Sum verkalýðsfélög greiða fyrir dvöl sinna félagsmanna á sjúkrahótelinu og einnig hafa sum krabbameinsfélög á landsbyggðinni greitt fyrir fólk á sínu félagssvæði.

Læknismeðferð erlendis. Landspítalinn sér um að sækja um til SÍ fyrir fólk sem fer erlendis. Sjúkratryggingar Íslands greiða fargjald sjúklings frá Íslandi og til þess staðar sem meðferð er fyrirhuguð og til baka aftur. Einnig er endurgreitt fargjald innanlands samkvæmt sérstökum reglum um ferðakostnað innanlands. Ef sjúklingur er yngri en 18 ára er heimilt að greiða ferðastyrk fyrir báða foreldra eða tvo nánustu aðstandendur eftir því sem við á samkvæmt reglugerð um brýna læknismeðferð erlendis þegar ekki er unnt að veita nauðsynlega aðstoð hér á landi nr. 712/2010.

Sum stéttarfélög greiða styrki vegna utanfarar í lækningaskyni sem hlýst af alvarlegum veikindum sjóðfélaga, maka hans eða barns ef Sjúkratryggingar Íslands taka ekki þátt í ferðakostnaði. Staðgreiðsla er tekin af styrknum.

Endurhæfing krabbameinssjúklinga

„Sjúklingur á rétt á fullkornustu heilbrigðisþjónustu sem á hverjum tíma er völ á að veita. Sjúklingur á rétt á þjónustu sem miðast við ástand hans og horfur á hverjum tíma og bestu þekkingu sem völ er á. Heilbrigðisstarfsmaður skal leitast við að koma á traustu sambandi milli sín og sjúklings. Sjúklingur á rétt á samfelldri þjónustu og að samstarf ríki milli allra heilbrigðisstarfsmanna og stofnana sem hana veita.“ (4. grein laga um réttindi sjúklinga nr. 74/1997.)

Við útskrift af heilbrigðisstofnun skal sjúklingur fá, eftir því sem þörf krefur, leiðbeiningar um þýðingarmikil atriði er varða eftirmeðferð, svo sem lyfjagjöf, mataræði, þjálfun og hreyfingu. Ef þess er óskað skulu leiðbeiningarnar gefnar skriflega. Læknabréf og vottorð vegna veikinda, slysa, sjúkrahúslegu og þess háttar skulu afgreidd án ástæðulauss dráttar (22. grein laga um réttindi sjúklinga nr. 74/1997).

Sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun: Sjúkratryggður sem þarf á þjálfun að halda, að mati læknis greiðir 5.542 kr. fyrir fyrstu 5 skiptin, 4.433 kr. fyrir skipti 6-30 og 2.216 kr. fyrir hvert skipti umfram 30 skipti á hverju 365 daga tímabili. Aldraðir og lífeyrisþegar með óskerta tekjutryggingu geiða fyrir fyrstu 30 skiptin 1.385 kr. Fyrir hvert skipti umfram 30 skipti greiða þeir 554 kr. á hverju 365 daga tímabili. Í hópmeðferð er almennt gjald 3.806 kr. fyrir 5 skiptin. Skipti 6-30 er gjaldið 3.044 og 1.522 kr. og fyrir lífeyrisþega 875 kr.

Landspítalinn við Hringbraut: Endurhæfing krabbameinssjúklinga er staðsett á fjórðu hæð, sími 543 9300. Um er að ræða styrktar- og þolþjálfun (hóppþjálfun) á mánudögum og föstudögum kl. 11.00-12.00. Tíu skipta kort kosta 4.500 kr.

Hægt er að æfa í tækjasal undir eftirliti sjúkaþjálfara. Einnig er hægt að koma í einkaþjálfun til sjúkraþjálfara, t.d. eftir brott nám brjósts og fá fræðslu og þjálfun. Kynntar eru aðferðir til að takast á við streitu og kvíða. Endurhæfingin er niðurgreidd og þurfa sjúklingar að fá tilvísun frá lækni eða endurhæfingarteymi Landspítalans til að geta nýtt sér þjónustuna.

Sérhæfð meðferð við sogæðabjúg einnig er veitt af Marjolein Roodbergen og Maríu Björk Ólafsdóttur sjúkraþjálfurum hjá Sjúkraþjálfuninni Bata í Kringlunni (Húsi verslunarinnar) sími 553 1234.

Endurhæfingin Grensási: Í sundlaug Landspítalans Grensási er boðið upp á hóppþjálfun í laug tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum kl. 14.30. Upplýsingar í síma 543 9319 og hjá Sigrúnu Knútsdóttur sjúkraþjálfara í síma 543 9104. Tíu skipta sundkort 5.100 kr. fyrir lífeyrisþega en fyrir aðra kr. 6.400 kr.

Iðjuþjálfun: Almennt komugjald í einstaklingsmeðferð er án afsláttar 5.542 kr. fyrir fimm skiptin, skipti 6-30 er gjaldið 4.433 og síðan lækkar gjaldið í 2.216 skiptið á hverju 12 mánaða tímabili. Fyrir lífeyrisþega er komugjaldið 1.385 kr. Í hópmeðferð er almennt gjald 3.806 kr. fyrir 5 skiptin. Skipti 6-30 er gjaldið 3.044 og 1.522 kr. umfram 30 skipti. Fyrir lífeyrisþega eru það 951 kr. fyrir 30 skiptin og 380 kr. umfram 30 skiptin.

Félagsráðgjöf: Á krabbameinsdeildum Landspítalans við Hringbraut eru starfandi félagsráðgjafar sem þjónusta krabbameinssjúklinga sem eru í lækni meðferð á Landspítalanum og fjölskyldur þeirra. Ekki er tekið gjald fyrir þjónustu félagsráðgjafa á meðan sjúklingur er í meðferð. Panta má viðtal við félagsráðgjafa í gegnum skiptiborð Landspítalans í síma 543 1000. Félagsráðgjafar veita aðallega aðstoð varðandi réttindamál og fjölskylduráðgjöf. Einnig hafa félagsráðgjafar á krabbameinsdeildum Landspítalans staðið fyrir opinni fræðslu fyrir sjúklinga um réttindamál.

Sálfræðipjónusta: Á krabbameinsdeildum Landspítalans við Hringbraut eru starfandi sálfræðingar sem þjónusta krabbameinssjúklinga og aðstandur þeirra. Ekki er tekið gjald fyrir viðtöl á meðan sjúklingur er innliggjandi en eftir útskrift er greitt samkvæmt gjaldskrá göngudeildar. Aðeins er greitt eitt gjald fyrir komu á göngudeild þó viðkomandi komi í viðtal hjá fleiri en einum fagaðila á Landspítalanum sama dag. Fullt komugjald á göngudeild er 3.400 kr. með afsláttarkorti 2.000 kr. Fullt gjald fyrir öryrkja, börn og ellilífeyrisþega er 1.800 kr. og með afsláttarkorti 960 kr.

Sundlaugin í Sjálfsbjargarhúsinu að Hátúni 12 er opin fyrir öryrkja (hreyfihamlaða) eða fólk sem treystir sér ekki að fara annað í sund og er ókeypis í sund þar. Koma þarf á staðinn með öryrkjakort og skrá sig. Upplýsingar í síma 550 0300.

Sjúkrahúsið á Akureyri: Á lyflækningadeildum sem og öðrum deildum sjúkrahússins á Akureyri (Sak) er starfandi félagsráðgjafi sem m.a. þjónustar krabbameinssjúklinga og aðstandendur þeirra, bæði eftir aðgerð og meðan á lyfjameðferð stendur. Einnig stendur til boða eftirfylgni eftir að lyfjameðferð lýkur ef sjúklingur óskar. Félagsráðgjafi veitir persónulegan stuðning við sjúklinga sem og fjölskyldur þeirra.

Á Akureyri er endurhæfingardeild sem tók til starfa 1991 og fer starfsemi hennar fram bæði á *Kristnesspítala* í Eyjafjarðarsveit og í aðalbyggingu SAK á Akureyri. Á SAK er sjúkraþjálfun og iðjuþjálfun veitt á bráðadeildum en á Kristnesspítala er 20 rúma legudeild sem nýtur starfskrafta félagsráðgjafa, iðjuþjálfara, sjúkraþjálfara og talmeinafræðings.

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins. Þar starfa hjúkrunarfræðingar, læknir, félagsráðgjafi og tómstundafræðingur ásamt fleiri fagaðilum sem bjóða upp á námskeið og aðra þjónustu. Veitt er fjölbreytt þjónusta sem snýr að upplýsingagjöf, fræðslu, ráðgjöf og sálfélagslegum stuðningi við fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þess. Þar er einnig hægt að hitta fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur sem hafa fengið þjálfun í að veita jafningjastuðning. Fjöldmörg námskeið eru í boði hjá Ráðgjafarþjónustunni og er tilgangurinn með þeim að bæta andlega, líkamlega og félagslega líðan einstaklingsins. Námskeið yfir vetrartímamann eru Qi-gong hugleiðsla, Qi-gong heilsuæfingar, námskeið í núvitund, hugræn atferlismeðferð (HAM), námskeið í að bæta svefninn, sjálfseflingarnámskeið, snyrtinámskeið, námskeið á vegum endurhæfingarteymis Landspítalans þar sem leiðbeinendur eru m.a. læknir, sálfræðingur, félagsráðgjafi, iðjuþjálfari, næringarfræðingur, lyfjafræðingur, hjúkrunarfræðingur, kynlífsfræðingur o.s.frv. Oft er einnig boðið upp á námskeið í kjölfar fræðslufyrirlestra varðandi tómstundir og fleira. Veittar eru upplýsingar um fjárhagsleg og félagsleg úrræði í samfélaginu og veitt aðstoð við að sækja það sem fólk getur átt rétt á. Húsnæðið er heimilislegt og þar er hægt að setjast niður og fá sér hressingu. Opið er milli kl. 9-16 virka daga á fyrstu hæð í Skógarhlíð 8, Reykjavík. Þjónustan er fólki að kostnaðarlausu. Símaráðgjöf (símsvari) er milli klukkan 13-15 virka daga í síma 8004040.

Ljósíð er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Markmið Ljósins er að þjónustuþegar fái þverfaglega endurhæfingu og stuðning hjá sérhæfðum fagaðilum. Þverfaglegt teymi sérfræðinga starfar í Ljósinu. Teymið samanstendur af iðjuþjálfum, sjúkraþjálfara, hjúkrunarfræðingi, sálfræðingi, næringarráðgjafa, markþjálfara og íþróttufræðingi. Auk þess starfar þar fleira starfsfólk með reynslu í handverki og sköpun. Fjöldi verktaka koma að sérverkefnum. Þegar einstaklingur kemur í Ljósíð fær hann fyrsta viðtal við iðju- og sjúkraþjálfara sem eru tengiliðir allt endurhæfingarferlið. Þar er gerð einstaklingsmiðuð endurhæfingaráætlun sem miðar að því að byggja viðkomandi upp, andlega, líkamlega og félagslega eftir veikindi og efla þar með lífsgæðin. Hægt er að fá viðtöl við alla í grunnteyminu eftir því sem við á hverju sinni. Boðið er upp á einkatíma í djúpslökun, hugræna atferlismeðferð og einnig er boðið upp á jafningjastuðning. Fjöldmörg námskeið og fræðslufundir eru í boði í Ljósinu. Má þar m.a. nefna námskeið fyrir nýgreindar konur, heilsueflingarnámskeið, aftur af stað til vinnu eða náms, aðstandendanámskeið fyrir börn, fræðslufundi fyrir karla, matreiðslunámskeið, snyrtinámskeið, hugleiðslunámskeið. Handverk er hluti af endurhæfingunni. Sem dæmi um handverk má nefna bútasaum, leirlist, listmálun, trétálgun,

fluguhnýtingar, glerlist, þrjónakaffi, ullarþæfingu, saumagallerí, skartgripagerð og postulínsmálun. Nánari upplýsingar og stundatöflu eru hægt að nálgast á www.ljosid.is.

Líkamleg endurhæfing: Einstaklingsmiðuð æfingaáætlun er gerð eftir viðtal við sjúkraþjálfara. Boðið er upp á að fara í þrekpróf og stoðfimitíma í húsnæði Ljósins. Þá er einnig boðið upp á jóгатíma og gönguhópa með mismundandi erfiðleikastigi. Ljósíð er í samvinnu við líkamsræktarsöðina Hreyfingu Glæsibæ.

Heilsustofnun Náttúruvæðingafélags Íslands (HNLFI) býður upp á endurhæfingu sem er sérhæfð fyrir krabbameinssjúklinga. Þar er í boði einstaklingsmiðuð þjálfun þar sem sett er upp áætlun um hreyfingu á meðan á dvöl stendur. Dvölin stendur yfirleitt í fjórar vikur en möguleiki er á endurkomu í tvær vikur til viðbótar innan árs frá meðferð. Í boði er vatnsleikfimi, æfingar í tækjasal, göngur, heilsuþöð og slökun. Læknir metur þörfina fyrir sjúkraþjálfun, sjúkrannsókn, nálastungur, vaxmeðferð eða leirmeðferð. Í boði eru stuðningsviðtöl hjá sálfræðingi, hjúkrunarfræðingi og næringarráðgjafa eftir þörfum. Sumir sjúkra- eða styrktarsjóðir stéttarfélaganna greiða styrk vegnar dvalar á NLFÍ. Nánari upplýsingar eru á vefsíðum www.hnlf.is

Reykjalundur sinnir endurhæfingu krabbameinssjúklinga sem eru í sjúkdómshléi, taldir læknaðir eða í stöðugu ástandi. Beiðni er send frá krabbameins-endurhæfingarteymi Landspítalans og fleiri. Í boði er sjúkraþjálfun, iðjuþjálfun, sálfræðimeðferð, talþjálfun, næringarráðgjöf, starfsendurhæfing, félagsráðgjöf, hjúkrun og læknisfræðileg meðferð. Ýmis fræðsla svo sem verkjaskóli, geðskóli, lungnaskóli og hjartafræðsla. Þar er allur kostnaður greiddur af TR. Í heilsurækt Reykjalundar er hægt að taka þátt í hóþjálfun, fá ráðgjöf og aðgang að sundlaug og tækjasal. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunni www.reykjalundur.is

Heilsuborg, heilsurækt, Faxafeni 14, Reykjavík sími 560 1010 býður upp á sjúkraþjálfun og námskeið fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein.

Jafningjastuðningur

Jafningjastuðningur fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein er mikilvæg og nauðsynleg viðbót við stuðning fagfólks í heilbrigðisþjónustu og er sérstaklega mikilvægur fyrir krabbameinssjúklinga sem eiga börn og þá sem búa einir og hafa lítinn félagslegan stuðning. Margir þeirra sem greinst hafa með krabbamein og fengu ekki jafningjastuðning í sjúkdómsferlinu segja síðar að þeir hefðu viljað ræða við einhvern með þessa reynslu. Rannsóknir sýna að meirihluti þeirra sem greinast með krabbamein finnst hjálplegt að ræða við einhvern sem hefur gengið í gegnum svipaða lífsreynslu og að það hafi hjálpað mikið að hitta læknaðan og frísklegan jafningja. Það skipti miklu máli og gefi sjúklingnum von. Þeir sem þiggja stuðning finnst ómetanlegt að hitta aðra manneskju sem hefur tekist á við veikindin. Erlendar rannsóknir sýna að jafningjastuðningur minnkar þunglyndi, eykur stjórn, flýtir fyrir aðlögun að krabbameinsferlinu, eykur trú einstaklingsins á því að hann geti tekist á við krabbameinið, minnkar álag á aðstandendur og þeim krabbameinsgreinda finnst hann tilheyra hópi fólks sem greinst hefur með krabbamein.

Þeir sem þiggja jafningjastuðning vilja helst ræða greiningu krabbameins, krabbameinsmeðferð, aukaverkanir meðferðar, batahorfur, áhrif krabbameins á samband við maka, áhrif á samband við aðra í fjölskyldunni, viðbrögð barna við veikindum foreldra og samskipti við þau, fjármál, áhrif sem krabbamein hefur á tilfinningar svo sem: sorg, streitu, þreytu, svfntruflanir, sjálfsvígshugsanir, dauðann, áhrif krabbameins á líkamann svo sem: verki, bjúg og fleira. Samskipti við heilbrigðisstarfsfólk, umönnun, líkamsmynd, áhrif á kynlíf, hvernig tekist er á við daglegt líf, þar með talið félagslíf, praktísk mál svo sem heimilishald, hlutverkabreytingar innan fjölskyldunnar vegna veikindanna og ýmislegt fleira.

Stuðningsnet og jafningjastuðningur Krafts, stuðningsfélags fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, var stofnað til að mæta sívaxandi þörf fyrir jafningjastuðning hér á landi. Sálfræðingur Krafts hefur umsjón með stuðningsnetinu og velur sjálfboðaliða í stuðningsstarfið. Stuðningsfulltrúarnir fá fræðslu um viðeigandi samskipti við krabbameinssjúklinga og aðstandendur þeirra

og þjálfun í að ræða við sjúklinga og aðstandendur. Sálfræðingur Krafts sér einnig um handleiðslu fyrir stuðningsfulltrúana. Lögð er áhersla á að stuðningsfulltrúum sé ekki heimilt að gefa ráð varðandi lyfjamál, meðferð, aukaverkanir og þess háttar. Slíkar spurningar þurfi að ræða við viðeigandi fagaðila. Hægt er að óska eftir samtali við stuðningsfulltrúa stuðningsnetsins á heimasíðu Krafts, www.kraftur.org eða í síma 470 2700. Þjónustuskrifstofur eru í Reykjavík, á Akranesi, Ísafirði, Sauðárkróki, Akureyri, Reyðarfirði, Vestmannaeyjum, Vík í Mýrdal og í Reykjanesbæ.

Heimþjónusta sérhæfð fyrir krabbameinssjúklinga

Heimahlynning er sérhæfð hjúkrunar- og lækniþjónusta ætluð sjúklingum með erfið einkenni vegna langvinnra sjúkdóma. Markmið hennar er að gera skjólstæðingum kleift að dvelja heima eins lengi og aðstæður leyfa. Einkenni og meðferð sem fylgja slíkum sjúkdómum geta tekið á og hamlað daglegu lífi. Starfsfólk Heimahlynningar býður skjólstæðingum og fjölskyldum þeirra aðstoð við að takast á við breyttar aðstæður. Heimahlynning starfar samkvæmt hugmyndafræði um líknarmeðferð. Heimahlynning Landspítalans er sólarhringsþjónusta. Þeir sem geta óskað eftir þjónustu eru sjúklingurinn sjálfur, fjölskyldan og aðrir aðstandendur, læknar og hjúkrunarfræðingar. Heimahlynning Landspítalans, er til húsa á Landspítalanum í Kópavogsgarði 10, Kópavogi (neðri hæð Líknardeildar Landspítalans í Kópavogi) sími 543 6360. Tekið er við beiðnum virka daga kl. 8-16.

Hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustan Karitas, Ármúla 9, Reykjavík, sími 551 5606, vakt sími 770 6050. Karitas starfar samkvæmt hugmyndafræði um líknarmeðferð og er sérhæfð hjúkrunarþjónusta sem veitt er í heimahúsum, með símtölum, tölvusamskiptum og á skrifstofu Karitas, skjólstæðingum og fjölskyldu hans að kostnaðarlausu. Þjónustuvæði Karitas er allt stór-Reykjavíkursvæðið, veitt er sólarhringsþjónusta.

Sjúkrahússtengd heimahjúkrun: Heimahlynning Akureyri, Austurbyggð 12, 600 Akureyri, sími 460 4600. Heimahjúkrun, Heilbrigðisstofnun Sauðárkróki, sími 455 4036. Heimahjúkrun, Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja, Skólavegi 6, 230 Reykjan, sími 422 0568. Samkvæmt 12. gr. reglugerðar um heilsugæslustöðvar nr. 787/2007 skulu heilsugæslustöðvar starfrækja heimahjúkrunarþjónustu sem einkum hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar sinna. Notendur greiða ekki fyrir þjónustu sem veitt er af Heimahjúkrun og heimahlynning.

Sinum heimþjónusta. Sinnum sérhæfir sig í alhliða heimþjónustu, heimahlynningu, heimahjúkrun eða hvíldardvöl fyrir sjúka og aðra þá sem þarfnast þjónustu til að geta búið heima við. Sjá nánar á www.sinnum.is. Notendur greiða fyrir þjónustu Sinnum.

Líf- og sjúkdómatryggingar tryggingafélaga

Erfitt getur verið fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að fá líf- og sjúkdómatryggingu og hafna tryggingarfélögin oft slíkum umsóknum. Dæmi um viðbrögð við umsóknum um líf- og sjúkdómatryggingar fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein geta verið eftirfarandi:

VÍS: Samkvæmt upplýsingum frá VÍS fær einstaklingur sem greinst hefur með krabbamein en verið einkennalaus í 5–10 ár að öllum líkindum líftryggingu. Viðkomandi einstaklingur gæti fengið sjúkdómatryggingu en þá yrði krabbamein mjög líklega undanskilið.

Sjóvá: Í líf- og sjúkdómatryggingu þarf alltaf að vera liðinn ákveðinn árafjöldi frá því að krabbameinsmeðferð lauk þar til hægt er að semja um kaup á líf- og sjúkdómatryggingu og getur viðmiðunartíminn numið allt að 10 árum. Stundum fæst samið um tryggingu með hærri iðgjöldum en almennt gerist. Fyrirverandi krabbameinssjúklingur getur hugsanlega fengið takmarkaða sjúkdómstryggingu (þar sem krabbamein er undanskilið í tryggingunni), þ.e. viðkomandi er tryggður fyrir þeim sjúkdómum sem tryggingin nær yfir en ekki krabbameini eða hugsanlegum afleiðingum þess.

Heilbrigðisþjónusta fyrir atvinnulausa

Einstaklingur sem verið hefur atvinnulaus í sex mánuði eða lengur samkvæmt staðfestingu Vinnumálastofnunar og hefur fengið skírteini frá TR á rétt á heilbrigðisþjónustu á sömu kjörum og lífeyrisþegar. Staðfestingu Vinnumálastofnunar skal endurnýja á þriggja mánaða fresti.

Réttur til atvinnuleysisbóta og atvinnuendurhæfing

Launamenn og sjálfstætt starfandi einstaklingar á aldrinum 16-70 ára eiga rétt á atvinnuleysisbótum að því tilskildu að þeir séu: atvinnulausir, virkir í atvinnuleit og vinnufærir og reiðubúnir til að ráða sig til allra almennra starfa. Sótt er um atvinnuleysisbætur hjá Vinnumiðlun, Kringlunni 1, Reykjavík, sími 515 4850.

Einstaklingur sem skráir sig atvinnulausan á rétt á grunnatvinnuleysisbótum, 100% bótaréttur er 202.054 kr., 75% bótaréttur er 151.541 kr., 50% bótaréttur er 101.027 kr. og 25% bótaréttur er 50.514 kr. Frítekjumark vegna tekna samhliða atvinnuleysisbótum er 59.047 kr. Þeir sem verða atvinnulausir geta sótt um tekjutengdar atvinnuleysisbætur fyrstu þrjú mánuðina í atvinnuleysi sem munu nema 70% af heildarlaunum á ákveðnu viðmiðunartímabili, en þó aldrei hærri en 318.532 kr. á mánuði. Sá sem telst tryggður samkvæmt lögum um atvinnuleysisstryggingar getur átt rétt á greiðslu atvinnuleysisbóta tvö og hálf t. ár.

Óvinnufærni vegna sjúkdóms. Sá sem telst tryggður samkvæmt lögum um atvinnuleysisstryggingar nr. 54/2006 og verður óvinnufær vegna sjúkdóms eða slyss getur geymt áunna atvinnuleysisstryggingu þann tíma sem hann er óvinnufær. Launamaður sem sækir um atvinnuleysisbætur til Vinnumálastofnunar telst tryggður hlutfallslega í samræmi við lengd starfstíma síðustu 12 mánuði í vinnu. Sæki hinn tryggði ekki um atvinnuleysisbætur innan sex mánaða frá þeim degi er hann verður vinnufær á ný fellur réttur hans til að geyma atvinnuleysisstrygginguna niður. Vottorð sérfræðilæknis er annaðist hinn tryggða skal fylgja umsókn um atvinnuleysisbætur þar sem meðal annars skal koma fram hvenær hann varð óvinnufær og hvenær hann varð vinnufær á ný. Sjá nánar á heimasíðu Vinnumálastofnunar: www.vinnumalastofnun.is, sími 515 4800.

Atvinnuendurhæfing

Virk atvinnuendurhæfing, sími 535 5700 (www.virk.is). Ef starfsgetu fólks er ógnað, t.d. vegna heilsubreysts getur það leitað aðstoðar hjá ráðgjafa í sínum sjúkrasjóði. Ráðgjafinn metur starfshæfni, bæði út frá heilsufarslegum og félagslegum þáttum. Fólk fær aðstoð við að gera sína eigin áætlun um aukna virkni, heilsueflingu og starfsendurhæfingu. Ráðgjafinn fylgir áætluninni eftir, í samráði við viðkomandi. Ef fólk er lengi frá vinnu vegna veikinda, aðstoðar ráðgjafinn fólk við að vera í reglubundnu sambandi við vinnustaðinn. Einnig býðst aðstoð frá sérfræðingum, svo sem sálfræðingum, iðjuþjálfum, sjúkráþjálfurum, læknum, félagsráðgjöfum og náms- og starfsráðgjöfum. Ráðgjafinn getur útvegað þá þjónustu sem fólk þarft helst á að halda. Þjónustan er að kostnaðarlausu.

Janus atvinnuendurhæfing, veitir atvinnuendurhæfingu sem inniheldur ráðgjöf, fræðslu og þjálfun. Starfsemin nær til sértækra endurhæfingarúrræða til að freista þess að styðja einstaklinginn til daglegrar iðju og fyrirbyggja varanlega örorku. Staðsetning, Skúlagata 19, Reykjavík, sími 514 9175 (janus.is).

Hringsjá er náms- og starfsendurhæfing: Er fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Markmið Hringsjár er að veita náms- og starfsendurhæfingu fyrir einstaklinga, 18 ára og eldri sem vegna sjúkdóma, slysa, fötlunar eða annarra áfalla þurfa á endurhæfingu að halda.

Annar sálfélagslegur stuðningur

Fjölskylduráðgjöf

Fjölskyldubró Landspítala (LSH) aðstoðar fjölskyldur og býður foreldrum sem treysta sér ekki til að ræða veikindi við börnin sín óstuddir. Stuðningurinn er veittur að ósk „veika“ foreldrisins og hvatinn þarf að koma frá því. Þverfaglegur hópur á nokkrum deildum LSH hefur fengið þjálfun og handleiðslu til að veita þennan stuðning. Stuðningsaðilar ræða við foreldra og börn eftir ákveðnu verklagi sem miðar að því að foreldrar opni sjálfir umræðuna út frá þörfum barnanna. Um er að ræða sex þrepa prógram: 1. viðtal við foreldra með áhersla á að heyra sögu „veika“ foreldrisins. 2. viðtal við foreldra, áhersla á upplifun hins foreldrisins. 3. viðtal þar sem rætt við börnin hvert í sínu lagi. 4. viðtal þar sem farið er yfir stöðuna með foreldrum. 5. Fjölskyldufundur 6. viðtal þar sem rætt er við foreldra eftir fjölskyldufund. Eftirfylgd sex mánuðum eftir að ferlinu lýkur. Markmiðið er að efla styrk og getu foreldra til að ræða áhrif veikinda á börnin, minnka áhyggjur barnanna og draga úr ábyrgð barna á líðan foreldra og að leiðrétta misskilning. Félagsráðgjafar á krabbameinsdeild Landspítalans gefa nánari upplýsingar um fjölskyldubróna. Má panta viðtal við félagsráðgjafa í gegnum skiptiborð Landspítalans í síma 543 1000.

Leikskólar og stuðningur við börn sjúklinga

Forgangur barna krabbameinssjúklinga í leikskóla. Börn þurfa að finna að öryggi þeirra sé ekki ógnað og að framtíð þeirra sé tryggð þrátt fyrir veikindi foreldris og koma þarf í veg fyrir að barnið verði óttaslegið. Best er að líf barnsins raskist sem minnst, að það mæti í leikskóla og skóla eins og það var vant að gera fyrir tilkomu veikindanna. Margir foreldrar velta fyrir sér hvað þeir eigi að segja barni þegar foreldri þess greinist með krabbamein og hvernig eigi að ræða við börnin. Umfjöllun um þessa hluti er að finna í bæklingi sem Krabbameinsfélagið hefur gefið út og nefnist: Mamma, pabbi, hvað er að? Hægt er að fá frekari upplýsingar og ráðgjöf í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins eða í síma 8004040 og á netfanginu radgjof@krabb.is.

Kraftur, stuðningsfélag innan Krabbameinsfélagsins fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, stóð fyrir útgáfu bókarinnar „Þegar foreldri fær krabbamein“. Í bókinni er fjallað á hreinskilinn og nærfærinn hátt um það krefjandi verkefni að ala upp börn og lifa gefandi fjölskyldulífi þegar foreldri glímur við krabbamein. Bókinni er ætlað að auðvelda foreldrum og aðstandendum að ræða við börn um erfið veikindi og takast á við það sem þeim fylgir. Barnabókin „Begga og áhyggjubollinn“ fylgir með bókinni en það er myndskreytt saga um sjö ára stúlku sem á móður með krabbamein. Sagan er sögð út frá sjónarhorni barnsins og er ætluð til lestrar með eða fyrir börn í samræmi við aldur þeirra og þroska. Mælt er með því að foreldrar lesi bókina áður en þau lesa hana með barni sínu.

Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna stóð fyrir útgáfu á bókinni „Lyfjastrákurinn Lúlli og eltingaleikurinn við fýldu krabbameinsfrumurnar“ en bókin skýrir vel fyrir yngri börnum glímuna við krabbameinsfrumurnar.

Barnabókin „Krabbameinið hennar mömmu“ er ætluð börnum foreldra sem eru að kljást við krabbamein. Bókin er eftir Valgerði Hjaltadóttur hjúkrunarfræðing hjá Karitas, hjúkrunar-og ráðgjafarþjónustu og er sögupersónan 7 ára stúlka. Umræður um teikningar barna geta gefið foreldrum vísbendingar um hvað börnin eru að hugsa.

Listmeðferð er talin gagnleg fyrir börn sem orðið hafa fyrir áfalli því hún gefur barninu tækifæri til að tjá tilfinningar og hugsanir sem það getur átt erfitt með að ræða um.

Hjá Fjölskyldumiðstöðinni Suðurlandsbraut 24, er boðið upp á fjölskyldumeðferð sem er fólki að kostnaðarlausu, vefsíða www.barnivanda.is. Þjónustan er hugsuð sem almenn og fyrirbyggjandi þjónusta fyrir fjölskyldur og tekur félagsráðgjafi við viðtalsþöntunum í síma 511 1599. Netfang fjolskyldumidstod@redcross.is

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar

Fjölskylduþjónusta kirkjunnar er á Háaleitisbraut 66 (bakhlið Grensáskirkju) í Reykjavík, sími 528 4300. Þar eru starfandi sérfræðingar sem bjóða upp á hjóna og fjölskyldumeðferð (kirkjan.is/fjolskylduthjonusta/). Símatímar eru mánudaga kl. 12:45-13:15, aðra virka daga kl. 8:30-9:00.

Hægt er að sækja um styrk til Velferðarsviðs Reykjavíkur eða félagsþjónustu sveitafélaga um að fá greidd 10 viðtöl hjá sálfræðingi. Sjúkrasjóðir flestra stéttarfélaganna greiða fyrir ákveðinn fjölda viðtala hjá sálfræðingi.

Umboðsmaður barna, www.barn.is Umboðsmaður barna vinnur að því að bæta hag barna og unglinga og á að gæta þess að tekið sé tillit til réttinda barna, þarfa og hagsmuna á öllum sviðum samfélagsins.

Heimsóknarþjónusta

Heimsóknarþjónusta og jafningjafræðsla stuðningshópa Krabbameinsfélagsins.

Heimsóknarþjónusta á vegum kirkjunnar (heimsóknarvinur), www.kirkjan.is

Heimsóknarþjónusta á vegum Rauða krossins, www.rki.is

Prestar og djákna (kirkjan.is)

Fyrirbænahópar: Í Grafarvogskirkju á sunnudagskvöldum kl. 20. Í kapellu í Hallgrímskirkju á þriðjudögum kl. 10:30-11:00, www.kirkjan.is og í fleiri kirkjum.

Orlofsdvöl fyrir krabbameinssjúklinga

Orlofsdvöl á Löngumýri í Skagafirði.

Orlofshelgi á Eiðum í umsjón Krabbameinsfélags Austfjarða og Austurlands.

Orlofsvikur á Sólheimum í Grímsnesi. Upplýsingar gefur Kolbrún Karlsdóttir, sími 587 5566.

Önnur fjárhagslega hagnýt úrræði

- Ráðgjafamiðstöð heimilanna aðstoðar fólk í greiðsluferfiðleikum (ums.is).
- Rauði krossinn hefur í einhverjum tilvikum styrkt fólk.
- Hjálparstarf kirkjunnar, Háaleitisbraut 66, Reykjavík, sími 562 4400 (help.is).
- Mæðrastyrksnefnd sími 551 4349, Hátúni 12, Reykjavík.
- Ókeypis aðstoð við að telja fram til skatts hefur verið fánleg hjá þjónustumiðstöð Velferðarsviðs Reykjavíkur í Síðumúla.
- Lögfræðiráðgjöf ÖBÍ er í Sigtúni 42. Símatími er á miðvikudögum milli kl. 13-14 og boðið er uppá hálf tíma viðtöl annan hvern mánudag milli klukkan 10-13.30 og er öryrkjum veitt lögfræðiþjónusta án endurgjalds.
- Húsnæðislán: Hægt er að frysta eða fresta afborgunum af íbúðarlánum hjá bönkum og sparisjóðum í einhver ár vegna veikinda.
- Hægt er að sækja um frest á afborgunum af námslánum vegna veikinda.
- Svæðisskrifstofur fatlaðra: Námsstyrkir, styrkir til verkfæra- og tækjakaupa.
- Öryrkjabandalagið. Húsnæði fyrir öryrkja hjá Brynju hússjóði ÖBÍ.
- Táknmálstúlkun fyrir heyrnaskerta er á vegum Samskiptamiðstöðvar heyrnalausra og heyrnaskertra (shh.is)

Ýmsar almennar upplýsingar

Greinar

Á vefsíðu Krabbameinsfélags Íslands (www.krabb.is) eru fjölmargar greinar og upplýsingar um krabbamein, útgefið efni og bæklingar Krabbameinsfélagsins. Krabbamein á Íslandi, upplýsingar um tíðni og tegundir krabbameina, er á vefsíðu Krabbameinsskránnar (krabbameinsskran.is).

Á vefsíðunni Doktor.is (doktor.is/sjukdomar/leit.asp) má leita að orðinu krabbamein og finna greinar eftir lækna og annað fagfólk um krabbamein.

Á vefsíðu um brjóstakrabbamein (brjostakrabbamein.is) er að finna mikinn fróðleik um brjóstakrabbamein, meðferð gegn því og aukaverkanir vegna þess.

Erfðaráðgjöf varðandi krabbamein

Hægt er að fá erfðaráðgjöf á Landspítalanum varðandi áhættu á því að greinast með krabbamein. Ekki þarf sérstaka tilvísun í erfðaráðgjöf og getur hver og einn pantað viðtal. Símar í afgreiðslu erfðaráðgjafar eru 543 5070, 543 5032 og 824 5574 og tölvupóstur esd@landspitali.is (landspitali.is/Pages/13460). Greiða þarf komugjald á göngudeild. Einnig þarf að greiða blóðtökugjald þegar blóð er tekið vegna erfðarannsóknna.

Hugsanlegar hliðaverkanir vegna lyfja- og geislameðferðar

Ef upp koma spurningar um krabbameinslyf og hliðarverkanir þeirra er mikilvægt að hafa samband við göngudeild krabbameinslækninga (11B) á Landspítalanum við Hringbraut. Almennar upplýsingar um lyf má finna á Doktor.is (doktor.is/lyfjaskra/lyfjaleit). Sum lyf sem notuð eru í krabbameinsmeðferð geta haft aukaverkanir og eru aukaverkanir lyfja tilgreindar á fylgiblöðum með lyfjum.

Tennur: Sum krabbameinslyf eru talin fara illa með tennur og getur tannlæknir viðkomandi sjúklings hugsanlega sótt um að Sjúkratryggingar Íslands/TR greiði fyrir tannskemmdir sem rekja má til krabbameinsmeðferðar.

Umfjöllun um hugsanlegar hliðarverkanir vegna lyfja- og geislameðferðar krabbameinssjúklinga og bjargráð til að draga úr þeim er að finna í bókinni “Lífs-Kraftur” sem gefin er út af stuðningshópnum Krafti. Bókin fæst gefins á krabbameinsdeildum Landspítalans og hjá Krabbameinsfélagi Íslands og er einnig á heimasíðu Krafts (kraftur.org).

Tilkynna þarf Lyfjastofnun um aukaverkanir lyfja, náttúruyfja og náttúruafnis. Eyðublöð er að finna á vefsíðu stofnunarinnar (lyfjastofnun.is).

Krabbamein og krabbameinsmeðferð getur haft áhrif á *frjósemi hjá körlum og konum*. Mögulega er hægt að frysta fósturvísa og sæðisfrumur. Hjá ART Medica, Bæjarlind 12, Kópavogi, sími 515 8100 er hægt að fá nánari upplýsingar. Sjá jafnframt á www.isadopt.is/ og www.tilvera.is. Sjúkrasjóðir stéttafélaga taka þátt í að greiða fyrir frýstingu og geymslu fósturvísa og sæðisfruma.

Viðbótameðferðir

Ýmsir líta á viðbótarmeðferðir sem viðbót við hefðbundna lækni-meðferð. Samkvæmt upplýsingum frá Landlæknisembættinu eru þær aðferðir eða meðferðir sem notaðar eru í “annars konar meðferð”

(alternative therapy) og “samfallandi meðferð” (complementary therapy) þær sömu en að munurinn er sá að alternative er notað í stað hefðbundinnar meðferðar en complementary er notað með hefðbundinni lækni meðferð innan heilbrigðisgeirans og þá af starfsmönnum á sjúkrahöfnum.

Ekki er talið ráðlegt að nota viðbótarmeðferðir nema í samráði við lækni á meðan á hefðbundinni krabbameinsmeðferð stendur því í sumum lækningajurtum eru efni sem geta unnið gegn virkni krabbameinslyfja, haft áhrif á hefðbundna lyfjameðferð og valdið skaðsemi í geislameðferð. Ef fólk vill nýta sér viðbótarmeðferðir er gott að ákveða fyrirfram hversu miklum tíma og peningum það vill verja í slíka meðferð.

Danskar rannsóknir hafa sýnt að sumar tegundir viðbótarmeðferða geta haft góð áhrif á fylgikvilla vegna krabbameinsmeðferðar og felast góðu áhrifin meðal annars í betri svefni og meiri lífskrafti. Það styrki einnig sjúklinginn að hafa gert eitthvað sjálfur. Rannsóknarniðurstöðurnar sýna einnig aukið andlegt jafnvægi og minni hræðslu við slæmar afleiðingar sjúkdómsins (www.cancer.dk/resources). Bandalag íslenskra græðara, eru regnhlífasamtök fagfélaga heilræna meðferðaraðila á Íslandi. www.big.is. Lögum um græðara nr. 34/2005 er ætlað að stuðla að gæðum heilsutengdrar þjónustu græðara og öryggi þeirra sem leita eftir slíkri þjónustu eða nýta sér hana.

Sjá má umfjöllun um viðbótarmeðferðir í bókinni “Lífs-Kraftur” sem Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur gaf út og fæst gefins hjá Krabbameinsfélaginu og á krabbameinsdeildum Landspítalans. Bókina má einnig finna á heimasíðu Krafts www.kraftur.org

Sjá má umfjöllun um íslenskar lækningajurtir á heimasíðu SagaMedica (sagamedica.is).

Á vefsíðunni heilsubankinn.is má finna upplýsingar um ýmsar tegundir viðbótarmeðferða ásamt upplýsingum um næringu og heilsurækt.

Vefsíður og símanúmer

Erlendar vefsíður:

- Macmillan London: www.macmillan.org.uk
- Danmörk: Kræftens Bekæmpelse www.cancer.dk
- Cancer Council Australia www.cancer.org.au
- Europa Donna www.europadonna.org
- European Cancer Patient Coalition www.cancerworld.org
- Færeyjar: Føroya Felag Móti Krabbameini www.krabbamein.fo
- Finnland: Suomen Syöpäyhdistys www.cancer.fi
- Gildas Club Worldwide www.gildasclub.org
- National Cancer Institute www.cancer.gov
- Noregur: Den Norske Kreftforening www.kreft.no
- Reach to recovery www.reachto-recovery.com
- Svíþjóð: Cancerfonden www.cancerfonden.se
- Våre barn www.kreftsyke-barn.no

Innlendar heimasíður og símanúmer:

- BHM sími 595 5100, www.bhm.is
- Brjóstakrabbamein www.brjostakrabbamein.is
- Efling sími 510 7500 www.efling.is
- Ferðaþjónusta fatlaðra www.bus.is
- Heilsugæsla www.heilsugaeslan.is
- Heilsustofnun NLFÍ, Hveragerði sími 483 0300 www.hnlfi.is

- Hjálpatækjamiðstöð Sí sími 515 0100
- Karitas sérhæfð líknarþjónusta www.karitas.is
- Krabbameinsfélag Íslands www.krabb.is
- Kraftur stuðningsfélag fyrir ungt fólk 18-40 ára www.kraftur.org
- Landlæknir www.landlaeknir.is
- Landsamband Lífeyrissjóða www.ll.is
- Landspítalinn s. 543 1000 www.landspitali.is
- Lánasjóður íslenskra námsmanna www.lin.is
- Ljósíð sími 561 3770 www.ljosid.is
- Landspítalinn, Heimahlynning sími 543 6360.
- Ný döggun www.sorg.is
- Reykjalundur www.reykjalundur.is
- Ríkisskattstjóri sími 441 1000 www.rsk.is
- Samskiptamiðstöð heyrnalausra www.shh.is
- Sjúkratryggingar Íslands sími 515 0000 www.sjukra.is
- Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna, sími 588 7555 www.skb.is
- Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda sími 510 7400 www.sl.is
- Tryggingastofnun ríkisins sími 560 4400 www.tr.is
- Vinnumálastofnun www.vmst.is
- VR sími 510 1700 www.vr.is
- Lífeyrissjóður VR sími 580 4000 www.live.is

Lög sem tengjast réttindum sjúklinga

- Lög nr. 8/1962 erfðalög
- Lög nr. 40/2007 um heilbrigðisþjónustu
- Lög nr. 20/1991 um skipti á dánarbúum og fl.
- Lög nr. 40/1991 um félagsþjónustu sveitarfélaga
- Lög nr. 100/2007 um almannatryggingar
- Lög nr. 99/2007 um félagslega aðstoð
- Lög nr. 74/1997 um réttindi sjúklinga
- Lög nr. 138/1997 um húsaleigubætur
- Lög nr. 111/2000 um sjúklingatryggingu
- Lög nr. 90/2003 um tekjuskatt
- Lög nr. 30/2004 um váttryggingarsamninga
- Lög nr. 34/2005 um græðara
- Lög nr. 22/2006 um greiðslur til foreldra langveikra eða alvarlega fatlaðra barna
- Lög nr. 54/2006 um atvinnuleysistryggingar
- Lögin má m.a. nálgast á heimasíðu Alþingis www.althingi.is

