



# Réttindi krabbameinsveikra

upplýsingar um  
fjármál, félagsleg réttindi og endurhæfingu



## Efnisyfirlit

Efnisyfirlit .....	3
<b>Formáli .....</b>	<b>5</b>
<b>Kostnaður, styrkir og úrræði.....</b>	<b>6</b>
Kostnaður einstaklinga vegna heilbrigðisþjónustu.....	6
Lyf og lyfjaskírteini .....	6
Styrkir vegna hjálpartækja sem afgreiddir eru hjá Sjúkratryggingum Íslands.....	7
Hárkollur, augabrunir, augnumgjarðir .....	7
Gervibrjóst.....	8
Stómavörur.....	8
Raddbönd.....	8
Næringaruppbót.....	8
Frjósemi og krabbameinsmeðferð.....	8
Endurgreiðsla á umtalsverður útgjöldum til tekjulágra vegna læknishjálpar, lyfja og þjálfunar.....	8
Tannlæknakostnaður .....	9
Skattaávilnanir.....	9
<b>Félagsþjónusta sveitarfélaga .....</b>	<b>9</b>
Heimaþjónusta sveitarfélaga .....	10
Heimsendur matur.....	10
Fjárhagsaðstoð sveitarfélags.....	10
Húsaleigubætur .....	10
Fasteignagjöld .....	11
<b>Tekjur í veikindum.....</b>	<b>12</b>
Fólk sem greinist með krabbamein á aldrinum 18-67 ára .....	12
Sjúkradagpeningar SÍ.....	12
Endurhæfingarlífeyrir TR.....	12
Örorkulífeyrir TR.....	13
Bótaflokkar endurhæfingar- og örorkulífeyris hjá TR .....	13
Tekjumörk endurhæfingar-og örorkulífeyris hjá TR.....	14
<b>Áunnin réttindi sjúklinga í sjúkra- og lífeyrissjóðum .....</b>	<b>15</b>
Sjúkrasjóðir stéttarfélaga .....	15
Lífeyrissjóðir.....	16
Fólk á eftirlaunaaldri sem greinist með krabbamein.....	16
Hjúkrunarheimili .....	17
Heimsóknarþjónusta.....	17

Ungt fólk í námi sem greinist með krabbamein .....	17
<b>Sjálfstætt starfandi atvinnurekendur og tryggingarfélög.....</b>	<b>18</b>
Þegar fólk með eigin atvinnurekstur greinist með krabbamein .....	18
Líf- sjúkdóma- og heimilistryggingar tryggingafélaga .....	18
<b>Ferðakostnaður og búseta í krabbameinsmeðferð .....</b>	<b>19</b>
Ferðakostnaður fólks sem greinist með krabbamein.....	19
Önnur akstursþjónusta á höfuðborgarsvæðinu.....	19
P-merki í bíla .....	20
Húsnæði í boði fyrir fólk á meðan á krabbameinsmeðferð stendur.....	20
<b>Veikindaréttur milli landa.....</b>	<b>20</b>
Íslenskir ríkisborgarar með lögheimili erlendis.....	20
Innflytjendur – erlendir ríkisborgarar.....	21
<b>Endurhæfing krabbameinssjúklinga .....</b>	<b>22</b>
Jafningjastuðningur og stuðningsnet.....	24
Heimaþjónusta fyrir krabbameinssjúklinga.....	24
<b>Atvinnulausir.....</b>	<b>25</b>
Heilbrigðisþjónusta fyrir atvinnulausa.....	25
Réttur til atvinnuleysisbóta og atvinnuendurhæfing .....	25
Atvinnuendurhæfing.....	25
<b>Börn sem sjúklingar og aðstandendur.....</b>	<b>27</b>
Leikskólar og stuðningur við börn sjúklinga.....	27
Fjölskyldan – þjónusta kirkjunnar og Reykjavíkurborgar.....	27
<b>Önnur fjárhagslega hagnýt úrræði.....</b>	<b>28</b>
Orlofsdvöl fyrir krabbameinssjúklinga.....	29
Erfðaráðgjöf varðandi krabbamein.....	30
Hugsanlegar aukaverkanir vegna lyfja- og geislameðferðar .....	30
Heilsugæsla á höfuðborgarsvæðinu.....	30
<b>Vefsíður og símanúmer.....</b>	<b>31</b>
Lög sem tengjast réttindum sjúklinga.....	31

# 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 (100/2007), félagsþjónustu sveitarfélaga (40/1991) og félagslega aðstoð (99/2007) eiga að tryggja að allir njóti lágmarksframfærslu. Við þessar aðstæður nýtir fólk fyrst rétt sinn á vinnumarkaði en þegar honum lýkur taka við greiðslur sjúkradagpeninga frá sjúkrasjóðum stéttarfélaga og Sjúkratryggingum Íslands (SÍ). Þegar greiðslum sjúkradagpeninga lýkur geta tekið við greiðslur frá Tryggingastofnun ríkisins (TR), Vinnumálastofnun eða félagsþjónustu sveitafélaga. Greiðslur til sjúklinga eru þannig háðar öðrum tekjum og áunnum réttindum fólks á vinnumarkaði.

Í meðfylgjandi samantekt eru upplýsingar um helstu úrræði sem í boði eru fyrir krabbameinssjúklinga hjá TR, SÍ, Félagsþjónustu sveitafélaga, 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 janúar 2023. Upphæðir bóta breytast venjulega í janúar og júlí 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 aðstandendum þeirra ráðgjöf og aðstoð við að sækja um réttindi og leiðbeina varðandi gögn sem þurfa að fylgja umsóknum.

Margir krabbameinssjúklingar og aðstandendur þeirra eru kvíðnir varðandi framtíðina. Því er mikilvægt að nýta 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. Því er mikilvægt að leita sér upplýsinga og aðstoðar og fá hjálp við að sækja um það sem fólk á rétt á í samfélaginu.

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins hefur starfað síðan 2007 og þar er 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](http://www.krabb.is/rad)).

Reykjavík 1. febrúar 2024.

# Kostnaður, styrkir og úrræði

## Kostnaður einstaklinga vegna heilbrigðisþjónustu

Árið 2024 er greiðslumark almennings kr. 34.950 og greiðslumark ellilífeyrisþega, örorkulífeyrisþega og barna er kr. 23.301. Lágmarksgreiðsla á mánuði eru því kr. 5.825 hjá almennum einstaklingum og kr. 3.884 hjá ellilífeyrirþegum, örorkulífeyrisþegum og börnum sem eru ekki með tilvísun frá heimilis- eða heilsugæslulækni.

Komugjald einstaklinga á þá heilsugæslustöð þar sem þeir eru skráðir á er kr. 500 og komugjald einstaklinga á heilsugæslustöð utan dagvinnutíma er kr. 3.100.

Komugjald á heilsugæslu og læknavakt er gjaldfrjálst fyrir ellilífeyrisþega, örorkulífeyrisþega og börn undir 18 ára. Almennt gjald vegna komu, endurkomu og komu á bráðamóttöku sjúkrahúsa er kr. 8.692 og kr. 4.800 hjá ellilífeyrisþegum, örorkulífeyrisþegum og hjá börnum sem eru ekki með tilvísun frá heimilis- eða heilsugæslulækni. Almennt gjald á göngudeildir sjúkrahúsa er kr. 4.800 en kr. 3.113 hjá ellilífeyrisþegum, örorkulífeyrisþegum og börnum sem eru ekki með tilvísun frá heimilis- eða heilsugæslulækni.

Greiðslur sjúkratryggðra einstaklinga fyrir þjónustu vegna þjálfunar, læknishjálpar og fl. telja saman upp í hámarksgjald (34.950/23.301). Þjónusta sem veitt er á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum, heilbrigðisþjónusta sem veitt er hjá sjálfstætt starfandi læknum, sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfurum, talmeinafræðingum og sálfræðingum sem Sjúkratryggingar Íslands hafa samið við. Enn fremur greiðslur fyrir meðferð húðsjúkdóma, sem veitt er af öðrum heilbrigðisstarfsmönnum en læknum, samkvæmt samningum.

## Lyf og lyfjaskírteini

Sjúkratryggðir almennt á aldrinum 22- 66 ára greiða samkvæmt töflu 1 fyrir lyf á tólf mánaða tímabili.

Tafla 1.

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

Þegar einstaklingur hefur greitt kr. 62.000 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. Öryrkjar, aldraðir 67 ára og eldri, börn og ungmenni yngri en 22 ára greiða samkvæmt töflu 2 fyrir lyf á tólf mánaða tímabili.

Tafla 2.

Þrep	Lyfjakostnaður á 12 mánaða tímabili	Greiðsluhlutfall af heildarverði lyfja	
	Hluti einstaklinga	Hlutfall einstaklinga	Sjúkratryggingar
1	11.000 kr.	100,0%	0,0%
2	20.875 kr.	15,0%	85,0%
3	41.000 kr.	7,5%	92,5%
4	0 kr.	0,0%	100,0%

Þegar einstaklingur hefur greitt kr. 41.000 innan 12 mánaða tímabilsins fær hann lyfin án endurgjalds 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 greiðsluþreppanna og einstaklingurinn greiðir þau lyf að fullu sjálfur <https://rg.sjukra.is/lyfjaverdskra>

## 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 annast 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 kr. 94.000 á ári og ræður fólk hvort það notar styrkinn til kaupa á hárkollum, sérsniðnum höfuðfötum, gerviaugabrúnum (húðflúr) eða augnhárum. 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.

Læknar á Landspítalanum senda grunnvottorð til TR/SÍ um að viðkomandi einstaklingur sé í krabbameinsmeðferð. Þetta vottorð auðveldar umsóknir á öðru svo sem hjálpertækjum, næringaruppbot, sjúkrahjálfun 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](http://www.harkollugerd.is), Hár og heilsa, sími 511 2100, Bergstaðarstræti 13, 101 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. Hægt að nýta styrkinn til að láta tattóveraða augabrýr. Umsóknareyðublöð eru á [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) undir lýtalækningar. Þetta þarf að vera gert hjá viðurkenndum meðferðaraðila sem TR/SÍ hefur samþykkt og eru þessir aðilar m.a. komnir með leyfi: Dekurstofan í Kringlunni, Snyrtistofan Rós, Engihjalla 8, Kópavogi, Lipurtá, Staðarbergi 2-4, Hafnarfirði, Snyrtistofan Lind, Sunnuhlíð 19 Akureyri, Dekurstofan Dagný, Ísafirði, Undína hjá Sisco Snyrtistúdíó, Suðurhrauni 1, 210 Garðabæ, sími 519 2459 og fleiri.

## 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 brjóst og 4 stk. á fyrsta ári og síðan 2 stk. á ári vegna missi beggja brjósta. Styrkuppþæð er samkvæmt verðkönnun. Heimilt er að veita styrk að upphæð 30.000 kr. á tveggja ára fresti vegna húðflúrunar geirvörtu og/eða vörtubaugs á uppbyggt brjóst.

*Sérstyrkt brjóstahöld:* Sjúkratryggingar Íslands veita styrk til kaupa á sérstyrktum brjóstahöldum með þverbandi vegna uppbyggingar brjóst/brjósta við brjóstmissi kvenna. Styrkur er veittur einu sinni frá upphafi uppbyggingar, hámark 2 brjóstahöld. Styrkuppþæðin er samkvæmt verðkönnun.

Læknir sendir umsókn um gervibrjóst til SÍ. Þegar umsóknin hefur verið samþykkt þar fær viðkomandi kona svar í réttindagáttina. Gott er að panta tíma hjá söluaðila vörunnar. Söluaðilar eru m.a. Eirberg, Stórhöfða 25, Reykjavík, sími 569 3180, ERF Hjálpartæki ehf. c/o Guðrún Þ. Kristjánsdóttir, Jöklafold 26, Reykjavík, sími 699 2355 eftir kl. 14:30, Lífstykkiabúðin, Fákafeni 9, 108 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 kr. 19.500 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. 760/2021. Vörunar fást hjá Eirberg, Stórhöfða 25, Reykjavík, sími 569 3180, 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.

## Næringaruppþót

Styrkir til kaupa á næringarefnum og sérfæði eru afgreiddir samkvæmt beiðni frá lækni eða næringarfræðingi á Landspítala. Styrkur vegna næringadrykkja fyrir fólk í krabbameinsmeðferð er að hámarki kr. 19.100 á mánuði eða sem nemur 90% af verði næringadrykkjanna.

**Næring um slöngu.** Sjúkratryggingar Íslands greiða, á grundvelli innkaupaheimildar, það sem er umfram neðangreindar fjárhæðir fyrir hvern mánaðarskammt. Kostnaður einstaklings er því tiltekin upphæð á mánuði. [Fyrir hvern mánaðarskammt greiða Aldur sjúklings: Sjúkratryggingar Íslands það sem umfram er: 0-5 ára kr. 9.000, 6-9 ára kr. 17.900, 10-12 ára kr. 26.900, 13-17 ára kr. 35.900, 18 ára og eldri kr.44.900. Í umsókn þarf að tilgreina sólarhringsorkuþörf hvers einstaklings (miðað er við fulla orkuþörf) og tilgreina hversu hátt hlutfall orkunnar fæst við næringu um slöngu. Næringarráðgjafi/næringarfræðingur veitir þessar upplýsingar. Ef einungis hluti af orkuþörf viðkomandi einstaklings er gefinn um slöngu er heimilt að miða greiðslur Sjúkratrygginga Íslands við það hlutfall (reglugerð 55/2009 98 03 06).

## Frjósemi og krabbameinsmeðferð

Þekkt er að í sumum tilvikum getur krabbameinsmeðferð haft áhrif á frjósemi þeirra sem fara í slíkar meðferðir. Hægt er að finna nánari upplýsingar um frjósemismeðferðir hjá Livio <https://livio.is/livio-reykjavik/om-oss/> Stéttarfélag styrkja frjósemismeðferðir hjá sínum félagsmönnum. Einnig er hugsanlegt að neyðarsjóður Krafts aðstoði fólk við að greiða hluta af læknskostnaði.

## Endurgreiðsla á umtalsverður útgjöldum til tekjulágra vegna læknishjálpar, lyfja og þjálfunar

Samkvæmt reglugerð um endurgreiðslu á umtalsverðum kostnaði getur tekjulágt fólk sótt um endurgreiðslu útgjalda vegna læknishjálpar, lyfja, sjúkrabjálfunar, iðjuþjálfunar og talþjálfunar og sér Tryggingastofnun



ríkisins um að afgreiða umsóknina varðandi endurgreiðsluna. Umsóknareyðublað má nálgast á vefsíðu Sí (www.sjukra.is). Viðmiðunartekjur vegna endurgreiðslu eru skv. reglugerð 318/2013.

Við mat á endurgreiðslu er tekið tillit til heildarútgjalda vegna læknishjálpar, lyfja og þjálfunar, auk tekna hlutaðeigandi.

Tekjur fjölskyldu og samanlagður læknis-, lyfja- og þjálfunarkostnaður miðast við einstaklinga með sama fjölskyldunúmer. Það eru hjón eða sambýlisfólk og börn þeirra undir 18 ára aldri. Grunnkostnaður miðast við þrjá mánuði.

Endurgreitt er fyrir þrjá mánuði í senn: 1.jan. - 31.mars, 1.apríl - 30.júní, 1.júlí - 30.sept., 1.okt. - 30. des.

Einstaklingur eða fjölskylda greiðir grunnkostnað sem miðast við 0,7% af tekjum en fær endurgreitt hlutfall af útgjöldum umfram grunnkostnaðinn. Hlutfall endurgreiðslu lækkar með hækkandi tekjum.

Þegar árstekjur hafa náð kr. 4.000.000 er ekki lengur um endurgreiðslu að ræða (þó hærri mörk ef um börn er að ræða). Tekjur miðast við árstekjur árið áður en til kostnaðar er stofnað. Heimilt er að víkja frá þeirri reglu ef um verulega lækkun tekna er að ræða, svo sem vegna alvarlegra veikinda eða atvinnumissis.

Ekki er greidd út lægri upphæð en kr. 1.000.

Hægt er að fá endurgreitt allt að tveimur árum aftur í tímann.

Kostnaður vegna þeirra lyfja sem Sjúkratryggingar Íslands taka ekki þátt í að greiða er ekki endurgreiddur nema vegna lyfja fyrir börn yngri en 18 ára.

Endurgreiðsla vegna mikils lyfjakostnaðar er samkvæmt viðmiðunarverði. Ef dýrara lyf er valið greiðir sjúklingur sjálfur mismuninn og fæst hann ekki endurgreiddur.

Heimilt er að draga frá heildarútgjöldum uppbót sem elli- og örorkulífeyrisþegi nýtur vegna lyfja og/-eða þjálfunarkostnaðar.

## 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 Tannlæknagarði HÍ, sími 525 4850, 525 4873. Með umsókn um endurgreiðslu til Sí þarf að fylgja mæling á magni og samsetningu munnvatns. Munnvatnsmæling 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 tannskaði sé af völdum lyfja eða geisla.

Sí taka þátt í tannlæknakostnaði lífeyrisþega og aldraðra. Rammasamningur tryggir samræmda verðlagningu og greiðsluþátttöku Sí sem er 69% af gjaldskrá fyrir aldraða og öryrkja. Vegna aldraðra og öryrkja sem eru langsjúkir og dveljast á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum eða hjúkrunarrýmum á öldrunarstofnunum verður hún á hinn bóginn almennt 100% af umsömdu verði.

Flest stéttarfélög greiða hluta tannlæknakostnaðar fólks og fer það eftir reglum viðkomandi stéttarfélags.

## 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 læknskostnað, 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.

## Félagsþjónusta sveitarfélaga

Samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga 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, fjölskylduaðstæðna, 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 sveitarfélaga

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 kr. 1.470 (Rvk.) 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 kr. 895 og sendingakostnaður heim er kr. 245, [Heimsendur matur – matseðill | Reykjavík](#).

## Fjárhagsaðstoð sveitarfélags

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. 239.895 til einstaklings og kr. 383.832 til hjóna. Þeir sem búa hjá öðrum, leigja herbergi eða eru heimilislausir geta fengið allt að kr. 202.123 á mánuði. Fyrir einstaklinga sem hafa lögheimili hjá foreldrum er aðstoðin kr. 119.948. 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

Grunnfjárhæð húsnæðisbóta hækkar eftir því sem fleiri eru á heimili, óháð aldri. Þá getur foreldri sem fær barnið sitt til sín að lágmarki 30 daga á ári skráð barnið sitt sem heimilismann jafnvel þótt barnið sé með lögheimili hjá hinu foreldrinu.

Húsnæðisbætur eru bæði tekju- og eignatengdar þannig að allar tekjur og eignir umsækjanda og heimilismanna sem eru 18 ára eða eldri eru lagðar saman og mynda þannig samanlagðan tekjustofn og samanlagðan eignastofn sem koma til lækkunar á húsnæðisbótum ef þeir eru hærri en frítekju- og eignamörk húsnæðisbóta. Frítekjumörkin hækka eftir því hversu margir eru á heimili, líkt og grunnfjárhæðir húsnæðisbóta. Húsnæðisbætur geta að hámarki numið 75% af leiguupphæð.

Opnað hefur verið fyrir umsóknir um húsnæðisbætur á vefnum [www.hms.is](http://www.hms.is). Frekari upplýsingar um húsnæðisbætur má nálgast á heimasíðunni hjá Húsnæðis og mannvirkjastofnun í síma 440 6400 eða með tölvupósti á netfangið [hms@hms.is](mailto:hms@hms.is)

Húsnæðis og mannvirkjastofnun annast afgreiðslu húsnæðisbóta en sveitarfélögin annast afgreiðslu **sérstaks húsnæðisstuðnings** (áður sérstakar húsaleigubætur).

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/>

## 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:** Einstaklingar með tekjur allt að kr. 5.380.000

- Samskattaðir einstaklingar með tekjur allt að kr. 7.510.000

**80% lækkun:** Einstaklingur með tekjur á bilinu kr. 5.380.000 til 6.160.000

Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu kr. 7.510.001 til 8.320.000

**50% lækkun:** Einstaklingur með tekjur á bilinu kr. 6.160.001 til 7.160.000

Samskattaðir einstaklingar með tekjur á bilinu kr. 8.320.001 til 9.940.000

Fjármálasvið Reykjavíkurborgar veitir upplýsingar um álagningu fasteignagjalda og breytingar á þeim í síma 411 11 11 og á netfangið [fasteignagjold@reykjavik.is](mailto:fasteignagjold@reykjavik.is).

# 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/veikindafrí:* 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 stéttarfélagi (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

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 kr. 2.440 á dag frá SÍ en fólk sem var í hlutastarfi fær helming upphæðarinnar. Viðbót vegna barns undir 18 ára aldri er kr. 670 á dag. Sjúkradagpeningar greiðast frá 15. veikindadegi sé viðkomandi óvinnufær í a.m.k. 21 dag og má greiða í 52 vikur samtals á hverjum 24 mánuðum. Sjúkradagpeninga má greiða tvo mánuði aftur í tímann frá því að umsókn og öll nauðsynleg gögn berast. Heimilt er að lengja það tímabil í allt að sex mánuði ef réttur er ótvíræður. Hálfir sjúkradagpeningar greiðast heimavinnandi fólki frá 16-67 ára aldri og nema kr. 1.220 á dag, hafi það lagt niður vinnu eða orðið fyrir töfum á námi.

Fylla þarf út umsókn um sjúkradagpeninga á [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is) mínum síðum, eða skila umsókn til þjónustumiðstöðvar Sjúkratrygginga Íslands, Vínlandsleið 16, 113 Reykjavík. Umsókn þurfa að fylgja ýmiss gögn svo sem sjúkradagpeningavottorð frá lækni og vottorð frá launagreiðanda ef umsækjandi er launþegi.

## Endurhæfingarlífeyrir TR

Heimilt er að greiða einstaklingum á aldrinum 18-67 ára endurhæfingarlífeyri í allt að 36 mánuði. Að jafnaði er ekki samþykkt lengra en til sex mánaða í senn. Heimilt er að framlengja greiðslutímabil um allt að 24 mánuði eftir að 36 mánaða markinu er náð ef starfsendurhæfing með það að markmiði að auka atvinnuþátttöku er enn talin raunhæf að mati framkvæmdaraðila. Skila þarf inn nýrri endurhæfingaráætlun ef óskað er eftir framlengingu greiðslna. 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 niðurfellingu á bifreiðagjöldum. Sjúkrahúsvist í greiningar- og endurhæfingarskyni skemur en eitt ár skerðir ekki greiðslur.

*Skerðing endurhæfingarlífeyris:* Þegar lögheimili er flutt til Íslands erlendis frá þarf einstaklingur að hafa átt lögheimili hér á landi í 12 mánuði samfellt áður en greiðslur geta hafist. Allar skattskyldar tekjur skerða endurhæfingarlífeyri.

## Örorkulífeyrir TR

Tryggingastofnun ríkisins metur örorku samkvæmt sérstökum örorkustaðli. Sótt er um örorkumat hjá TR. Vottorð frá heimilislækni eða sérfræðingi þarf að fylgja umsókninni. Örorkubætur skiptast í örorkulífeyri (75% mat) og örorkustyrk (50-74% sem nemur kr. 46.588 fyrir 18-61 árs og kr. 63.020 fyrir 62 – 67 ára). Örorkumat er 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 metna og endurmetna.

Einstaklingur sem fær metna 75% örorku fær afslátt af læknisþjónustu, lyfjum, tannlækningum, sjúkráþjálfun o.fl.

## Bótaflokkar endurhæfingar- og örorkulífeyris hjá TR

Helstu bótaflokkar TR eru:

*Grunnlífeyrir:* kr 63.020 á mánuði.

*Tekjutrygging:* kr. 201.807 á mánuði.

*Heimilisuppbót:* kr. 68.213 og eiga þeir sem ekki njóta fjárhagslegs hagræðis af því að búa með öðrum kost á að sækja um hana.

*Uppbót á lífeyri:* Hægt er að sækja um uppbót á lífeyrir vegna kostnaðar sem almannatryggingar taka ekki þátt í að greiða líkt og lyfjakostnaðar, heyrnartækja, húsaleigu (ekki réttur á húsaleigubótum) eða umönnunar. Uppbætur eru tekjutengdar og falla niður ef heildartekjur eru yfir kr. 313.523 á mánuði eða eignir í peningum og/eða verðbréfum fara yfir 4 milljónir hjá einstaklingi en 8 milljónir hjá hjónum.

*Tekjutrygging:* Skattskyldar tekjur yfir frítekjumarki (launatekjur, lífeyrissjóðstekjur og fjármagnstekjur) geta skert tekjutrygginguna. Undanskilin skerðing á tekjutryggingu eru greiðslur frá Tryggingastofnun, 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 kr. 46.147 á barn/ungmenni eða kr. 553.764 á ári.

*Mæðra og feðralaun:* Falli greiðslur örorkulífeyrisþega niður vegna vistar á sjúkrahöfnun getur maki hans með tvö eða fleiri börn þeirra yngri en 18 ára fengið greidd mæðra- eða feðralaun. Með tveimur börnum eru greiddar kr. 13.361 og með þremur börnum og fleiri eru greiddar kr. 34.734. 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 Tryggingastofnun og þarf umsókn að fylgja læknisvottorð og önnur fylgigögn. 100% umönnunargreiðslur eru kr. 249.690.

*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 kr. 211.859 á mánuði.

*Vasapeningar:* Vasapeningar eru greiddir fyrir þá sem eru á stofnun og nema kr. 100.020 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 kr. 22.293 á mánuði.

## **Tekjumörk endurhæfingar-og örorkulífeyris hjá TR**

Bætur byrja að skerðast við 2.575.220 kr. (214.602 kr. á mán.) og falla niður við kr. 10.977.877 á ári (kr. 914.824 á mán).

*Skerðing bóta:* Allar skattskyldar eigin tekjur hafa áhrif á útreikning nema bætur almannatrygginga, félagsleg aðstoð, fjárhagsaðstoð sveitarfélaga, húsaleigubætur og séreignarlífeyrisparnaður. Tekjur ellilífeyrisþega úr lífeyrissjóðum skerða (45%) ef þær eru yfir kr. 25.000 á mánuði. Öryrkju- og ellilífeyrisþegar mega hafa kr. 200.000 í atvinnutekjur án þess að skerða lífeyri en eftir það skerðast atvinnutekjur um 45%. Fjármagnstekjur skerða lífeyri. Tekjur maka hafa ekki áhrif en hafi maki lægri tekjur en lífeyrisþegi getur það hækkað tekjur lífeyrisþegans. Úttekt á séreignarsparnaði hefur ekki áhrif á (elli)lífeyri. Gott er að setja forsendur inn í reiknivél lífeyris á tr.is til að skoða áhrif tekna á greiðslur. Reiknivél lífeyris á heimasíðu Tryggingastofnunar ([www.tr.is](http://www.tr.is)) reiknar út skerðingu á lífeyrisgreiðslum o.fl.

# 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.

## Sjúkrasjóðir stéttarféлага

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 Sjúkratryggingum Íslands og öðrum greiðslum sem rekja má til fjarveru frá vinnu. Hægt er að sækja um sjúkradagpeninga vegna veikinda 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 og 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 iðjubjálfa, sjúkranuddara, kírópraktor 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 210 daga. Sjá nánar á heimasíðu VR (<https://www.vr.is/styrkir-sjodir/>), sími 510 1700. Það tekur 12 mánuði að ávinna sér nýjan rétt.

Hjá Eflingu, sími 510 7500, eru greiddir sjúkradagpeningar í allt að sex mánuði. Dagpeningar eru tekjutengdir. Greitt er 80% af meðallaunum miðað við iðgjaldaskil í sjóðinn næstliðna 6 mánuði áður en sjóðfélagi varð launalaus vegna veikinda, þó ekki af hærri upphæð en sem nemur kr. 669.938 til jafnaðar á mánuði, að frádregnum dagpeningum frá Sjúkratryggingum. Dagpeningar eru greiddar í allt að 6 mánuði vegna sjóðfélaga á almennum markaði en í 3 mánuði hjá launagreiðanda sem greiðir minna en 1% iðgjald til sjóðsins s. s. Ríki, sveitarfélög og sjálfseignastofnanir.

Hjá *Samtökum starfsmanna fjármálafrirtækja* (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, hámarksgreiðsla er kr. 1.200.000. Sjúkradagpeningar greiðast í allt að 6 mánuði vegna veikinda félagsmanna, maka þeirra eða barna. Sjá nánar á heimasíðu SSF ([www.ssf.is](http://www.ssf.is)).

Hjá *Bandalagi háskólamanna* (BHM), sími 595 5100, eru greiddir sjúkradagpeningar til viðbótar sjúkradagpeningum SÍ. Réttur til sjúkradagpeninga er vegna sannanlegs tímabundins tekjutaps sjóðfélaga sökum óvinnufærni vegna veikinda eða slysa. Upphæð sjúkradagpeninga skal nema 80% af grunni inngreiðslu í sjóðinn síðustu 4 mánuði áður en launagreiðslur féllu niður þó að hámarki kr. 713.000 á mánuði í allt að 4 mánuði. Réttur til sjúkradagpeninga tekur mið af fjölda iðgjaldgreiðslna í sjóðinn. Þannig hefur umsækjandi sem greitt hefur verið fyrir í 3 mánuði áunnið sér rétt til greiðslu í 3 mánuði. Aldrei er greitt lengra aftur í tímann en sem nemur þremur mánuðum. Greitt er vegna veikinda maka í 2 mánuði og vegna veikinda barns í allt að 3 mánuði. Sjá nánar á heimasíðu BHM ([www.bhm.is](http://www.bhm.is)).



Hjá *Kennarasambandi Íslands* (sími 595 1111) eru greiddir sjúkradagpeningar til sjóðfélaga sem verða fyrir tekjuskerðingu sem er afleiðing alvarlegra langtímaveikinda maka eða barna, enda hafi veikindin staðið í a.m.k. þrjá mánuði. Sjúkradagpeningar eru greiddir í allt að sex mánuði en þó ekki lengur en ráðningu er ætlað að standa. Fjárhæð sjúkradagpeninga tekur mið af meðalstarfshlutfalli síðustu 12 mánuði áður en réttur til þeirra stofnast og af starfshlutfalli þann tíma sem sá réttur varir. Óskert fjárhæð dagpeninga eru kr. 17.500 á dag. Greiddir eru 30 dagar í mánuði. Réttur til nýs sjúkradagpeningatímabils stofnast aftur þegar greitt hefur verið í sjóðinn vegna sjóðfélaga í sex mánuði eftir að síðasta dagpeningatímabili lauk [uthlutunarreglur-des2023.pdf \(ki.is\)](#).

## 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 á ný ([www.ll.is](#)).

*Makalífeyrir* greiðist til eftirlifandi maka. Upphæðin fer eftir áunnum réttindum sjóðfélaga. Óskertur makalífeyrir er greiddur í tvö ár hið minnsta (sjá: [Maka og barnalífeyrir | Lífeyrismál.is \(lifeyrismal.is\)](#)). Hjá nokkrum lífeyrissjóðum er fullur eða skertur makalífeyrir greiddur lengur og jafnvel til æviloka. Hann fellur þó niður ef makinn gengur í hjónaband á ný eða stofnar til sambúðar.

*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 (kr. 23.293).

*Styrkur til kaupa á bifreið* Einstaklingar með hreyfihömlun geta átt rétt á uppbót til reksturs bifreiðar eða uppbót/styrk til kaupa á bifreið. Heimilt er að veita styrk að fjárhæð kr.2.000.000 til kaupa á bifreið sem nauðsynleg er vegna þess að líkamsstarfsemi er hömluð. Þá er heimilt að veita styrk til framfæranda hreyfihamlaðs barns sem njóta umönnunargreiðslna.

- Lán vegna bílakaupa kr. 180.000 fyrir þá sem eiga rétt á uppbót vegna bifreiðakaup (kr. 500.000) samkvæmt hreyfihömlunarmati.
- Lán kr. 340.000 Fyrir þá sem eiga rétt á styrk til bifreiðakaupa (kr. 2.000.000) samkvæmt hreyfihömlunarmati <https://www.tr.is/ororka/bifreidamal>

*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. 8:20-16:00. Þjónustumiðstöðvarnar heyra undir velferðarsvið Reykjavíkurborgar sími 411 1111. Sambærilegar þjónustumiðstöðvar eru starfandi í ýmsum öðrum bæjarfélögum svo sem Kópavogi, Hafnarfirði, Mosfellsbæ, Garðabæ og víðar.

Einnig má benda á *Félag eldri borgara* en 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](#)



## Hjúkrunarheimili

Fólk sem býr eitt og getur ekki séð um sig sjálf getur þurft að leggjast inn á hjúkrunarheimili. Þá er fyrsta skrefið að fylla út umsókn um færni- og heilsumat. Ef þörf krefur getur heimilislæknir aðstoðað við gerð umsóknarinnar. Umsóknina skal senda til færni- og heilsumatsnefndar í því heilbrigðisumdæmi þar sem viðkomandi á lögheimili.

Þegar fólk flytur á stofnun fara tekjur viðkomandi einstaklings til greiðslu á dvalarkostnaði upp að kr. 568.433 á mánuði.

## Heimsóknarþjónusta

Heimsóknarþjónusta og jafningjafræðsla stuðningshópa Krabbameinsfélagsins.

Heimsóknarþjónusta á vegum kirkjunnar (heimsóknarvinur), [www.kirkjan.is](http://www.kirkjan.is)

Heimsóknarþjónusta á vegum Rauða krossins, [www.rki.is](http://www.rki.is)

Prestar og djáknar ([kirkjan.is](http://kirkjan.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 fylgja umsóknum (sjá: [Sjúkradagpeningar - framfærsla í veikindum | Ísland.is \(island.is\)](#)). Endurhæfingarlífeyrir greiðist í 6 mánuði og er hægt að sækja um framlengingu um sex mánuði í senn, allt að 60 mánuðum. Með umsókn þarf að fylgja læknisvottorð og tekjuáætlun ásamt endurhæfingaráætlun ef viðkomandi er ekki í krabbameinsmeðferð. Heimilisuppbót er greidd ef viðkomandi býr einn og hefur tekjutryggingu.

*Félagsþjónusta sveitarfélaga:* Námsaðstoð við 18-24 ára einstaklinga sem ekki hafa lokið framhaldsskóla og eiga eftir ólokið að hámarki tvær annir. Húsaleigubætur eru mögulegar og þá þarf að liggja fyrir þinglýstur húsaleigusamningur og viðkomandi að eiga lögheimili í bæjarfélaginu.

*Menntasjóður námsmanna:* Styrkur til jöfnunar, dvalarstyrkur (dreifbýlisstyrkur).

Nemendur á framhaldsskólastigi sem þurfa að stunda nám fjarri heimahögum og fjölskyldu geta átt rétt á jöfnunarstyrk. Ökustyrkur er einnig veittur. Námsstyrkjanefnd úthlutar styrkjum til styrkhæfra nemenda.

Umsóknir skulu berast með nokkurra mánaða fyrirvara til Menntasjóðs, Borgartúni 21, 105 Reykjavík, sími 560 4000 [menntasjodur.is](http://menntasjodur.is).

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

# Sjálfstætt starfandi atvinnurekendur og tryggingarfélög

## Þegar fólk með eigin atvinnurekstur greinist með krabbamein

Fólki með eigin atvinnurekstur er skylt að greiða a.m.k. 12% 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.

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 sveitarfélaga 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.

## Líf- sjúkdóma- og heimilstryggingar tryggingafélaga

Erfitt getur verið fyrir fólk sem greinst hefur með krabbamein að fá líf- og sjúkdómatryggingu og hafna tryggingarfélögin oft slíkum umsóknum. Dæmi 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 sjúkdómatryggingu (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.

Sumar *heimilstryggingar* greiða bætur ef þeir sem eru tryggðir þurfa að dvelja á sjúkrahúsi ef þeir sem falla undir trygginguna dveljast á sjúkrahúsi meira en 5 daga samfelld vegna sjúkdóms eða slyss.

# Ferðakostnaður og búseta í krabbameinsmeðferð

## 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 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 heimabyggð sækir um ferðakostnaðinn á þar til gerðu eyðublaði. Læknirinn 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:* Sótt er um greiðsluþátttöku áður en ferð er farin, nema um bráðatilvik sé að ræða. 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 áætlunarbifreið eða almenningsvagni.

Ef eigin bifreið er notuð endurgreiða Sjúkratryggingar 2/3 hluta kostnaðar sem miðast við kr. 40.16 á hvern ekinn kílómetra <https://www.sjukra.is/heilbrigdisthjonusta/ferdakostnadur/endurgreisla/> tekið getur 3 vikur að afgreiða beiðnina hjá SÍ.

Hægt er að panta staðfestingu á öllum komum á Landspítalann og sjúkrahótelid hjá Innheimtu Landspítalans, [innheimta@landspitali.is](mailto:innheimta@landspitali.is) sími 543 1200. Gefa þarf upp ákveðið tímabil sem óskað er eftir upplýsingum um. Svar berst í tölvupósti og þarf rafræn skilríki til að opna tölvupóstinn með staðfestingunni.

**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.

## Akstursþjónusta á höfuðborgarsvæðinu

*Akstursþjónusta Strætó fyrir fatlaða og aldraða:* Markmiðið með akstursþjónustunni er að gera fólki kleift að búa lengur í eigin húsnæði. Sjúklingar sem búa í Reykjavík geta sótt um akstursþjónustu (aldraðra og fatlaðra) rafrænt á vefsíðu Reykjavíkur <https://akstur.reykjavik.is/heim> og einnig má prenta út umsóknina og skila inn útfylltri á þjónustumiðstöð í heimhverfi viðkomandi einstaklings. Læknisvottorð þarf að fylgja umsókninni. Athugið að hægt er að sækja um lækun gjalds ef tekjur umsækjanda (og maka) eru við eða undir tekjuviðmiðum Tryggingastofnunar ríkisins.

Sjúklingar í nágrannasveitarfélögum Reykjavíkur geta sótt um akstursþjónustu aldraðra og fatlaðra hjá félagsþjónustu síns heimabæjar svo sem í Garðabæ s. 525 8500, Hafnarfirði s. 585 5500 og Mosfellsbæ s. 525 6700. Kópavogir s. 441 0000 er með sér akstursþjónustu. Mismunandi reglur gilda um fjölda ferða í mánuði og gjaldskrár milli sveitarfélaga eru einnig misjafnar en í flestum tilvikum er verðið nálægt gjaldskrá strætó.

Eftir að sjúklingar hafa samið við sitt sveitarfélag um ferðapjónustuna geta þeir pantað einstakar ferðir hjá Akstursþjónustu Strætó í síma 540 2727 eða á heimasíðu strætó <http://www.akstursthjonusta.is/>

## P-merki í bíla

Sótt er um P-merki í bíla fyrir hreyfihamlað fólk hjá sýslumanni. Á höfuðborgarsvæðinu er sótt um hjá Sýslumanninum í Kópavogi, Hlíðarsmára 1, Kópavogi, 1. hæð frá 8.30 - 15.00, sími 458 2000. Með umsókninni þarf að fylgja læknisvottorð til staðfestingar hreyfiskerðingunni og passamynd. Umsækjandi þarf að mæta á sýslumannsskrifstofuna og gefa undirritunarsýnishorn. Síðan má sækja stæðismerkið nokkrum dögum síðar eða láta póstsenda það heim til umsækjandans.

## Húsnæði í boði fyrir fólk á meðan á krabbameinsmeðferð stendur

**Íbúðir Krabbameinsfélagsins** að Rauðarárstíg 33 í Reykjavík. Leigan er kr. 2.200 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.

**Sjúkrahótelíð**, er staðsett á lóð Landspítalans við Hringbraut, Reykjavík sími 590 0700. Verð á sólarhring með fæði er niðurgreitt af SÍ og kostar kr. 1.844 fyrir sjúkling og kr. 6.628 fyrir aðstandandann. Ósjúkratryggðir (erlendir ríkisborgarar) greiða fullt verð kr. 39.083 fyrir sólarhring. Beiðni þarf að koma frá lækni. Sum verkalýðsfélög greiða fyrir dvöl sinna félagsmanna á sjúkrahótelinu og einnig hafa sum krabbameinsfélög á landsbyggðinni greitt fyrir fólk á sínu félagssvæði.

## Veikindaréttur milli landa

### Íslenskir ríkisborgarar með lögheimili erlendis

EES ríkisborgarar sem flytja hingað til lands frá EES landi og Sviss eiga rétt á því að vera sjúkratryggðir á Íslandi frá og með þeim degi sem lögheimilisskráningu er lokið hjá Þjóðskrá, Borgartúni 21, Reykjavík svo framarlega sem þeir hafa verið skráðir í almannatryggingakerfi í fyrra búsetulandi. Þetta þýðir að tryggingaréttindi almannatryggingakerfa flytjast með einstaklingum milli EES landa og Sviss.

**Athugið að það þarf að skila inn umsókn um skráningu í tryggingaskrá þegar flutt er til Íslands frá öðru EES landi og Sviss til að viðkomandi geti orðið sjúkratryggður frá lögheimilisskráningu í Þjóðskrá.**

Einstaklingar sem flytja hingað til lands frá löndum utan EES verða sjálfkrafa sjúkratryggðir á Íslandi sex mánuðum eftir að lögheimilisskráningu er lokið hjá Þjóðskrá. Börn yngri en 18 ára eru sjúkratryggð með foreldrum sínum. Sama á við um stjúpbörn og fósturbörn. Athugið að miðað er við skráningu í Þjóðskrá.

Þegar lögheimili samkvæmt Þjóðskrá er flutt frá Íslandi fellur sjúkratrygging einstaklings niður. Undantekning á því er þegar einstaklingur fær S1 vottorð útgefið.

Einstaklingar sem eru að flytja aftur til Íslands frá Norðurlöndunum innan 12 mánaða verða sjálfkrafa sjúkratryggðir eftir lögheimilisskráningu í Þjóðskrá.

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

**S1 vottorð fyrir lífeyrisþega frá Íslandi.** Elli-og örorkulífeyrisþegar sem taka upp búsetu í öðru EES/EB landi geta sótt um að fá S1 sjúkratryggingavottorð (E-121) hjá Sjúkratryggingum Íslands til þess að framvísa við skráningu hjá sjúkratryggingastofnun í nýja búsetulandinu. Með því að sækja um S1 vottorð verður einstaklingur sjúkratryggður í nýja búsetulandinu og fær alla þá sömu þjónustu og aðrir sjúkratryggðir einstaklingar í því landi. Einstaklingurinn heldur einnig áfram að vera sjúkratryggður á Íslandi. Skilyrði fyrir útgáfu S1 vottorðs sem lífeyrisþegi:

- Lífeyrisþegi er að fá lífeyrisgreiðslur frá Íslandi og á ekki rétt á lífeyrisgreiðslum í búsetulandinu.
- Ríkisborgari frá EES/EB landi
- Lögheimili skráð í búsetulandinu

Lífeyrisþegi sem fær útgefið S1 vottorð getur sótt um slíkt vottorð fyrir maka og börn 17 ára og yngri. Ekki er gefið út S1 vottorð milli Norðurlanda.

## Innflytjendur – erlendir ríkisborgarar

Fólk búsett í löndum *utan EES/EB* þarf að sækja um dvalarleyfi hjá Útlendingastofnun áður en komið er til landsins, það getur tekið allt að 90 daga [http://www.utl.is/files/Leyfi/ums\\_dvalarleyfi\(1\).pdf](http://www.utl.is/files/Leyfi/ums_dvalarleyfi(1).pdf) (gul umsókn).

Við komu til landsins þarf að skrá sig með lögheimili á Íslandi og er það gert hjá Þjóðskrá Íslands, Borgartún 21, Reykjavík. Einnig þarf að kaupa 6 mánaða sjúkratryggingu hjá tryggingafélagi. Við tekur 6 mánaða bið eftir að fá réttindi hjá Sjúkratryggingum Íslands.

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 stjúpbörn og fósturbörn. segir að þegar sótt er um tímabundið atvinnuleyfi skal atvinnurekandi sýna fram á að starfsmaður sé sjúkratryggður með því að leggja fram tryggingarskírteini um sjúkratryggingu að lágmarki kr. 2.000.000 frá vátryggingafélagi með starfsleyfi hér á landi.

Upplýsingar um almannatryggingar þegar fólk flyst milli landa fást hjá TR, 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 örorkulífeyri fær oft mjög skertan lífeyri vegna stuttrar búsetu í landinu. Við útreikning miðast fullur lífeyrir við að fólk hafi búið hér á aldrinum 16-67 ára.

Miðað er við að fólk sem fær greiddan endurhæfingarlífeyri hafi búið hér á landi í þrjú ár.

**Túlkþjónusta:** Þurfi innflytjandi sem ekki talar íslensku að leita lækniþjónustu er hægt að panta túlkþjónustu hjá Alþjóðasetri, Álfabakka 14, 109 Reykjavík í síma 530 9300. Einnig er hægt að sækja um túlkþjónustu á heimasíðu Alþjóðaseturs ([www.asetur.is](http://www.asetur.is)) eða í gegnum netfangið [asetur@asetur.is](mailto:asetur@asetur.is).

Einnig býður ICI upp á túlkþjónustu [www.ici.is](http://www.ici.is)

*Túlka- og þýðingarmiðstöð Íslands ehf, Fiskilóð 81, 101 Reykjavík, sími 517 9345, 893 6588, 662 6588 er með samning við Krabbameinsfélag Íslands.*

Stéttarfélög 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.

# Endurhæfing krabbameinssjúklinga

„Sjúklingur á rétt á fullkomnustu 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:** Greiðslur sjúkratryggðra einstaklinga fyrir þjónustu vegna þjálfunar og læknishjálpar telja saman upp í hámarksgjald sem greitt er fyrir heilbrigðisþjónustu. Þjónusta sem veitt er á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum, heilbrigðisþjónusta sem veitt er hjá sjálfstætt starfandi læknum, sjúkraþjálfurum, iðjuþjálfum, talmeinafræðingum og sálfræðingum sem Sjúkratryggingar Íslands hafa samið við.

**Landspítalinn við Hringbraut:** Endurhæfing krabbameinssjúklinga er staðsett á fjórðu hæð, sími 543 9300.

Um er að ræða styrktar- og þolþjálfun (hóppþjálfun).

Hægt er að æfa í tækjasal undir eftirliti sjúkraþjálfara. Einnig er hægt að koma í einkaðþjálfun til sjúkraþjálfara, t.d. eftir brottnám 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 m.a. veitt hjá Sjúkraþjálfuninni Bata í Kringlunni (Húsi verslunarinnar) sími 553 1234.

**Endurhæfingin Grensás:** Í sundlaug Landspítalans Grensás er boðið upp á hóppþjálfun í laug tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum kl. 14.45. Upplýsingar í síma 543 9319 og hjá Sigrúnu Knútsdóttur sjúkraþjálfara í síma 543 9104.

**Félagsráðgjöf:** Á krabbameinsdeildum Landspítalans við Hringbraut eru starfandi félagsráðgjafar sem þjónusta krabbameinssjúklinga sem eru í læknismeðferð 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.

**Sálfræðiþjónusta:** Á krabbameinsdeildum Landspítalans við Hringbraut eru starfandi sálfræðingar sem þjónustar krabbameinssjúklinga og aðstandur þeirra. Ekki er tekið gjald fyrir viðtöl á meðan sjúklingur er inniliggjandi en eftir útskrift er greitt samkvæmt gjaldskrá SÍ. Aðeins er greitt eitt gjald fyrir komu á göngudeild þó viðkomandi komi í viðtal hjá fleiri en einum fagaðila á Landspítalanum sama dag.

**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 sjúkráþjálfun og iðjuþjálfun veitt á bráðadeildum en á Kristnesspítala er legudeild sem nýtur starfskrafta félagsráðgjafa, iðjuþjálfara, sjúkráþjálfara og talmeinafræðings.

*Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins.* Þar starfa félagsráðgjafar, hjúkrunarfræðingar og sálfræðingar 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. Fjölmörg námskeið eru í boði hjá Ráðgjafarþjónustunni og er tilgangurinn með þeim að bæta andlega, líkamlega og félagslega líðan einstaklingsins. Námskeið yfir vetrartímamann eru: Einbeiting og minni, þreytunámskeið, núvitund og samkennd, núvitund fyrir ungmenni, Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi, Gott útlit betri líðan, Bjargráð við kvíða, Opnir tímar í Jóga Nidra, slökun, Hugleiðsæa og sjálfstyrking fyrir börn 6-9 ára, nýgreining krabbameins 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 og til 14 á föstudögum á fyrstu hæð í Skógarhlíð 8, Reykjavík. Þjónustan er fólki að kostnaðarlausu. Símaráðgjöf (símsvari) er milli klukkan 10-15 virka daga (til 14 á föstudögum) í síma 8004040. Á vefsíðu Krabbameinsfélags Íslands ([www.krabb.is](http://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 Krabbameinsskrárinnar ([Krabbamein og gæðaskráning | Krabbameinsfélagið](#)).

*Ljósíð* er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra. Markmið Ljóssins er að þjónustuþegar fái þverfaglega endurhæfingu og stuðning hjá sérhæfðum fagaðilum. Þverfaglegt teymi sérfræðinga starfar í Ljósinu. Teymið samanstendur af iðjuþjálfum, sjúkráþjálfara, hjúkrunarfræðingi, sálfræðingi, markþjálfara og íþróttfræðingi. Auk þess starfar þar fleira starfsfólk með reynslu í handverki og sköpun. Fjöldi verkataka koma að sérverkefnum. Þegar einstaklingur kemur í Ljósíð fær hann fyrsta viðtal við iðju- og sjúkráþjálfara 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. Fjölmörg námskeið og fræðslufundir eru í boði í Ljósinu. Má þar m.a. nefna námskeið fyrir nýgreindar konur, heilsuefningarnámskeið, 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, ullarþæfing, saumagallerí, skartgripagerð og postulínsmálun. Nánari upplýsingar og stundatöflu eru hægt að nálgast á [www.ljosid.is](http://www.ljosid.is).

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

*Heilsustofnun Náttúrulækningafélags 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, heilsuöð og slökun. Læknir metur þörfina fyrir sjúkráþjálfun, sjúkranudd, nálarstungur, vaxmeðferð eða leirmeðferð. Í boði eru stuðningsviðtöl hjá sálfræðingi, hjúkrunarfræðingi og næringarráðgjafa eftir þörfum. Sumir sjúkra- eða styrktarsjóðir stéttarféлага greiða styrk vegnar dvalar á NLFÍ. Nánari upplýsingar eru á vefsíðum [www.hnlfi.is](http://www.hnlfi.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 hóþþjálfun, fá ráðgjöf og aðgang að sundlaug og tækjasal. Nánari upplýsingar eru á vefsíðunn [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

## **Jafningjastuðningur og stuðningsnet**

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 tilheyrja 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, svefntruflanir, 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 Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins og Krafts*, stuðningsfélags fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur, var stofnað af Krafti til að mæta sívaxandi þörf fyrir jafningjastuðning hér á landi. Sálfræðingur hefur umsjón með stuðningsnetinu og velur sjálfbóðaliða 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](http://www.kraftur.org) eða í síma 866 9618. Þjónustuskrifstofur eru í Reykjavík, á Akranesi, Ísafirði, Sauðárkróki, Akureyri, Reyðarfirði, Selfossi, Vestmannaeyjum og í Reykjanesbæ.

## **Heimabjónusta fyrir krabbameinssjúklinga**

*Hera heimahlygning* 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 Heru býður skjólstæðingum og fjölskyldum þeirra aðstoð við að takast á við breyttar aðstæður. Hera starfar samkvæmt hugmyndafræði um líknarmeðferð. Hera er sólarhringsþjónusta. Þeir sem geta óskað eftir þjónustu eru sjúklingurinn sjálfur, fjölskyldan og aðrir aðstandendur, læknar og hjúkrunarfræðingar. Hera er til húsa á Landspítalanum í Kópavogsgærði 10, Kópavogi (neðri hæð Líknardeildar Landspítalans í Kópavogi) sími 543 6360. Tekið er við beiðnum virka daga kl. 8-16.



*Sjúkrahústengd heimahjúkrun:* Heimahlyfning Akureyri, Austurbyggð 12, 600 Akureyri, sími 460 4600. Heimahjúkrun, Heilbrigðisstofnun Sauðárkróki, sími 455 4036. Heimahjúkrun, Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja, Skólavegi 6, 230 Reykjanesbæ, 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 heimahlyfning.

*Sinum heimþjónusta.* Sinnum sérhæfir sig í alhliða heimþjónustu, heimahlyfningu, heimahjúkrun eða hvíldardvöl fyrir sjúka og aðra þá sem þarfnast þjónustu til að geta búið heima við. Sjá nánar á [www.sinum.is](http://www.sinum.is). Notendur greiða fyrir þjónustu Sinnum.

## Atvinnulausir

### 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 Vinnumálastofnun, Kringlunni 1, Reykjavík, sími 515 4850 [www.vnst.is](http://www.vnst.is)

Sá sem telst tryggður samkvæmt lögum um atvinnuleysisstryggingar getur átt rétt á greiðslu atvinnuleysisbóta tvö og hálf 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](http://www.vinnumalastofnun.is), sími 515 4800.

### Atvinnuendurhæfing

Virk atvinnuendurhæfing, sími 535 5700 ([www.virk.is](http://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, sjúkraþjálfurum, læknum, félagsráðgjöfum og náms- og starfsráðgjöfum. Ráðgjafinn getur útvegað þá þjónustu sem fólk þarft helst á að halda. Þjónustan er að kostnaðarlausu. Staðsetning Guðrúnartúni 1, sími 535 6700.

*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](http://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. Staðsetning Hátúni 10d, Reykjavík, sími 510 9380.

## 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](http://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.

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

## 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](mailto:radgjof@krabb.is).

Kraftur, stuðningsfélag 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 Heru, hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustu og er sögupersónan 7 ára stúlka. Umræður um teikningar barna geta gefið foreldrum vísbendingar um hvað börnin eru að hugsa.

Rannsóknir hafa sýnt að listmeðferð er 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.

## Fjölskyldan – þjónusta kirkjunnar og Reykjavíkurborgar

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/](http://kirkjan.is/fjolskylduthjonusta/)). Opið virka daga kl. 9:00-16:00.

Hægt er að sækja um styrk til Velferðarsviðs Reykjavíkur eða félagsþjónustu sveitarfélaga um að fá greidd 10 viðtöl hjá sálfræðingi. Sjúkrasjóðir flestra stéttarfélaga greiða fyrir ákveðinn fjölda viðtala hjá sálfræðingi. Velferðarsvið Reykjavíkur býður uppá stuðningsþjónustu á borð við liðsmenn, tilsjónarmenn og persónulega ráðgjafa sem og stuðningsfjölskyldur. Jafnframt veitir velferðarsvið börnum og fjölskyldum þeirra ýmsan annan stuðning:

- Uppeldisnámskeið fyrir börn og foreldra þeirra
- Uppeldisráðgjöf sem m.a. er veitt á heimili barns
- Stuðningsfjölskyldur fyrir bæði fötluð sem og ófötluð börn
- Stuðningsheimili fyrir ungmenni
- Unglingasmiðjurnar Stíg og Tröð
- Helgarskammtímadvöl
- Hópastarf
- Skammtímadvöl fyrir fötluð börn
- Heimili fyrir fötluð börn

Einnig er vakin athygli á ákvæði í barnaverndarlögum nr 80/2002 16.gr. þar sem kveðið er á um tilkynningaskyldu almennings. Öllum er skylt að tilkynna til barnaverndarnefndar ef þeir hafa ástæðu til að ætla að barn:

1. búi við óviðunandi uppeldisaðstæður
2. verði fyrir ofbeldi eða annarri vanvirðandi háttsemi
3. eða stofni heilsu sinni og þroska í alvarlega hættu.

Vakin er athygli á breyting á barnalögum nr. 76/2003 46.gr.b. í júní 2019 þar sem kveðið er á um rétt barna til umgengni við aðra (venslamenn) þegar annað foreldra barns er látið eða bæði.

Umboðsmaður barna, [www.barn.is](http://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.

## Önnur fjárhagslega hagnýt úrræði

- **Fjölskylduhjálp Íslands** lðufelli 14, 111 Reykjavík sími 551 3360. Hægt er að sækja um matarúthlutun á [www.fjolskylduhjalp.is](http://www.fjolskylduhjalp.is) Þeir sem hafa ekki fengið mataraðstoð hjá Fjölskylduhjálpinni síðasta árið þurfa að senda inn afrit af skattframtali síðasta árs eða íslykil á netfangið [skraning@fjolskylduhjalp.is](mailto:skraning@fjolskylduhjalp.is) og þá getur Fjölskylduhjálpin flett upp hvort réttur er á aðstoð. Fjölskylduhjálp Íslands hefur leyfi frá Persónuvernd til að meðhöndla persónuupplýsingar undir ströngum skilyrðum. Ef sótt er um hjá Fjölskylduhjálpinni þarf að láta vita hvort einhver annar sækir vörurnar. Þá þarf að gefa viðkomandi umboð til að sækja þær. Auglýst er á heimasíðu Fjölskylduhjálparinnar hvenær næsta úthlutun verður.
- **Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur**, Hátúni 12, Reykjavík sími 551 4349 og 897 0044 styrkir einnig olk í fjárhagsvanda með matargjöfum og Bónuskortum.
- **Hjálparstofnun kirkjunnar**, Háaleitisbraut 66, 103 Reykjavík styrkir fólk sem þarfnast matargjafa (inneignarkort). Þar er mögulega hægt að fá styrki til kaupa á lyfjum, gleraugum, námsbókum, fatnaði fyrir fólk, tannlæknakostnaði og fleiru en fólk þarf að skila skattaskýrslum til að sýna fram á lága greiðslugetu. Þanta þarf viðtalstíma hjá félagsráðgjafa í síma 528 4400 sem metur þörf viðkomandi fyrir aðstoð [www.help.is](http://www.help.is)
- **Söfnuðir**: kirkja veita stundum bráða fjárhagsaðstoð t.d. á meðan beðið er eftir styrk frá félagsþjónustu sveitarfélaga. Hægt er að kanna aðstoð í þeirri sókn er umsækjandi á búsetu.

- **Kraftur stuðningsfélag:** Neyðarsjóður Krafts aðstoðar ungt olk 18-40 ára að greiða læknskostnað gegn framlögðum kvittunum. Greiðir kr. 250.000 í útfararkostnað félagsmanna sem látast 18-45 ára.
- **Rauði krossinn:** Hægt er að sækja um í áfallasjóð, tómsfundasjóð flóttabarna, um fatakort, heimsóknavin, eða símavin á slóðinni <https://www.raudikrossinn.is/hvad-gerum-vid/adstod-i-bodi/>  
*Áfallasjóður RKÍ* þarf að sækja um fyrir 15. Hvers mánaðar. Í flestum tilvikum eru greiddir reikningar fyrir fólk, sjaldnast beinar peningagjafir. Ráðlegt að fá aðstoð fagaðila til að sækja um. Umsóknareyðublað er að finna á <https://www.raudikrossinn.is/afallasjodur>  
*Fatakort:* Tekjulágir einstaklingar geta fengið fatakort og geta þá sótt sér ókeypis fatnað í verslanir RKÍ á höfuðborgarsvæðinu. Afgreiðslutími fatakorta er á þriðjudögum kl. 13-16 í Efstaleiti 9, Reykjavík.  
*Heimsóknarvinir:* Á vegum RKÍ eru starfandi heimsóknarvinir sem fara vikulega til aldraðra, sjúkra og fólks sem býr við einangrun.  
*Símavinir:* Einnig eru þar símavinir sem hringja í fólk sem þess óskar tvisvar í viku og spjalla um daginn og veginn.
- **Umboðsmaður skuldara:** Kringlan 1, sími 5126600 eða 8006600. Eitt af hlutverkum umboðsmanns skuldara er að veita einstaklingum sem eiga í greiðsluferfiðleikum ókeypis ráðgjöf. Hún felst m.a. í gerð greiðsluferfiðleikamats til að öðlast heildarsýn yfir fjármálin og að leita leiða til lausnar á fjárhagsvanda [www.ums.is](http://www.ums.is)
- **Skattaframtal:** Ókeypis aðstoð við að telja fram til skatts hefur verið fánleg hjá Félagsþjónustunni í Reykjavík.
- **Húsnæðislán:** Hægt er að frysta eða fresta afborgunum af íbúðalánum hjá bönkum og sparisjóðum í einhver ár vegna veikinda. Hægt er að sækja um frest á afborgunum af námslánum vegna veikinda.
- **Námsstyrkir fatlaðra:** Hægt er að sækja um hjá Félagsþjónustunni, styrkir til verkfæra- og tækjakaupa.
- **Lögfræðiráðgjöf ÖBI** er í Sigtúni 42, Reykjavík og er öryrkjum veitt lögfræðiþjónusta án endurgjalds.
- **Táknmálstúlkun** fyrir heyrnarskerta er á vegum Samskiptamiðstöðvar heyrnarlausra og heyrnarskertra (shh.is)

## Orlofsdvöl fyrir krabbameinssjúklinga

Orlofshelgi á Eiðum í umsjón Krabbameinsfélags Austfjarða og Austurlands.

Orlofsvikur á Sólheimum í Grímsnesi. Upplýsingar gefur Kolbrún Karlsdóttir, sími 587 556.

# Ýmsar heilsutengdar upplýsingar

## 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 5036 og 824 5574 og tölvupóstur [esd@landspitali.is](mailto:esd@landspitali.is). Greiða þarf komugjald á göngudeild. Einnig þarf að greiða blóðtökugjald þegar blóð er tekið vegna erfðarannsóknna.

## Hugsanlegar aukaverkanir 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](http://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 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 "Fokk ég er með krabbamein" 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](http://kraftur.org)).

Tilkynna þarf Lyfjastofnun um aukaverkanir lyfja, náttúruyfja og náttúruæfni. Eyðublöð er að finna á vefsíðu stofnunarinnar ([lyfjastofnun.is](http://lyfjastofnun.is)).

## Heilsugæsla á höfuðborgarsvæðinu

Heilsugæslan höfuðborgarsvæðisins, Álfabakka 16, 109 Reykjavík sími 513 5000

Skimanir fyrir krabbameini í leghálsi eru framkvæmdar á heilsugæslustöðvum um land allt. Hægt er að hringja eða panta á [www.heilsuvera.is](http://www.heilsuvera.is).

Einnig er hægt að senda tölvupóst á netfangið [krabbameinsskimun@heilsugaeslan.is](mailto:krabbameinsskimun@heilsugaeslan.is). Miðað er við að konum sé boðin skimun fyrir leghálskrabbameini að jafnaði á fimm ára fresti.

Heilsuvernd [www.hv.is](http://www.hv.is) Urðarhvarfi 14, 203 Kópavogi, sími 510 6500 er opin öllum óháð búsetu. Markmið heilsugæslustöðvarinnar er að veita góða þjónustu og stuðla að snemmbæru inngripi sjúkdóma. Sérstök áhersla er lögð á forvarnir, lífsstíl, mataræði og hreyfingu og teymisvinnu fagaðila á stöðinni með þetta að leiðarljósi.

Læknavaktin, Austurvegi, Háaleitisbraut 68, 2.hæð, sími 1770 opið virka daga frá kl. 17 til 23.30. Um helgar opnar kl. 9 og er opið til 23.30.

## Skimun fyrir brjóstakrabbameini

Skimun fyrir krabbamein í brjóstum er á Landspítalanum við Eiríksgötu og á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Konur geta pantað tíma í skimun fyrir brjóstakrabbameini þegar boðsbréf berst frá samhæfingarstöð krabbameinsskimana. Panta má tíma í síma 513 6700 milli klukkan 8:30 og 12:00 alla virka daga. Miðað er við að konum sé boðin skimun fyrir brjóstakrabbameini að jafnaði á tveggja ára fresti.

Niðurstöður skimaðra sýna:

Á [island.is](http://island.is) og [heilsuvera.is](http://heilsuvera.is) hafa konur getað nálgast boðsbréf, niðurstöður úr skimun og skimunarsögu. Ef upplýsingarnar eru ekki aðgengilegar á þessum síðum er bent á að hafa samband við Samhæfingarstöð krabbameinsskimana í síma 513 6700

# Vefsíður og símanúmer

## Erlendar vefsíður:

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

## Innlendar heimasíður og símanúmer:

- BHM sími 595 5100, [www.bhm.is](http://www.bhm.is)
- Brjóstakrabbamein [www.brjostakrabbamein.is](http://www.brjostakrabbamein.is)
- Efling sími 510 7500 [www.efling.is](http://www.efling.is)
- Akstursþjónusta fatlaðra og aldraðra [www.bus.is](http://www.bus.is)
- Akstursþjónusta Krabbameinsfélagsins sími 840 3999
- Heilsugæsla [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)
- Heilsustofnun NLFÍ, Hveragerði sími 483 0300 [www.hnlfi.is](http://www.hnlfi.is)
- Hjálpartækjamiðstöð Sí sími 515 0100
- Kraftur stuðningsfélag fyrir ungt fólk 18-40 ára [www.kraftur.org](http://www.kraftur.org)
- Landlæknir [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)
- Landssamband Lífeyrissjóða [www.ll.is](http://www.ll.is)
- Landspítalinn sími 543 1000 [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)
- Lánasjóður íslenskra námsmanna [Menntasjóður námsmanna \(menntasjodur.is\)](http://Menntasjóður námsmanna (menntasjodur.is))
- Ljósíð sími 561 3770 [www.ljosid.is](http://www.ljosid.is)
- Landspítalinn, Hera, heimahlyning sími 543 6360.
- Sorgarmiðstöðin <https://sorgarmidstod.is/>
- Reykjalundur [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)
- Ríkisskattstjóri sími 441 1000 [www.rsk.is](http://www.rsk.is)
- Samskiptamiðstöð heyrnarlausra [www.shh.is](http://www.shh.is)
- Sjúkratryggingar Íslands sími 515 0000 [www.sjukra.is](http://www.sjukra.is)
- Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna, sími 588 7555 [www.skb.is](http://www.skb.is)
- Söfnunarsjóður lífeyrisréttinda sími 510 7400 [www.sl.is](http://www.sl.is)
- Tryggingastofnun ríkisins sími 560 4400 [www.tr.is](http://www.tr.is)
- Vinnumálastofnun [www.vmst.is](http://www.vmst.is)
- VR sími 510 1700 [www.vr.is](http://www.vr.is)
- Lífeyrissjóður VR sími 580 4000 [www.live.is](http://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 atvinnuleysisstryggingar
- Lög nr. 34/2012 um heilbrigðisstarfsmenn
- Löggin má m.a. nálgast á heimasíðu Alþingis [www.althingi.is](http://www.althingi.is)