

◊ TRYGGHET ◊ STØTTE ◊ SAMHOLD ◊ TRØST ◊ GLEDE ◊

HJERNE DET!

MEDLEMSBLAD FOR HJERNESVULSTFORENINGEN



Hjernesvulstforeningen

TEMA ◊ 2015 ◊ ÅRGANG 3

TIPS TIL

selvledelse og stressmestring

► Side 7-10

Masse
å lese!

RETTIGHETER VED

sykemelding

► Side 14-15

FLERE SAKER

◊ Leder s. 2 ◊ Nav kompetansesenter s. 4 ◊ Tiltak for å stå i arbeidslivet s. 6 ◊ Arbeidsrettet rehabilitering s. 11 ◊ Arbeidstakers vern ved oppsigelse ved sykdom s. 12 ◊ Erfaringssymposium s. 16

Arbeid er den beste velferd

Ledigang er roten til alt ondt sies det. Det er kanskje en drøy påstand, men det er en solid kjerne av sannhet i dette.

Det å sitte hjemme i ensomhet, eller med liten kontakt med andre mennesker, er i seg selv et potensiale for depresjoner og sykdom. Gjennom deltakelse i arbeidsliv eller sosiale aktiviteter vokser vi som mennesker og vi føler oss samfunnsnyttige. Hva så med de av oss som er uføre av forskjellige årsaker og står utenfor arbeidslivet? Hva kan vi gjøre for å komme oss tilbake til arbeidslivet gjennom rehabilitering? Noen er endatil uføretrygdet som unge og har aldri deltatt i arbeidslivet. Kan disse delta i arbeidslivet gjennom habilitering?

Det er Hjernesvulstforeningens mål å få flere hjerner i arbeid. Dette er et arbeid som vi setter høyt opp på listen over viktige mål for vårt interessepolitiske arbeid. Vi har i høst møtt Arbeids- og sosialkomiteen på Stortinget for å understreke viktigheten av, og behovet for, at flere får anledning til å få brukt sin arbeidsevne.

Også for samfunnet er det en nødvendighet at flest mulig jobber mest mulig, lengst mulig. Du har kanskje ikke tenkt over det før, men skatter og avgifter finansierer velferdsstaten Norge. Den norske modellen for velferd er kort fortalt basert på at man som ung og under utdanning mottar ytelser fra det offentlige, og det samme når man når pensjonsalderen. Når man er utdannet og frem til pensjonsalderen skal man gi tilbake til samfunnet og finansiere andre mottakere av ytelser. Er det ikke nok folk som jobber og betaler sin skatt og trygdeavgift, så er det heller ikke nok penger til å sikre gode velferdsordninger.

Hjernesvulstforeningen er like opptatt av å sikre gode velferdstyelser for de som ikke har noen arbeidsevne, som å sikre at alle som har en restarbeidsevne skal få brukt denne. Dette er som du skjønner en vanskelig balansegang, både for foreningen og for samfunnet. Vår jobb er å påvirke myndighetene for at velferdsordningene skal være så gode at de ikke medfører en økonomisk utrygghet for de som rammes, samtidig som vi også skal påvirke slik

at flest mulig velger å delta i arbeidslivet. Heldigvis er det mange dyktige mennesker i NAV som gjør sitt beste for at alle skal få sine behov dekket, enten det dreier seg om deltakelse i arbeidsliv eller trygdeordninger og stønader.

Gjennom vårt prosjekt «Flere hjerner tenker best» forsøker vi å vise vei tilbake til arbeidslivet til flere hjernesvulstrammede som pga sykdom står utenfor arbeidslivet. Dette temanummeret er en del av dette prosjektet, og er som resten av prosjektet støttet av EkstraStiftelsen. Vi håper at flest mulig av dere som står utenfor arbeidslivet enten kommer tilbake, eller kvalifiserer seg til deltakelse for første gang, og at vår innsats hjelper dere til dette. Lykke til med jobb og privatliv!



► PÅL KJELDEN ◀



Denne utgaven er finansiert av Ekstrastiftelsen, og vi retter en stor takk til dem og ikke minst alle de som har spilt Extra for å ha skapt grunnlag for støtten.

Hjernesvulstforeningen avd. **NORD-NORGE**

Lokallagsleder Eli Solheim
► MOBIL: 971 22 801 ► E-POST: nord-norge@hjernesvulst.no

Hjernesvulstforeningen avd. **ØSTLANDET**

Lokallagsleder Dag Simpson
► MOBIL: 913 25 931 ► E-POST: ostlandet@hjernesvulst.no

Hjernesvulstforeningen avd. **SØR-VEST**

Lokallagsleder Lasse Gøthesen Myklebust
► MOBIL: 901 44 585 ► E-POST: sor-vest@hjernesvulst.no

Hjernesvulstforeningen avd. **NORD-VEST**

Lokallagsleder Sandra Sigurjonsdottir
► MOBIL: 922 42 242 ► E-POST: nord-vest@hjernesvulst.no

Hjernesvulstforeningen avd. **MIDT-NORGE**

Lokallagsleder Frøde Asbjørn Hallem
► MOBIL: 482 47 230 ► E-POST: midt-norge@hjernesvulst.no

Hjerne Det! og www.hjernesvulst.no

► E-POST: media@hjernesvulst.no



RING KONTAKTTELEFONEN! TELEFON: 810 68 222

Alle som har spørsmål vedrørende det å leve med diagnosen kan ringe, både hjernesvulstrammede og pårørende. Likepersonene som betjener denne kontakttelefonen enten har eller har hatt hjernesvulst eller er pårørende.

Kontakttelefonen er betjent hver mandag og onsdag kl. 17:00–20:00

HJERNE DET! NR. 1 2015 ◉ ÅRGANG 3

ANSVARLIG UTGIVER: Hjernesvulstforeningen

ANSVARLIG REDAKTØR: Pål Kjeldsen

REDAKTØR: Rolf J. Ledal

GRAFISK DESIGN/LAYOUT: Morten Hernæs, 07 Media – 07.no

TRYKK: 07 Media – 07.no

OPPLAG: 9000

HJERNESVULSTFORENINGENS POSTADRESSE:

Hjernesvulstforeningen
Postboks 742 – Sentrum
0106 Oslo

E-POSTADRESSE: post@hjernesvulst.no

TELEFON TIL VÅRT SEKRETARIAT: 21 42 04 24

BESØK VÅRE FACEBOOK-SIDER: facebook.com/hjernesvulstforeningen

FORSIDEBILDE: God balanse mellom arbeid og fritid gir et godt liv.

FOTO: Colourbox

REDAKTØREN HAR ORDET

Rett før jul søkte Jernbaneverket etter planleggere innenfor elkraft. De skulle besette inntil to stillinger, og hadde listet opp en mengde krav til potensielle stillingsinnehavere. De som søkte på stillingene måtte passe alle eller noen av kravene som ble listet opp, og det var slett ikke umulig å møte kravene som ble stilt. Hadde man ikke stort av utdanning, så var ikke det så farlig, så lenge man hadde lang erfaring. Det var heller ikke så viktig med erfaring, nyutdannede ble også oppfordret til å søke.

Avslutningsvis var de også rause nok til å ta med følgende: «Staten som arbeidsgiver skal utnytte den fulle bredde i befolkningens kompetanse. Den statlige arbeidsstyrken skal i størst mulig grad gjenspeile mangfoldet i samfunnet. Derfor oppfordres alle kvalifiserte kandidater med ulik utdanning, arbeids- og livserfaring til å søke jobb i Staten.» Hva ligger så i dette? De skriver også om «et profesjonelt, hektisk og godt arbeidsmiljø». Er dette en annonse som en hjernesvulstrammede elektroingeniør ville jublet over å finne? Er det slik at det å ha hjernesvulst er en del av ulik arbeids- og livserfaring?

Jeg velger å mene at dette er et særdeles godt eksempel på stillinger som kan være en verdifull arena for hjernekraft hos de som kanskje blir litt ekstra slitne av å jobbe i grupper, men som er fantastisk dyktige når de får sitte på ene-kontor og fokusere på arbeidsoppgavene. Dette er midt i blinken for de som kanskje trenger en sen oppstart på morgenen, eller som har enkelte uker som er mer utfordrende for «ork-generatoren» enn for folk flest. Bare de ikke skremmes av ordet hektisk, og fokuserer mer på at de skal ha inntil to stillinger besatt. Ingen setter krav til at det skal være 100 prosent-stillinger. Her kan man briljere med kunnskaper og sjarmere med personlighet, og være 50 prosent arbeidende kombinert med uførhet.

En kollega av meg på jobb sa forleden at Nils Faarlund, en av friluftslivets kjemper i Norge, aldri gikk ut i naturen, han gikk i stedet inn i naturen. Dette satte igang noen tankeprosesser hos meg i forbindelse med denne temautgaven av Hjerne Det! Kan vi gjennom denne utgaven gi noen inspirasjon til å gå inn i arbeidslivet med liv og lyst, gi de innsikt i rettigheter og muligheter? Kan vi bidra til at mer hjernekraft brukes til det beste for samfunn og enkeltmenneske? Jeg mener i hvert fall det. Her finner du litt om juridiske forhold, litt om NAVs tilbud og litt om selvledelse og stressmestring, for å nevne noe.

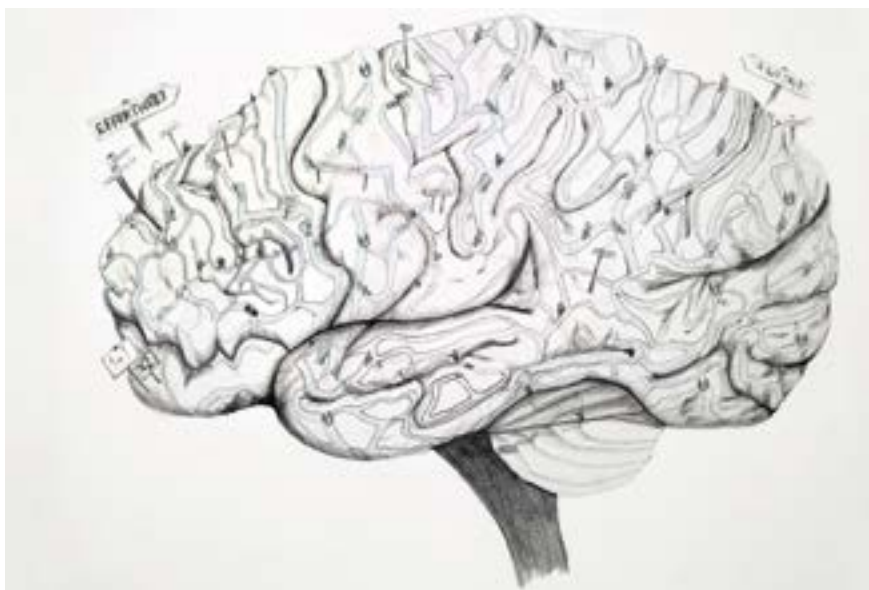
NAV **Kompetanse** for tilrettelegging og

Det er mange mennesker med kognitive vansker som møter utfordringer når de skal komme til arbeidslivet etter en sykdom eller skade i hjernen. Med støtte og veiledning fra NAV og arbeidsgiver, er det mulig å tilrettelegge arbeidsmiljø og arbeidsoppgaver slik at det blir bedre muligheter for mange. Vi skal se nærmere på et kompetansesenter i NAV som har jobbfokus for de som har en sykdom eller skade i hjernen som ett av sine spesialfelt.

Hvem kan bidra fra NAV?

Det er NAV-kontoret i kommunen der du bor som skal se til at du får en tilstrekkelig oppfølging og tilrettelegging, slik at du fortsatt kan være i arbeid. Arbeidsoppgavene på NAV-kontorene er mange, og det vil ofte være begrenset kunnskap om konsekvenser av en skade eller sykdom i hjernen ved kontoret. Det er opprettet flere ulike enheter i NAV som skal bistå det lokale NAV-kontoret i saker som det ikke har særskilt kompetanse på.

NAV Arbeidsrådgivning, NAV Arbeidslivsenter og NAV Hjelpemiddel-sentral kan bistå NAV-kontorene i en del saker. Disse enhetene finnes i alle fylker. Det er også opprettet et landsdekkende tilbud;



NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse

NAV Kompetansesenter ble etablert som et kompetansesenter våren 2011. Kompetansesenteret foretar utredninger og anbefalinger knyttet til videre yrkesdeltakelse på flere fagområder og diagnosesgrupper. Kompetansesenteret er en spesialenhet innenfor NAV og samarbeider med alle enheter i NAV-systemet.

For å etablere et riktig og tverrfaglig utredningsmiljø for sine brukergrupper består kompetansesenteret av en rekke yrkesgrupper, som blant annet fysio- og ergoterapeuter, psykologer, pedagoger og spesialpedagoger. Muligheten til å sette sammen tverrfaglige team rundt den det gjelder, gjør at kompetansesenteret blir en ressurs i komplekse og sammensatte saker.

Hva gjøres?

En svulst i hjernen vil ofte medføre

endrede muligheter for å mestre de arbeidsoppgavene man hadde før. NAV Kompetansesenter kan gi råd om muligheter, forutsetninger og begrensninger for utdanning, omskolering eller andre tiltak som kanskje vil kunne føre til en ny yrkeskarriere. De hjelper til med å finne ut av utdannings- og arbeidsmuligheter, hvordan arbeidsplassen kan tilrettelegges og hvilke arbeidsoppgaver som kan passe den enkelte, etter en konkret og grundig vurdering.

Tilbudet er tverrfaglig, og kan inneholde:

- ▶ Veiledningssamtaler med den det gjelder – med fokus på interesser, muligheter og hva en må ta hensyn til på veien videre
- ▶ Yrkesveiledning
- ▶ Nevropsykologisk bistand til å tolke utredninger gjort i helsevesenet samt gi råd om hvilke konsekvenser

senters deltagelse

dette kan ha for studie- og arbeidsdeltakelse

- ▶ Nevropsykologisk utredning. Dersom en slik grundig utredning ikke har blitt utført tidligere, og det anses som nødvendig
- ▶ Arbeids- og aktivitetsutredning – der den det gjelder selv får prøve ut egne ressurser og begrensinger

man henvises fra NAV-kontoret i kommunen der man bor. Det er en fordel at man samarbeider om henvisningen. Det anbefales å fylle ut henvisningsskjemaet sammen med NAV veileder. Det er viktig at all bakgrunnsinformasjon som helseopplysninger knyttet til sykdommen eller skaden blir sendt med skjemaet. Dette hjelper NAV veileder deg med.

- ▶ Be om kort og konkret informasjon
- ▶ Be om at du får tid til å notere ned informasjon og avtaler
- ▶ Be om en kort oppsummering etter samtale



NAV Kompetansesenter har utarbeidet et veiledningshefte «arbeid og høyere utdanning med kognitive vansker» som kan lastes ned gratis. Dette heftet kan du finne om du går inn på NAV.no og søker på «arbeid og høyere utdanning med kognitive vansker».

Hvordan komme i kontakt med NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltagelse

Kompetansesenteret skal betjene alle NAV-enheter i landet. Det betyr at dersom man ønsker å komme i kontakt med Kompetansesenteret, må

Tips i møte med NAV

- ▶ Vær åpen om egen diagnose og hvilke utfordringer dette gir deg
- ▶ Be om å få en agenda før et møte
- ▶ Be om å få informasjon, beskjeder og avtaler skriftlig



To typer tiltak for å stå i arbeidslivet

Ikke alle klarer å stå i ordinær stilling og med full arbeidsuke. Her får du litt informasjon om to forskjellige tiltak som kan hjelpe deg å til å stå i arbeid, selv med en alvorlig diagnose og en redusert arbeidskapasitet. Det fins flere muligheter, ta kontakt med NAV-kontoret der du bor for å få vite mer om dine muligheter.

Tidsubestemt lønnstilskudd

Tidsubestemt lønnstilskudd skal bidra til å øke mulighetene for ordinært arbeid for deg med varig og vesentlig nedsatt arbeidsevne, og bidra til å forebygge uførepensjonering. Du får ordinær lønn og fast ansettelse i hel- eller deltidstilling. Arbeidsgiver får et tilskudd til lønnen din.

Hvem kan få tidsubestemt lønnstilskudd?

Tidsubestemt lønnstilskudd kan være aktuelt for deg hvis:

- ▶ du har varig og vesentlig nedsatt arbeidsevne
- ▶ NAV har vurdert arbeidsevnen din
- ▶ du er arbeidssøker og kan bli ansatt i ordinært arbeid
- ▶ du er i arbeid og ønsker å beholde jobben
- ▶ uførepensjon kan bli aktuelt
- ▶ du har gradert eller full uførepensjon, men ønsker å jobbe
- ▶ NAV har vurdert om andre arbeidsrettede tiltak og virkemidler er aktuelle

Hva er innholdet i tidsubestemt lønnstilskudd?

NAV kan gi et lønnstilskudd uten tidsavgrensning til arbeidsgivere som ansetter eller beholder en person som har varig og vesentlig nedsatt arbeidsevne. Du kan bli ansatt midlertidig i

inntil ett år ved behov for å prøve ut arbeidsevnen din i jobb. Arbeidsgiver får tilskudd til lønnen din fra NAV som kompensasjon for lavere produktivitet. NAV skal gi nødvendig oppfølging av deg og arbeidsgiveren din for å støtte opp om arbeidsforholdet.

NAV kan gi tilskudd for inntil 2/3 av utgiftene til lønn og sosiale utgifter til stillingen, inntil maksimalt fem ganger folketrygdens grunnbeløp pr. år. I det første året kan NAV gi tilskudd for inntil 3/4 av lønn og sosiale utgifter.

NAV kan utbetale tilskuddet så lenge det er nødvendig og hensiktsmessig. Fra 1. januar 2016 endres navnet til «Varig lønnstilskudd».

Ta kontakt med NAV-kontoret der du bor. Du kan ta opp spørsmålet om arbeid med lønnstilskudd med NAV og med arbeidsgiveren din, eventuelt med en arbeidsgiver du kan tenke deg å arbeide hos.

NAV skal alltid godkjenne arbeidsforholdet for å kunne gi lønnstilskudd, og avgjør om lønnstilskuddet skal bli innvilget.

Arbeidsgivere som kan tenke seg å inkludere en person gjennom tidsubestemt lønnstilskudd, kan få nærmere informasjon og bistand av det lokale NAV-kontoret. IA-bedrifter kan ta dette opp med IA-rådgiveren sin ved NAV Arbeidslivssenter.

Varig tilrettelagt arbeid

Hvis du får uføretrygd og har behov for arbeid i en skjermet virksomhet, kan du få tilbud om varig tilrettelagt arbeid med arbeidsoppgaver som er tilpasset deg. Varig tilrettelagt arbeid kan også være enkeltplasser i ordinære virksomheter.

Varig tilrettelagt arbeid kan være aktuelt for deg dersom du har, eller i nær framtid ventes å få innvilget uføretrygd og du har behov for spesiell tilrette-



ILLUSTRASJONSFOTO: SCANSTOCKPHOTO.COM

ging og oppfølging. Som deltaker i varig tilrettelagt arbeid er du en arbeidstaker i henhold til arbeidsmiljøloven, og du skal ha en arbeidskontrakt.

Arbeidet skal bidra til å utvikle ressursene dine gjennom tilrettelagt arbeid, og til kvalifisering gjennom produksjon av varer og tjenester.

Tiltaket er ikke tidsbegrenset. NAV skal likevel vurdere jevnlig om det kan være aktuelt med overføring til andre arbeidsrettede tiltak, utdanning eller formidling til ordinært arbeid.

Du får uføretrygd etter folketrygdloven. Ta kontakt med NAV-kontoret der du bor for å søke om varig tilrettelagt arbeid. ●


Stressmestring

Tips til selvledelse og stressmestring

Det å være tilstede i nuet og unngå at stress bygger seg opp, er viktig for oss alle. Ikke minst for de som enten selv er rammet, eller er pårørende til noen

med alvorlig sykdom. Det fins mange forskjellige strategier for selvledelse og stressmestring. Ved bruk av noen av disse kan du selv gjøre mye for økt mestring. Ingen bruker alle disse strategiene, eller får til alt. Det som er viktig er at du tenker gjennom hva du kan

ha nytte av å gjøre mer eller mindre av for å jobbe effektivt og ha det bra.

Her får du en del tips som kan være nyttige å ha lett tilgjengelig hjemme eller på arbeidsplassen. Napp de gjerne ut av bladet og heng de opp på et godt synlig sted, og sett gjerne av litt 



ILLUSTRASJONERHELE ANTHELEN.COLOMBO



tid hver dag til å tenke gjennom hvilke strategier som du prøvde og hvor godt de virket for deg. Du kjenner selv best hvilke strategier som har best virkning på din situasjon og som gir deg økt mestring.

➡ Betydningen av gode mestringressurser

Vårt forhold til oss selv og verden, og «bagasjen vi har med oss, har mye å si for egen mestring. Jobb derfor med å lage deg en god indre hjemmebane: egentrygghet, selvaksept, selvinnsikt, evne til å være takknemlig og tillitsfull, vennlighet overfor seg selv og andre.

Selvledelse – Skaff deg oversikt og kontroll. God selvledelse handler å ta bevisst ansvar for eget liv og egen jobb. Det er hensiktsmessig å jobbe målrettet, og ha strategier for oversikt, kontroll, jobb effektivt, yte god kvalitet og ha det bra med seg selv.

➡ Tips til god selvledelse spesielt på jobb

- Jobb med tilstedeværelse/nærvær – gjør en ting om gangen

- Skaff deg oversikt over oppgaver, og hva som venter deg
- Planlegg, lag lister og påminnelser, sett av tilstrekkelig tid til å løse arbeidsoppgavene
- Lag deg mål og delmål på kort og lengre sikt
- Prioriter og deleger oppgaver – sett grenser!
- Sørg for klare og tydelige avtaler
- Før inn alle oppgaver i kalender (evt i notes og på telefon)
- Sørg for å ha litt slakk i boken
- Si fra til leder og samarbeidspartner hvis tidsfrister sprekker
- Belønn deg selv når du har gjort ferdig en oppgave – vær bevisst på hva som er godt nok!
- Søk positivt selvsnakk, god kommunikasjon og løsningsfokus
- Skjerm deg mot avbrudd ved konsentrasjonsarbeid
- Søk forbedringer av rutiner og organisering av arbeidet
- Prøv å endre det du vil og kan endre på, alt annet lar du være å bruke energi på
- Lær deg å bruke dataverktøy og arbeidsredskaper på en god og effektiv måte

- Varier arbeidsstilling og arbeidsoppgaver, og ta pauser
- Sett av tid til å lese og besvare e-post, og slette og sortere e-post
- Rydd i e-posten, lagre i mapper – ha oversikt
- Vær bevisst på tilgjengelighet og håndtering av telefon og e-post: Skru av telefonsvarer eller ringelyd. Sett opp fast tid for å lese e-post, reduser evt. e-post, send evt. autosvar om at du vil svare når du har tid, og at folk må ringe hvis det virkelig haster etc.
- Sørg for å ha en ryddig arbeidsplass/kontorpult
- Unngå å støye unødig på felleskontor – reduser forstyrrelser
- Skill jobb og privatliv

➡ Hvordan jobbe felles med arbeidsrelatert stress?

- Prat med leder ved stressrelaterte problemer på jobb
- Ta opp arbeidsrelatert stress på avdelingsmøte slik at dere felles på avdelingen kan diskutere forbedringstiltak
- Sett opp faste møter for å prioritere, delegere og diskutere arbeidsoppgaver
- Initier og delta på kartlegginger og idédugnader om eget arbeidsmiljø, stress, og kvalitetsforbedringer
- Hjelp hverandre med prioriteringer og grensesetting
- Søk egenkontroll og medbestemmelse i arbeidssituasjonen
- Søk klarhet i roller, ansvar, myndighet og forventninger
- Ha fokus på sosial støtte, god kommunikasjon/ tone og humor

➡ Buffere og tiltak mot stress generelt i hverdagen

- Balanse i livsaktiviteter og ivaretagelse av livsrytmen
- Fysisk aktivitet
- Sosialt samvær/-støtte
- Avspennings- og oppmerksomhetsøvelser
- Nærvær i gjøremål
- Variert og sunt kosthold, pass på væskebalansen, reduser koffeininntaket
- Gode søvnrutiner og tilstrekkelig søvn

- ▶ Søk avkobling: hobbyer, natur, kunst, bøker, musikk, kjæledyr
- ▶ Humor, smil og latter
- ▶ Planlegg gjøremål på fritiden, skriv liste/påminnelser
- ▶ Sett av blanke dager i almanakken for å få tid til deg selv
- ▶ Sett av litt tid til bekymringer i løpet av dagen eller uken, resten av tiden unngå å bekymre deg!
- ▶ Lag deg egne mål, og legg planer for ting du har lyst til å gjøre
- ▶ Benytt positive forestillinger/mental trening – styr tankene mot det



du ønsker å få til og ha fokus på det som er bra/fungerer

- ▶ Øv deg på tydelig, ærlig og direkte kommunikasjon – unngå misforståelser og feiltolkninger
- ▶ Øv deg på å sette grenser uten å slite med dårlig samvittighet
- ▶ Øv deg på å akseptere og hvile i det som skjer og det som er
- ▶ Øv deg på å la ting og tanker gå, velg dine kamper med omhu!
- ▶ Søk distanse og perspektiv. Søk klarhet til problemer via å skrive dem ned og/eller prate med en fortlølig. Søk profesjonell hjelp ved behov.

☒ Husk livsrytmen

- ▶ Ta deg pauser i løpet av dagen for å by kroppen på bevegelse, tøyning og avspenning
- ▶ Vær bevisst på hvordan kosthold, og kaffeinntak påvirker deg. Drikk mye vann og spis gjerne frukt/grønt som mellommåltid
- ▶ Ivareta deg selv, ta hensyn til trøtthet, spenninger og smerter
- ▶ Vær bevisst nett- og mobilbruk og eget nærvær, «logg av»/ta pauser fra teknologien
- ▶ Ha gode søvnrutiner – roe ned før leggetid, legg deg i tide osv.

☒ Vær fysisk aktiv

Tung dokumentasjon viser at fysisk aktivitet er meget viktig for god helse og forebygging av stressrelaterede plager. Husk at litt er bedre enn ingenting og at hverdagsaktivitet er gull!: gå i trapper, gå/sykle til jobb, delta på trim på jobb, arbeid i hagen, leke med ungene, gå tur, danse.

☒ Kjenn på kroppen, og følg pusten

Forskning viser også at avspenning og oppmerksomt nærvær/mindfulness er nyttig for å forebygge stressrelaterede plager. Her beskrives en liten øvelse kropp og sinn har godt av:

- ▶ Legg merke til hvordan kroppen din har det akkurat nå. Trenger du å skifte stilling? Når du har funnet en god stilling følg pusten inn i kroppen til den stopper opp og snur og går ut igjen. Du trenger ikke puste på noen spesiell måte, bare følg pusten slik den er. Følg

pusten på en nøytral og aksepterende måte noen minutter. Aksepter at tanker kommer, og la dem gå igjen ved å bringe oppmerksomheten tilbake til pusten. Aksepter det du kjenner eller tenker underveis i øvelsen: «slik er det nå for meg». Oppmerksomhet på kroppen og pusten gir nærvær og sinnsro, og det å øve seg på å møte tanker og fornemmelser på en nøytral, aksepterende, ikke dømmende måte er meget stressreducerende.

Mer om mindfulness kan du finne her: www.pusteankeret.no

☒ Lag deg mål og strategier for å forebygge stress og ha det bra

- ▶ Hva er dine gode mestringsstrategier i dag?
- ▶ Hva gir deg stressopplevelse?
- ▶ Hva stresser deg?
- ▶ Hvordan kjenner og oppdager du negativt stress i kroppen?
- ▶ Hvordan er du generelt i forhold til grensesetting?
- ▶ Har du balanse i dine livsområder og i livsrytmen?
- ▶ Hva liker du å gjøre?
- ▶ Hva motiverer deg?
- ▶ Hva er viktig for deg?
- ▶ Hva ønsker du å gjøre mer av?
- ▶ Hva ønsker du å gjøre mindre av?
- ▶ Hva ønsker du å endre på?
- ▶ Hva er mulig for deg å få til innenfor dine rammer?
- ▶ Hva må du konkret gjøre for å forebygge stress/ha det bedre? ●



Takk til bedriftsfysioterapeut Anne Bolstad for mange gode tips for økt mestring!



Arbeidsrettet rehabilitering

Arbeidsrettet rehabilitering er et tiltak i regi av NAV. Antallet tiltaksplasser og type varierer lokalt, men mye er også likt. Tiltaket blir tilpasset behovet ditt ut fra mulighetene dine på arbeidsmarkedet, og kan blant annet inneholde:

- ▶ Motivasjons- og mestringsaktiviteter
- ▶ Individuelt treningsopplegg med veiledning
- ▶ Arbeidsutprøving i trygge omgivelser
- ▶ Kontakt med arbeidslivet

Livsstilsveiledning

Arbeidsrettet rehabilitering finnes både som dag- og døgntjeneste. Det døgnbaserte tilbudet kan være aktuelt når du har kompliserte eller tyngre helseproblemer, avstanden til et dagtilbud er for lang eller totalsituasjonen din er slik at det i tillegg er behov for en miljøforandring.

Tiltaket kan være aktuelt for deg som er sykmeldt og/eller har fått arbeidsevnen din nedsatt slik at du hindres i å skaffe deg eller beholde inntektsgivende arbeid. Det er NAV som sammen med deg vurderer om du har behov for tiltaket. For den som har hjernesvulst er ofte sykdommen i seg selv bare en liten del av utfordringene med å stå i arbeidslivet. Følgeskader og behandlingsskader kan utgjøre vel så store utfordringer for deltakelse i arbeidslivet.

Når du har et arbeidsforhold

Hvis du allerede er i et arbeidsforhold – for eksempel hvis du er sykmeldt, skal rehabiliteringen foregå i tilknytning til jobben din. Dersom det viser seg at det ikke er aktuelt med tilbakeføring til nåværende arbeidsforhold, må rehabiliteringen bli gitt med sikte på overgang til annet arbeid. Før du

starter opp i tiltaket må NAV ha fått en oppfølgingsplan, der arbeidsgiveren din dokumenterer at bedriftsinterne tiltak er forsøkt eller vurdert, men ikke mulig å gjennomføre.

Når du ikke har et arbeidsforhold

Hvis du ikke har et arbeidsforhold, vil arbeidsrettet rehabilitering skje hos en tiltaksarrangør eller på en ordinær arbeidsplass med bistand fra en tiltaksarrangør. Du vil få veiledning og hjelp til å kartlegge hvilke muligheter du har til å skaffe et arbeid som passer for deg. Her er det viktig at du selv er tydelig på utfordringer du har f.eks. med konsentrasjon, støy eller andre faktorer som kan virke inn på din evne til å fungere i en arbeidssituasjon.

Tiltaksplasser ved f.eks. et callsenter med mange som arbeider sammen og et tidvis høyt støynivå kan ha stikk motsatt effekt, man blir verre av å prøve seg i en slik arbeidssituasjon. I mange tilfeller kan man ha større utbytte av å prøve å finne frem til aktiviteter som gir større muligheter til konsentrasjonsarbeid, f.eks. saksbehandleroppgaver med enekontor, og heller være sammen med andre i pauser eller gjennom annen sosial interaksjon. For å sikre at restarbeidsevnen tas ut er det viktigste at man ikke blir påført større problemer gjennom utprøvingen på tiltaksplassen. Man skal også ha energi nok til å fungere etter jobb, i samvær med sin familie og sine venner.

Varighet

Det døgnbaserte tilbudet som NAV gir har som hovedregel en varighet på inntil fire uker. Varigheten på det dagbaserte tilbudet skal være i tråd med dine behov, innenfor en maksimal varighet på 12 uker.



Nyttig å vite

Hvis du får en stønad til livsopphold – for eksempel sykepengene eller arbeidsavklaringspengene, beholder du ytelsen din mens du deltar på tiltaket. Hvis du ikke får en av disse ytelsene, kan du ha rett til stønad ved tiltak, som blant annet skal dekke de daglige utgiftene dine mens du deltar på tiltaket.

Ta kontakt med NAV-kontoret der du bor. Det er NAV som gjør den endelige vurderingen og henviser deltakere. Hvis du er sykmeldt, skal behandleren som sykmeldte deg være informert om henvisningen.

Det er dessverre lang ventetid på noen områder. Det er viktig at du selv er tydelig på dine behov og ønsker i møte med NAV, for å sikre at du tilbys rett arbeidsrettet rehabilitering. Det å få feil tilbud og så måtte vente i lang tid for å få et bedre tilpasset tilbud legger sten til byrden, og bør så absolutt unngås. ●

Arbeidstakers vern mot oppsigelse ved sykdom

▶ PER ARNE TANDBERG
▶ advokat, Advokatfirmaet Legalis AS

Det er for de fleste mer enn nok bare det å takle å bli syk, særlig ved langvarig sykdom. Det oppstår mange bekymringer om fremtiden. Livet tar en annen vending enn tenkt, hva skjer nå, blir jeg frisk osv.? Mange bekymrer seg også for sitt arbeid, vil man kunne beholde det? Hvor lenge trenger man å slippe å bekymre seg for dette i så fall? Må arbeidsgiver bry seg om sykmeldte arbeidstakere? Kan jeg kreve å jobbe litt hvis jeg makter det?

I denne artikkelen skal vi prøve å si litt om ovennevnte. Det sier seg selv at vi ikke rekker å dekke alt som kan oppstå av utfordringer. Vi skal prøve å si litt om det kanskje viktigste.

Har jeg noe vern mot oppsigelse ved sykdom?

Svaret på dette er selvsagt ja. Som de fleste kjenner til, har vi en arbeidsmiljølov. Selv om lovens tittel er noe misvisende, inneholder den også et lovverk som beskytter arbeidstaker mot oppsigelse ved sykdom. Vernet ved sykdom følger av loven § 15-8.

Etter loven kan du ikke sies opp dersom du er fraværende fra arbeidet på grunn av sykdom før det har gått 12 måneder. Det kreves at du godtgjør sykefraværet ved for eksempel legeattest. Mange tror at man er vernet mot oppsigelse uansett, så lenge man er sykmeldt. Det er ikke korrekt, du kan f.eks. omfattes av nedbemanning selv om du er sykmeldt.

Vær klar over at dersom du sies opp

under sykdom, antas det etter loven at den skyldes sykdommen med mindre noe annet gjøres overveiende sannsynlig av arbeidsgiver. Det er altså arbeidsgiver som må overbevise retten om at oppsigelse likevel ikke skyldes sykdommen, ikke du som må bevise det.

Dersom du er bare delvis sykmeldt, gjelder likevel vernet. Loven skiller ikke mellom hel eller delvis sykmelding. Du er vernet i den nevnte 12-månedersperioden fra du ble syk.

Hva hvis det har gått 12 måneder og jeg ikke er frisk ennå?

Vernet mot oppsigelse ved sykdom gjelder som nevnt i 12 måneder. Mange tror arbeidsgiver har fritt leide etter at 12 måneder er gått, ut fra det vi jurister kaller en antitetisk tolkning, altså at vi tolker bestemmelsen motsatt etter sin ordlyd. En antitetisk tolkning her betyr at jeg er vernet, men kun i 12 måneder etter loven, ergo kan jeg sies opp etter 12 måneder.

Svaret er egentlig både ja og nei.

Vernet mot oppsigelse på grunn av fraværet er falt bort etter 12 måneder. Det er likevel sikker rett at en eventuell oppsigelse etter at disse månedene er gått skal vurderes etter arbeidsmiljøloven § 15-7, som setter et generelt krav til «saklig grunn» for oppsigelse.

Det er sikker rett at du har krav på å bli innkalt til drøftingsmøte før arbeidsgiver beslutter oppsigelse, jf. arbeidsmiljøloven § 15-1. Dersom du mottar oppsigelse uten forvarsel, har arbeidsgiver gjort en blunder som kan føre til at oppsigelsen er ugyldig. Selv om du fortsatt er syk.

Det rettspraksis vurderer etter at 12 måneder er gått, er eventuelle problemer ditt fortsatte fravær kan skape for arbeidsgiver. Kan det tenkes at vikar kan skaffes? Har du vikar? Har arbeidsgiver noen utfordringer med at du fremdeles er fraværende? Som du ser vil det her være stor forskjell på om du jobber i en stor bedrift, med tusenvis av ansatte, kontra den lille tomanns-bedriften. Kanskje urettferdig at det er slik, men denne type vurde-



ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX

ring kan gjøres etter loven. Det vil også være relevant om det er utsikter til at du kan bli friskmeldt innen kortere tid, kanskje en horisont på seks måneder opp til ett år er riktig å sette.

Dersom det ikke gis oppsigelse av noen av partene, gjelder arbeidsavtalen fremdeles. Dette selv om det er gått flere år fra sykdom inntraff, og selv om det er innvilget for eksempel arbeidsavklaringspenger og lignende. Opphør av ansettelsen krever, ihvertfall som den klare hovedregel, at en av partene tar initiativ til opphør. Mest sannsynlig kreves uføretrygd innvilget før ansettelsen kan anses avsluttet, hvis det ikke foreligger noen oppsigelse (og kanskje heller ikke da).

Må arbeidsgiver bry seg om meg mens jeg er syk? Tilrettelegge? Kan jeg jobbe delvis?

Svaret på disse tre spørsmål er klart ja. Både arbeidsmiljøloven og ikke minst folketrygdloven setter klare krav til arbeidsgiver om både dialog med arbeidstaker underveis (og etter hvert med fastlege og NAV), på gitte tidspunkter etter du er blitt syk, herunder etter 12 uker. Formålet er selvsagt om det er mulig å tilrettelegge for deg slik at du kan være i arbeid helt eller delvis.

I dette ligger også at arbeidsgiver plikter å tilrettelegge for deg. Kan det for eksempel gis deg enklere/andre oppgaver? Kan du jobbe redusert arbeidstid, må arbeidsgiver som hoved-

regel akseptere dette. Og arbeidsgiver må akseptere en delvis sykmelding fra lege.

Oppsummert er det riktig å si at arbeidstaker etter lovverket har et relativt godt vern ved sykdom, også etter 12 måneder. Det er likevel en utfordring at man ikke bare skal ha rett, men også få rett, som vi jurister ofte sier. Det er sikkert mange som ikke orker å slåss med arbeidsgiver dersom man møter motstand. Her vil gjerne din forening kunne hjelpe med råd og støtte, og ved behov henvise deg til advokat. Da er det godt å vite at foreningen har noe tilby, også der det skrur seg til og blir nødvendig med juridisk bistand. ●

Rettigheter ved

► ROLF J. LEDAL ◀

Noe av det som opptar oss mest ved alvorlig sykdom er om vi blir friske og hvordan fremtiden vil bli. Mange av de som får en sjokkerende beskjed fra sin lege om at de har hjernesvulst er i arbeid, og det er forholdet til arbeidsgiver og dine rettigheter som står i fokus i denne artikkelen.

Norsk lovgivning sikrer sykepengene i opptil ett år ved sykdom, men det er ikke sikkert at sykepengene dekker det inntektsnivået du hadde før du ble sykemeldt. Sentralt i sykepenge- og trygderettigheter står folketrygdens grunnbeløp, ofte omtalt som G-beløpet. Dette er en sats som reguleres hvert år den 1. mai. Folketrygden dekker sykepengeinntil seks ganger dette beløpet, i skrivende stund kr 530 220,-. Dette er også grunnlaget for arbeidsavklaringspenger etter at sykepenge rettighetene er brukt opp og man ikke er tilbake i jobb mer enn 50 prosent.

For de som er selvstendige næringsdrivende gjelder egne regler, og det kan også være at den bedriften man jobber i har en tariffavtale som sikrer høyere ytelser. Dette er så omfattende at vi ikke kommer til å gå detaljert inn på det i denne artikkelen, og vi vil her ta for oss grunnleggende forhold, og det viktige samarbeidet med arbeidsgiver.

Hva skjer så mellom deg og arbeidsgiver når du blir sykemeldt pga mistanke om eller diagnostisert hjernesvulst? Det viktigste av alt er at du er i dialog med din arbeidsgiver. Arbeidsgiver har ikke rett til å vite din diagnose, det er

kun den legen som sykemelder deg sin vurdering av din arbeidsevne som arbeidsgiver skal forholde seg til. Det er uansett bra for en arbeidsgiver å vite om slik alvorlig sykdom, spesielt når det dreier seg om tilpasninger på arbeidsplassen og ved gradert sykemelding. I en ideell verden er det alltid gode forhold på arbeidsplassen og mellom deg og din sjef, men det er jo som kjent ikke en ideell verden vi lever i, og på enkelte arbeidsplasser er ikke forholdene ideelle. Det blir således en egen vurdering som du og dine nærmeste må ta, hvorvidt arbeidsgiver får innsikt i din medisinske situasjon.

Oppfølgingsplan

Når du er sykemeldt og det vil vare mer enn fire uker, skal det lages en oppfølgingsplan med mindre det er åpenbart unødvendig. Med mindre man ligger i koma og ikke er i stand til å delta i utarbeidelsen av en slik plan, oppfordrer vi alle til å bidra til at en slik plan lages. Denne planen vil være grunnlaget for tilpasning av din arbeidssituasjon, samt kommunikasjon mellom din arbeidsgiver og din lege.

Mange arbeidsgivere vil reagere med sjokk og tenke det verste når man får høre at en av sine ansatte får hjernesvulst. Det er ikke en grunn til å unngå å følge de regler som gjelder i arbeidslivet, og det er svært mange syke som blir enda sykere av ikke kunne delta i normale daglige aktiviteter som å gå på jobb. Dette blir en vurdering som du og legen må ta, og finne ut hva som er best for deg. Vårt klare råd er å sørge for at denne oppfølgingsplanen lages, og at den fokuserer på hvilke tiltak arbeidsgiver skal sette i verk for å tilby deg passende arbeid hvis du som en følge av sykdommen ikke kan fortsette



ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX

med de samme arbeidsoppgavene som du hadde før sykemeldingen.

Selv om man får en alvorlig diagnose, er det ikke slik at livet er over, det må også arbeidsgiver ta innover seg i hvert enkelt tilfelle. Krav til tilrettelegging av arbeidssituasjonen gir deg og din arbeidsgiver også tilgang på virkemidler fra NAV, for å holde deg i arbeid. Litt lengre ute i en sykemeldingsperiode, ved 26 uker, skal det avholdes et dialogmøte. Her er det du, din arbeidsgiver og din lege møter NAV for å se på hvilke muligheter du har for å komme tilbake i full stilling igjen, og hvilke tiltak som kan iverksettes for å nå dette målet. I forkant av møtet skal arbeidsgiver sørge for at en oppdatert oppfølgingsplan er på plass og oversendt til NAV og din lege. Bedriftshelsetjenesten ved din arbeidsplass er også en støttespiller

sykemelding

i dette arbeidet. På dialogmøtet vil arbeidsavklaringspenger også naturlig nok komme opp som tema.

Kompetansesenter NAV

NAV har også en meget godt skjult hemmelighet i sin avdeling «NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse». Her har NAV et eget nevroteam som skal støtte hele NAVs forvaltning og behandle enkeltsaker som er komplekse og som i vårt tilfelle dreier seg om ervervet hjerneskada. Denne avdelingen har som oppgave å finne frem til realistiske og gjennomførbare ordninger for yrkesrettet attføring, og er en støttespiller som rammede av hjernesvulst kan dra stor nytte av. Krev å få din sak behandlet av denne avdelingen, det er en mulighet for at din lokale saksbehandler i NAV har lite kjennskap til dette tilbudet og ikke vil tenke på å kontakte dem.

Arbeidsavklaringspenger utgjør 66 prosent av sykepenges grunnlaget ditt, med noen unntak, og medfører for de fleste at inntekten synker drastisk. Gjennom tjenstepensjonsordninger kan man få noe mer, men det er for de fleste snakk om en sold nedgang i inntekt. Målsetningen må således være at du kommer tilbake i jobb igjen senest etter ett år som sykemeldt. Hvis du klarer å jobbe fullt uten å bli sykemeldt i 26 uker, vil du da ha opptjent rett til sykepenger i et nytt år, hvis det fortsatt er aktuelt med gradert eller full sykemelding. Dette er jo dyster lesning for de fleste, så resten av artikkelen skal handle om hvordan du kan møte din arbeidsgiver og utfordringene rundt det å kunne fortsette i jobben.

Det er i Norge strenge regler for og en streng rettspraksis når det gjelder oppsigelse av sykemeldte arbeidstake-

re. Det er en hovedregel at en som er sykemeldt i inntil et år er skjermet mot oppsigelse. I ditt møte med arbeidsgiver er det da viktig å fokusere på at du til tross for alvorlig sykdom har til hensikt å komme tilbake i arbeid, og at det faktisk er mange som lever med og dør med, og ikke av, hjernesvulst. Ta alltid med deg en tillitsvalgt, ektefelle eller en annen i dine møter med arbeidsgiver, hvis du ikke stoler på at du klarer å få med deg alt som blir sagt og ikke minst forstår alt som blir sagt. Her kan også kreftkoordinator i kommunen være en god støttespiller å ha med seg. Dette er som oftest en svært erfaren sykepleier med stor livsvisdom og erfaring i å hjelpe mennesker i vanskelige situasjoner.

Sørg for at alt er skriftlig

Forhold deg til at alt som vedrører din sykemelding skal være skriftlig, og aldri si opp selv i et øyeblikks frustrasjon eller gjør noen innrømmelser som du senere kan komme til å angre på. Som en hovedregel kan man si at det eneste man tar hverandre i hånden for er for å si «god dag», og å takke for møtet. Alt annet skal være skriftlig og med en rimelig tidsfrist for å gi svar på. Dette er avgjørelser som vil påvirke resten av ditt og familiens liv, og bør være gjenstand for en grundig vurdering. Avtaler er juridisk bindende, og det er mye lettere å lage gode avtaler enn å gjøre om på en dårlig avtale i ettertid.

Når man står midt oppe i situasjonen er det godt å ha noen som står sammen med seg, og som har bedre forutsetning for å få med seg alt. Det er også lurt å skrive referat fra møter med arbeidsgiver, slik at du lettere kan se hva dere snakket om og når dere gjorde det. Mange finner god hjelp i et

nettbrett som man kan bruke til notater og annet, og ha med seg gjennom sykdommen. Hvis man har et slikt eller har råd til å kjøpe et slikt, så kan dette være et godt verktøy. Her kan du jo få hjelp fra kreftkoordinator eller andre til å notere. Det samme ved legebesøk og undersøkelser, det er mange som ser nytten i et nettbrett når man blir syk, og ikke bare til underholdning mens man venter.

I ditt møte med arbeidsgiver kan du nesten alltid regne med å møte en arbeidsgiver som vil det beste for deg, men som også er ukjent med de forskjellige støtteordningene som NAV kan tilby. Det er heller ikke særlig sannsynlig at arbeidsgiver er særlig godt kjent med hverken diagnose eller sykdomsbilde, eller arbeidsrettslige forhold. Det at man vil ditt beste men samtidig er på tynn is når det gjelder muligheter og rettigheter gjør at arbeidsgiver er i en vanskelig situasjon. Det er derfor viktig at alle parter opptrår ryddig og at man følger arbeidslivets spilleregler.

Hjernesvulstforeningen er ikke en arbeidstakerorganisasjon, men gjennom våre likepersoner sitter vi på mye kompetanse som kan komme medlemmene til gode, også innenfor dette området. Denne artikkelen er ment som en ren førstehjelp og som en liten advarsel om mulige fallgruver man kan ende opp i hvis man er for rask eller ikke tar gode beslutninger, og som en fortsettelse innenfor temaet vil vi anbefale å ta kontakt med Hjernesvulstforeningens likepersoner eller tillitsvalgte hvis du trenger hjelp. Har du spørsmål rundt dette som du ønsker å få svar på, så ta kontakt med post@hjernesvulst.no og skriv kort om hva det gjelder. Da kan vi forhåpentligvis hjelpe deg med å få gode svar på dine spørsmål. ●

ERFARINGSSYMPOSIUM

- Flere hjerner tenker best

TID: Lørdag 16. januar 2016 klokken 09:00–16:30 **STED:** Quality Airport Hotel Gardermoen, Jessheim.

Et seminar om sykdom, arbeidsdeltakelse/rettigheter og likepersonsarbeid. Ingen begrensninger, kun et hav av muligheter!

Hjernesvulstforeningen har i løpet av 2015 gjennomført prosjektet «Flere hjerner tenker best» med støtte fra Extrastiftelsen. Foreningen har blitt til del en mengde viktige og ikke minst oppsiktsvekkende erfaringer gjennom prosjektets gang. Vi ser at koordineringen og de mange muligheter som finnes for at man skal kunne beholde og/eller komme ut i arbeid under/etter langvarig sykdom må bli bedre kjent. Prosjektet er derfor utvidet til også å omfatte dette seminaret, som således også er støttet av ExtraStiftelsen.

Vi har sett at det nytter! Nytenkning og kontinuerlig fokus gir resultat! Mange som tidligere har falt utenfor, er nå atter i jobb med alle de positive ringvirkninger dette har for den enkelte så vel som for samfunnet. Vi vil gjerne få dele denne kunnskapen og de erfaringer vi har gjort, slik at dette også kan være til hjelp for medlemmer i andre foreninger hvor man opplever utfordringer med å beholde eller komme

inn i arbeidslivet etter langvarig sykdom.

Hjernesvulstforeningen har i samarbeid med NAV, Kreftforeningen og Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon gleden av å invitere deg til hel-dagsseminar om sykdom, arbeidsdeltakelse/rettigheter og likepersonsarbeid, med fokus på muligheter. Seminaret er gratis for deg, og inkluderer lunsj.

Mange pasienter og pårørende erfarer at det å orientere seg om sine rettigheter kan være en jungel, og en tilleggsbelastning til de helseplagene som utløser rettighetene. I denne sammenheng oppleves det ofte at man innser at noe må gjøres. Dessverre er det ikke sikkert at en vet hva og ikke minst, hvordan man skal ta tak i utfordringene. Det finnes i dag ingen samtlende organisasjonsstruktur eller hjelpeapparat som tidlig nok og på en god nok måte kan fange opp personer som sliter på jobben på grunn av senskader under eller etter langvarig sykdom. All erfaring viser at jo tidligere man kommer i kontakt med andre i samme situasjon, utveksler erfaring og blir til del god og riktig informasjon, jo lettere blir det å mestre hverdagen.

Derfor har både pasienter og pårørende et stort behov for fagkyndig hjelp til å navigere i et nokså uover-

siktig landskap av stønader, pensjoner og pasientrettigheter. I tillegg vil det ofte oppstå behov for bistand overfor arbeidsgiver. For mange kan det også være behov for arveplanlegging.

I alle disse sammenhengene dreier det seg om store økonomiske konsekvenser, med tilhørende behov for både praktisk avlastning og faglig kvalitetssikring hos advokat.

Hjernesvulstforeningen har invitert sine samarbeidspartnere i prosjektet, samt Advokatfirmaet Legalis AS til seminaret, for å gi en orientering om noen utvalgte områder som er særlig aktuelle for pårørende og pasienter.

Til seminaret har Legalis plukket ut fire dyktige advokater som vil innlede om problemstillinger på sine respektive spesialfelt.

PRAKTISK INFORMASJON

▶ Quality Airport Hotel Gardermoen ligger rett ved avkjørsel 51 på E6 ved Jessheim. Det er gratis parkering ved hotellet for alle gjester.

▶ Evt overnatting i forbindelse med seminaret må dekkes av den enkelte. Her har vi forhandlet frem en gunstig pris. Oppgi at du skal på Hjernesvulstforeningens arrangement når du bestiller overnatting.

▶ Påmelding til post@fhtb.no.



Hjernesvulstforeningen



KREFTFORENINGEN



Bedringens vei 2