



LEVER DU
MED MIGRÆNE?

**HER ER DINE
RETTIGHEDER**

 NOVARTIS

FORORD

LEVER DU MED MIGRÆNE?

Hver 7. dansker lever med regelmæssige migræneanfald.

Det er individuelt, hvor hårdt sygdommen rammer, og hvilken behandling der kan hjælpe den enkelte. Men alle mennesker med migræne har en række patientrettigheder, som er gode at kende, så udredning og behandling kommer i gang så hurtigt som muligt. På den måde øges mulighederne for, at man kan vende tilbage til en god hverdag.

For de fleste mennesker er arbejdslivet betydningsfuldt – uanset om de har en kronisk sygdom eller ej. Men når man lever med migræne, skal der nogle gange foretages nogle små justeringer eller større ændringer, for at man kan bevare sit arbejdsliv. Der findes nogle særlige muligheder for at lave den slags justeringer, når man har en kronisk sygdom som migræne.

Denne folder er lavet for at give dig, der lever med migræne, et samlet overblik over dine rettigheder i forbindelse med udredning og behandling, forskellige muligheder for at bevare et arbejdsliv samt din ret til økonomisk medicintilskud. Folderen er også relevant dig, der står uden for arbejdsmarkedet og ønsker at finde en vej tilbage.

Du kan læse mere om livet med migræne på
LEV MED MIGRÆNE.DK

INDHOLDS- FORTEGNELSE

01	BENYTT UDREDNINGS- OG BEHANDLINGSGARANTIERNE	
	Udredningsgaranti	s. 7
	Behandlingsgaranti	s. 8
02	SÅDAN KAN EN SUNDHEDSFORSIKRING HJÆLPE DIG	
		s. 10
03	NÅR DU HAR SYGEDAGE	
	Sygemelding	s. 13
	Delvis syge- eller raskmelding	s. 15
	Individuel aftale	s. 17
	§ 56-aftale	s. 18
04	AFPRØVNING AF ANDRE MULIGHEDER	
	Virksomhedspraktik	s. 21
	Omskoling	s. 22
	Fleksjob	s. 23
	Førtidspension med løntilskud	s. 25
05	ØKONOMISKE TILSKUD TIL MEDICIN	
	Medlem af "danmark"?	s. 27
	Hjælp fra kommunen	s. 27
	Henstandsordning for kronikere	s. 27
06	GODE RÅD	
		s. 28

BENYTT UDREDNINGS- OG BEHANDLINGS- GARANTIERNE

Behandling af migræne vil næsten altid begynde hos en praktiserende læge, som kan udrede og behandle nogle former for migræne. Nogle bliver henvist videre til en praktiserende neurolog eller neurologisk afdeling på et hospital. Hvis det heller ikke er tilstrækkeligt, er sidste instans – for de allermest komplicerede former for migræne – de regionale hovedpinecentre.

I de to sidste led kan udrednings- og behandlingsgaranti være relevante begreber at kende.



UDREDNINGSGARANTI

- Du skal inden for 30 dage efter, at hospitalet har modtaget henvisningen, være udredt eller have sygdom afkræftet, såfremt det er fagligt muligt.
- Hvis det ikke er fagligt muligt, skal du have en udredningsplan med oplysninger om det videre forløb.
- Hospitalerne har forløbsansvaret for patienter henvist til udredning.

BEHANDLINGSGARANTI

- Den dag du er udredt, begynder din behandlingsgaranti på 30 dage. Det vil sige, at du skal være i behandling for din migræne hos neurolog eller hovedpinecenter inden for 30 dage. Vær forberedt på, at migræne er en kompleks sygdom, og at det desværre kan tage tid at finde den bedste behandling til dig. Det er arbejdet med at finde den rette behandling, som skal være igangsat inden for 30 dage.
- Hvis garantien ikke kan overholdes af det offentlige, kan du gøre brug af det udvidede frie sygehusvalg. Her kan borgere vælge behandling på et privathospital, der har indgået aftale med Danske Regioner. På mitsygehusvalg.dk kan du se en oversigt over, hvilke privathospitaler du kan vælge imellem.
- Du har i øvrigt altid ret til at vælge, hvilket offentligt sygehus du vil behandles på, da vi har frit sygehusvalg i Danmark. Ønsker du at benytte det frie sygehusvalg, skal egen læge/speciallæge eller sygehusafdeling sende en henvisning til det sygehus eller den afdeling, du ønsker at blive henvist til.



Hvis udrednings- eller behandlingsgarantien ikke overholdes, kan du ringe til din regionale patientvejleder for at høre om dine muligheder. Patientvejlederne er til for at give regionens patienter gratis vejledning om deres rettigheder, og du og dine pårørende kan ringe anonymt.

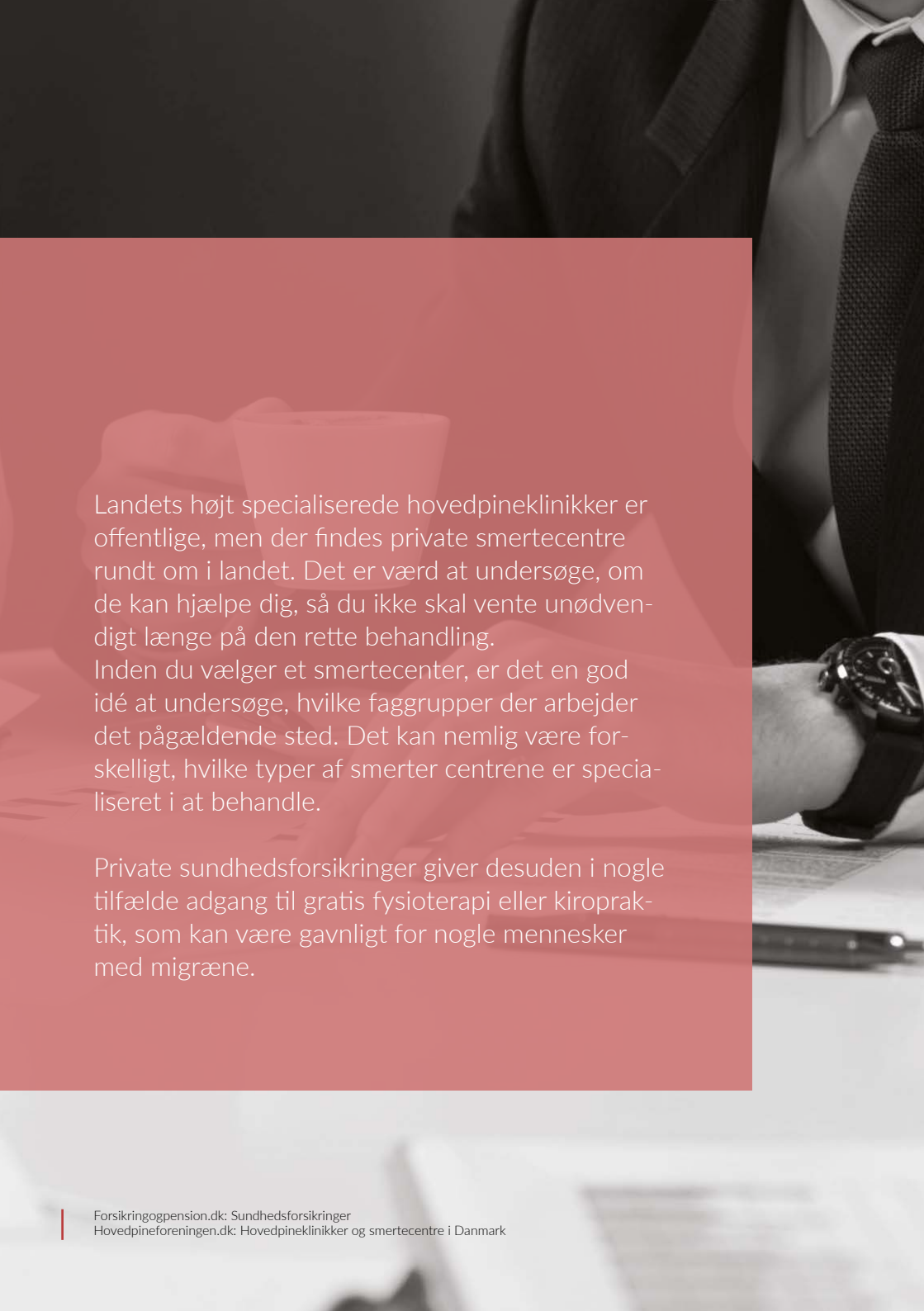
Du finder kontaktoplysninger på de regionale patientvejledere på www.sundhed.dk.



SÅDAN KAN EN SUNDHEDS- FORSIKRING HJÆLPE DIG

Knap to mio. danskere har en privat sundhedsforsikring – langt de fleste er arbejdsgiverbetalte. Det kan være en god idé at undersøge, om du har en privat sundhedsforsikring, for den giver i de fleste tilfælde nogle fordele.

Med en privat sundhedsforsikring kan du nemlig træde direkte ud af køen i det offentlige sundhedsvæsen og over i det private sundhedsvæsen, hvis du ønsker det. Her vil køen til udredning og behandling ofte være betydeligt kortere.

A black and white photograph of a person in a dark suit, white shirt, and dark tie. The person is sitting at a desk, with their hands resting on a laptop. A black watch with a dark face is visible on their left wrist. The background is slightly blurred, showing what appears to be a desk with some papers or a laptop. A large, semi-transparent red rectangle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Landets højt specialiserede hovedpineklিনikker er offentlige, men der findes private smertecentre rundt om i landet. Det er værd at undersøge, om de kan hjælpe dig, så du ikke skal vente unødvendigt længe på den rette behandling.

Inden du vælger et smertecenter, er det en god idé at undersøge, hvilke faggrupper der arbejder det pågældende sted. Det kan nemlig være forskelligt, hvilke typer af smerter centrene er specialiseret i at behandle.

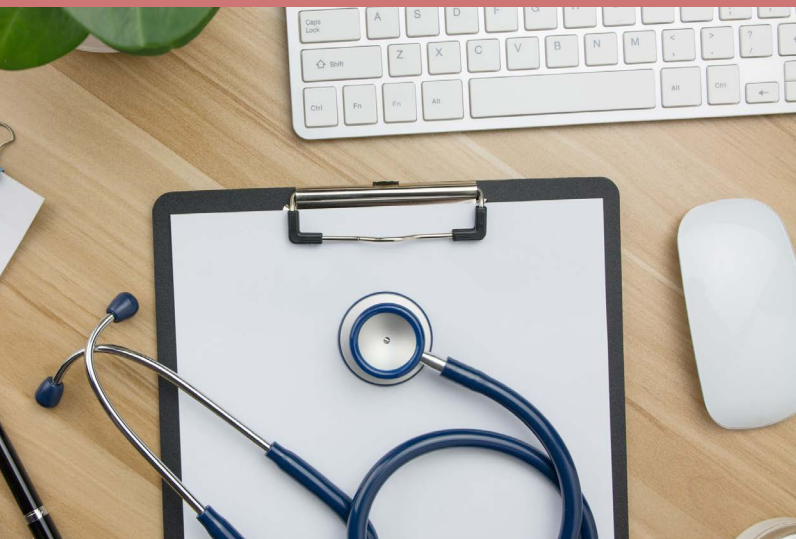
Private sundhedsforsikringer giver desuden i nogle tilfælde adgang til gratis fysioterapi eller kiropraktik, som kan være gavnligt for nogle mennesker med migræne.

NÅR DU HAR SYGEDAGE

Samlet set har personer med migræne årligt 3,8 mio. flere sygedage end erhvervsaktive personer uden migræne.

Det er meget individuelt, hvor ofte den enkelte er nødt til at sygemelde sig på grund af migræne. Nogle oplever relativt milde anfald, mens andre er bundet til sengen under anfald. Hos nogle kommer anfaldene hyppigt, hos andre kommer de ikke så ofte.

Uanset hvor ofte du er nødt til at melde dig syg på grund af migræne, har du nogle rettigheder og pligter, som er gode at kende.



...fortsat fra s. 13

ret til løn under sygdom, sygedagpenge fra din arbejdsgiver eller sygedagpenge fra kommunen. Du kan undersøge dette ved at læse din ansættelseskontrakt eller overenskomst - eventuelt med hjælp fra din fagforening.

Som sygemeldt ledig med arbejdsløshedsunderstøttelse overgår du til sygedagpenge fra kommunen, hvis du er sygemeldt i mere end 14 dage. Som hovedregel kan du modtage sygedagpenge i 22 uger inden for ni måneder.

Hvis sygedagpengene udløber, og du stadig er syg, skal kommunen revurdere din sag i et såkaldt jobafklaringsforløb. I forløbet har du ret til en ressourceforløbsydelse, som er på 60 procent af dagpengemaximum for ikke-forsørgere og 80 procent for forsørgere.

DELVIS SYGE- ELLER RASKMELDING

En delvis sygemelding kan være relevant, hvis du i en periode ikke kan arbejde fuld tid på grund af migrænen, men godt kan arbejde lidt. Fordelen er, at du bevarer tilknytningen til din arbejdsplads og kolleger samtidig med, at du kommer til hægterne.

Har du været heltidssygemeldt, kan du bruge en delvis raskmelding, hvis du har brug for at optrappe din arbejdstid gradvist. Du aftaler selv med din arbejdsgiver, hvilke arbejdstider og -opgaver du kan klare. Arbejdstiden skal øges i takt med, at du får det bedre.

Hvis du har ret til løn under sygdom, modtager du løn, som du plejer. Hvis ikke, vil du få udbetalt løn for de timer, du arbejder, suppleret med sygedagpenge.

Kommunen skal godkende aftalen om delvis rask- eller sygemelding på samme måde som ved fuld sygemelding. Du kan blive delvist syge- eller raskmeldt, hvis dit fravær er på mindst fire timer ugentligt. Som hovedregel kan du være delvist syge- eller raskmeldt i 22 uger. Herefter skal din sag revurderes.

Tal i første omgang med din læge om muligheden for en delvis syge- eller raskmelding.





EN INDIVIDUEL AFTALE

Som kronisk syg har du forskellige muligheder for at indgå aftaler med din arbejdsgiver. Du kan enten tale om mulighederne direkte med din arbejdsgiver, eller du kan starte med at drøfte dine behov med din læge, fagforening eller jobcenteret i din kommune.

Tænk i første omgang over, hvilke behov du har i forhold til din migræne.

Har du brug for mere fleksible arbejdstider? At gå ned i tid? Færre opgaver med korte deadlines? En anderledes indretning af din arbejdsstation?

Få dernæst en samtale med din tillidsrepræsentant eller arbejdspladsens HR-ansvarlige om, hvilke muligheder der er for at få særlige aftaler på din arbejdsplads. Du kan også orientere dig om eventuelle muligheder i personalehåndbogen, hvis din arbejdsplads har sådan en.

Når du har dannet dig et overblik, kan du tale med din chef om idéer og muligheder og på den baggrund – hvis ledelsen er indstillet på det – lave en individuel aftale.

§ 56-AFTALE

- En ud af ti migrænepatienter har kronisk migræne. Det betyder, at de har mindst 15 hovedpine-dage om måneden. Mange sygedage som følge af migræne kan skabe stress og usikkerhed for, om man kan beholde sit job.
- Hvis du har flere end 10 årlige sygedage på grund af migræne, kan § 56-aftalen være relevant for dig. Det gælder uanset, om dine sygedage ligger som en længerevarende sygemelding eller spredte sygedage.
- Normalt får arbejdsgiveren først økonomisk refusion fra kommunen efter 21. sygedag. § 56-aftalen gør, at din arbejdsgiver får refusion for alle de sygedage, du har på grund af migræne. På den måde er dine sygedage langt mindre omkostningsfulde for din arbejdsgiver.

- Refusionsretten gælder både sygedage, indlæggelser, behandlinger og undersøgelser i forbindelse med migræne. Det er også muligt at få en § 56-aftale, hvis du er førtids-pensionist og har et job med løntilskud eller er i revalidering. Hvis du er ansat i fleksjob, er din arbejdsgiver i forvejen berettiget til refusion fra første sygedag.
- Ansøgningen om en § 56-aftale foregår skriftligt via en blanket, der kan downloades fra www.kl.dk/blanketter. Den vurderes derefter af en sagsbehandler eller jobkonsulent i din kommune. Hvis de er i tvivl, kan de bede om en sygdomserklæring fra din læge.
- Aftalen gælder i to år, hvorefter der skal sendes en ny ansøgning.

AFPRØVNING AF ANDRE MULIGHEDER

Det er individuelt, hvordan migræne rammer. Nogle er f.eks. så hårdt ramt, at de ikke længere kan varetage deres job i det omfang, de hidtil har gjort. Det kan skyldes, at arbejdet trigger migræneanfald, eller at anfaldene er så hyppige, at man ikke længere kan varetage sit arbejde.

Hvis du står i den situation, er der også forskellige muligheder for at bevare en tilknytning til arbejdsmarkedet.



VIRKSOMHEDSPRAKTIK

- Som sygemeldt eller arbejdsløs kan du komme i virksomhedspraktik på din egen eller en anden arbejdsplads. Formålet er at afklare din arbejdsevne og tilpasse arbejdsopgaver til dig. Der kan være tale om både større og mindre justeringer af arbejdstid, opgavemængde og opgavetyper.
- Du kan beholde din hidtidige indtægt, som kan være løn under sygdom eller sygedagpenge, mens du er i virksomhedspraktik.
- Virksomhedspraktikken vil kunne sættes i gang på baggrund af en samtale med din jobkonsulent eller kommunale sagsbehandler.

OMSKOLING

Hvis virksomhedspraktik ikke kan hjælpe dig tættere på arbejdsmarkedet, er omskoling eller revalidering en mulighed. Omskoling handler om at give dig teoretisk eller praktisk viden, der kan lede dig til et job, som passer bedre til din nuværende situation. Det kan ske gennem uddannelse eller optræning hos private eller offentlige arbejdsgivere eller hjælp til etablering af selvstændig virksomhed.

En forudsætning for at få bevilget revalidering fra kommunen er, at din migræne begrænser din arbejdsevne, og at der er en realistisk mulighed for, at omskolingen kan føre til hel eller delvis selvforsørgelse. Ved valg af revalideringsmetode skal jobkonsulenten tage hensyn til, hvordan du hurtigst muligt kan blive selvforsørgende. Det kan foregå med eller uden løntilskud afhængig af din situation.

Valg af metode (uddannelse eller optræning) afhænger af din nuværende uddannelse, alder, jobønsker og eventuelle muligheder på nuværende arbejdsplads.

Omskolingen kan også ske udelukkende i samarbejde med din nuværende arbejdsgiver. Hvis du f.eks. blot mangler kurser eller efteruddannelse for at kunne varetage andre funktioner i virksomheden, kan I søge støtte gennem f.eks. Statens Voksenuddannelsesstøtte til at finansiere omskolingen.



FLEKSJOB

Hvis din migræne har givet en varig begrænsning i din arbejdsevne, og hvis mulighederne for at opnå eller fastholde et job på normale vilkår er udtømte, kan fleksjob være en mulighed for dig.

I et fleksjob skal der tages hensyn til din nedsatte arbejdsevne. Det vil sige, at opgaverne bliver justeret til dit helbred, og du får fleksibilitet til at passe behandling og restitution. Det er desuden et kriterie, at du er under folkepensionsalderen. Kommunen betaler et tilskud til lønnen, der kompenserer for den nedsatte arbejdsevne. Arbejdspladsen vil også få sygedagpengerefusion fra første sygedag i modsætning til den normale regel, der først giver din arbejdsgiver refusion efter 21. sygedag.

Fleksjobbets særlige vilkår aftales skriftligt med arbejdspladsen og kan f.eks. omhandle nedsat arbejdstid, antal arbejdsdage, hvilepauser og fleksibel mødetid.

...fortsat fra s. 23

Der findes fleksjob inden for alle brancher. Du kan enten vælge at arbejde med det fag, du er uddannet til, eller du kan skifte fag og bruge dine færdigheder på nye måder.

Fleksjobbet bevilges af kommunen for fem år ad gangen. Efter 4,5 år skal kommunen vurdere, om du stadig er berettiget til et fleksjob. Hvis du er berettiget, kan du blive i det samme fleksjob.

Hvis du er fyldt 40 år, kan du få et permanent fleksjob efter dit første fleksjob. Det kan ske, hvis jobcenteret vurderer, at din arbejdsevne fortsat er nedsat i et omfang, der gør, at det ikke fremover er muligt for dig at komme i arbejde på almindelige vilkår.

Vær opmærksom på, at du ikke kan gå på efterløn med fleksjob, men derimod vil få den lidt lavere 'fleksydelse'. Hvis du bliver ledig efter at have fået bevilget fleksjob, vil du ikke kunne få arbejdsløshedsdagpenge, men derimod 'ledighedsydelse', som er lavere.

Læs mere på www.borger.dk.



FØRTIDSPENSION MED LØNTILSKUD

- Hvert år tildeles cirka 73 danskere førtidspension som følge af migræne. Måske er du en af dem? Hvis du ønsker en tilknytning til arbejdsmarkedet trods førtidspensionering, kan et job med løntilskud (tidligere kaldet skånejob) være en mulighed.
- Job med løntilskud kan bevilges til førtidspensionister af kommunens jobcenter. Kommunen er ikke forpligtet til at finde et job med løntilskud til dig, så du bør selv være opsøgende i at finde en arbejdsplads, hvor du kan arbejde nogle få timer om ugen.
- Du og arbejdsgiveren aftaler løn og skånevilkår sammen med din faglige organisation, hvis du er medlem af sådan en. Arbejdsgiveren modtager tilskud til lønnen fra kommunen, og kommunens jobcenter skal godkende ansættelsesvilkårene.

ØKONOMISKE TILSKUD TIL MEDICIN

Noget medicin er tilskudsberettiget. Hvis du får tilskud til din medicin, er der et loft på, hvor meget du maksimalt skal betale pr. år*. Når du rammer loftet, er den tilskudsberettigede medicin gratis resten af året, indtil den næste 12 måneders tilskudsperiode starter – forudsat at du vælger den billigste medicin.

Tilskuddet gælder nemlig den billigste medicin, som passer til din sygdom. Hvis du vælger en dyrere medicin med det samme indholdsstof, kan du komme til at betale mere end den årligt fastsatte tilskudsgrænse.

Du får tilskuddet til medicin automatisk, hvis du er berettiget til det. Der findes forskellige tilskudsgrænser for medicin. Læs mere på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside: www.laegemiddelstyrelsen.dk

*I 2019 er tilskudsgrænsen på 4.110 kr. Det vil sige, at du maksimalt kommer til at betale 4.110 kr. for al din tilskudsberettigede medicin i 2019, hvis du vælger den billigste.

➤ **MEDLEM AF SYGEFORSIKRINGEN "DANMARK"**

Medlemmer af Sygeforsikringen "danmark" i gruppe 1, 2 eller 5 kan få dækket mellem 50 og 100 procent af udgifterne til tilskudsberettiget medicin. Hvis der ikke er offentligt tilskud til din medicin, kan du få dækket 25-50 procent.

Dette gælder, hvis du allerede er medlem af Sygeforsikringen "danmark". Hvis du ikke er medlem og har et forbrug af migrænemedicin, vil Sygeforsikringen foretage en individuel vurdering af, hvorvidt du kan optages som medlem.

Læs mere på: www.sygeforsikring.dk

➤ **HJÆLP FRA KOMMUNEN**

Hvis du ikke har råd til at betale for din medicin, kan du søge om dækning af dine medicinudgifter i din kommune efter Aktivlovens § 82.

➤ **HENSTANDSORDNING FOR KRONIKERE**

Hvis du har kronisk migræne, kan du fordele dine medicinudgifter ligeligt over året ved at få en afdragsordning med et apotek – en såkaldt henstandsordning.

Du kan få en henstandsordning, hvis du fik 100 procent tilskud i din seneste tilskudsperiode, eller hvis du i den igangværende tilskudsperiode har meget store udgifter til medicin, og apoteket vurderer, at du vil nå op på 100 procent i tilskud.

Du skal selv henvende dig på apoteket. Apoteket vurderer så, om du opfylder betingelserne. Henstandsordningen kan sættes i gang med det samme.

GODE RÅD

Overvej at være åben om din sygdom og dine behov for fleksibilitet over for dine kolleger. Når folk kender din situation, har de bedre muligheder for at tage hensyn.

En forudsætning for, at du kan have et godt arbejdsliv med migræne, er, at du er så velbehandlet som muligt. Tal med din læge om, hvilken behandling der er bedst for dig og din situation.

Det kan være nyttigt at føre en migrænedagbog, så du kan finde eventuelle mønstre i, hvornår du får migræneanfald.

Læs mere på LevMedMigræne.dk

 NOVARTIS