

Seniorhåndbogen 2018

For pensionister og efterlønsmodtagere




Faglige Seniorer


Seniorhåndbogen

Seniorhåndbogen 2018

For pensionister og efterlønsmodtagere

Udgiver

Udgiver Faglige Seniorer
Molestien 7
2450 København SV
Tlf 33 63 24 50
info@fagligsenior.dk
www.fagligsenior.dk

Redaktion:

Carsten Elert
Lisbet Graff Larsen
Illustrationer: Lars-Ole Nejtgaard
Design og produktion: Datagraf Communications A/S
Oplag: 25.000
Udgivet: Januar 2018

ISBN: 987-87-91422-09-6
ISBN: 2446-2152 (Papirform)
ISBN: 2446-2160 (Online)

Forord



I **Faglige Seniorers Seniorhåndbog** kan du få svar på en række af de emner, der interesserer pensionister og efterlønsmodtagere. Håndbogen er naturligvis opdateret og har fået tilføjet en række oplysninger.

Vi håber, at håndbogen her kan være til glæde for rigtig mange af vore medlemmer og alle andre, der er på efterløn eller pension.

Hvis du overvejer at gå på efterløn eller pension, så afprøv dine overvejelser på vores hjælpeprogram **www.seniorklar.dk**

Er du i tvivl om dine resultater eller har uddybende spørgsmål, er du altid

velkommen til at ringe til sekretariatet eller sende os en mail: **info@fagligsenior.dk**

Mange af håndbogens informationer kan du også finde online på **www.seniorhåndbogen.dk**

På denne hjemmeside kan du også bruge vores beregnere til at regne ud, hvor stor din egen folkepension, ældrecheck, varmetillæg m.m. bliver i 2018.

**Seniorhåndbogen**

Indhold

Folkepension	4	– Pension i udlandet	40
• Grundbeløb	6	– Tjen 11.000 skattefrit	41
• Pensionstillæg	7	Boligsikring/Boligstøtte	41
– Reelt enlige	8	Besøgsordninger	43
– Enlige (ugifte, men samlevende i ægteskabslignende forhold)	9	Retssikkerhed	43
– Pensionist gift med pensionist	10	Kørsel	46
– Pensionist gift med ikke-pensionist	11	Udbetaling Danmark	48
• Efterlevelsespension	13	Efterløn og folkepension – hvornår og hvordan	49
• Personlig tillægsprocent	13	• Toårs-reglen	50
• Personligt tillæg	15	• Efterlønsbevis	52
• Nedsat licens	15	• Seniorjob	53
• Helbredstillæg	15	• Fleksydelse	54
– Tandproteser, briller og fodbehandlinger	18	• Hvis du vil vide mere	54
• Varmetillæg	19	Hjemmepleje	55
• Supplerende pensionsydelse »Eldrechecken«	23	• Ved udskrivning fra sygehus	59
• Opsat pension	24	• Hverdagsteknologi – Velfærdsteknologi	60
• Venteprocent	24	• Demens	63
• Brøkpension	25	Fremtidsfuldmagt	64
• Ikke-danske statsborgere	25	Ældreråd/Seniorråd	65
• Tjenestemandspension	26	Fornyelse af kørekort	68
Arbejdsmarkedspension	28	Vi skal alle dø	70
ATP – Livslang pension	30	Begravelse og arv	72
Boligstøtte	31	Computeren og internettet	75
Boligyldelse	31	• Digital Post	75
Ejerbolig/ejendomsskatter	35	• Seniorernes datastuer	78
Andre muligheder efter de 60 år	36	Frivillighed	79
– Delpension	36	Spilleregler for frivilligt arbejde	83
– Førtidspension og seniorførtidspension	36	Faglige klubber mod ensomhed	86
– Førtidspension og supplerende arbejdsmarkedspension	39	Værdighed	88
		Mad og sundhed	90
		Ældretandpleje	93
		Nyhedsbrev og hjemmeside	95

Folkepension

Oftentimes hører vi at: »Pensionslovgivningen er indviklet og uforståelig!« Og: »Det kan jo ikke betale sig at have indtægt ved siden af pensionen«.

I det følgende oplyses om de generelle regler. Der gives eksempler, og principperne forklares. Med hensyn til om det kan svare sig at have indtægt ved siden af pensionen, vil håndbogen vise, at det næsten altid er en fordel at have en opsparing eller supplerende indtægter.

Generelt henvises til at du har krav på at få en uddybende forklaring hos din kommunes borgerservice eller Udbetaling Danmark (vedrørende Udbetaling Danmark – se side 48).

Hvem kan få folkepension?

Folkepensionsalderen er i dag (og i hele 2018) 65 år.

Du kan få folkepension, når du fylder 65 år, hvis du er født før den 1. januar 1954.

I forbindelse med regeringens såkaldte velfærdsforlig i 2006 vedtog man en gradvis forhøjelse af pensionsalderen – i takt med at levealderen er stigende.

I følge tilbagetrækningsreformen fra 2011 vil pensionsalderen være 67 år for personer, der er født efter den 30. juni 1955.

Fra 2015 skal folkepensionsalderen gen-

beregnes hvert 5. år i forhold til den gennemsnitlige levealder for 60-årige.

Det har betydning, hvis du er født efter 31. december 1962. Folkepensionsalderen kan stige med op til et år ad gangen.

I december 2015 har Folketinget vedtaget, at pensionsalderen er 68 år for personer, der er født efter den 31. december 1962.

For nærmere oplysning se www.pensionsinfo.dk

For at opnå fuld pension skal du have boet i Danmark i mindst 40 år, fra du fyldte 15 år, og til du fylder 65.
(læs mere i afsnittet Brøkpension side 25)

NYT: Du skal selv huske at søge om folkepension (tidligere fik man tilsendt orienteringsbrev fra Udbetaling Danmark et par måneder før man nåede folkepensionsalderen, dette ophørte 1.9.2017). Du kan tidligst søge 6 måneder før du fylder 65.

Vær opmærksom på din forskudsopgørelse

Din pension bliver beregnet ud fra din forskudsopgørelse fra SKAT. Det betyder, at ændringer i din skattepligtige indkomst ikke længere skal oplyses til Udbetaling Danmark. Derfor er det vigtigt, at din forskudsopgørelse er korrekt. Sker der æn-

dringer i din indkomst i løbet af året, skal du rette din forskudsopgørelse. SKAT giver automatisk Udbetaling Danmark besked herom.

Hvis forskudsændringen betyder ændring i din pension, får du brev fra Udbetaling Danmark. Du har fortsat oplysningspligt overfor Udbetaling Danmark om andre ændringer, der har betydning for din pension, f.eks. ændring i din samlivsstatus, flytning eller ændrede formueforhold.

Hvornår udbetales folkepensionen

Pensionen udbetales månedsvis bagud. Vær opmærksom på betydningen af dette ved førstegangsudbetaling. Hvis du for eksempel fylder 65 den 4. november, vil den første udbetaling være den 31. december.

Folkepensionen bliver udbetalt den sidste bankdag i måneden.

Såfremt du var tilkendt folkepension inden den 2. februar 1999, udbetales pensionen dog fortsat forud.

Folkepensionen består af:

Grundbeløb og pensionstillæg. Begge dele er skattepligtige beløb.

Pension fra udlandet

Vær opmærksom på at hvis du har opholdt dig og arbejdet i et andet EØS land (EU og



blandt andet Norge), er du berettiget til pension fra det pågældende land.

Når du udfylder ansøgningskema om folkepension, er der en rubrik, hvor du skal svare ja på spørgsmålet om arbejde i udlandet. Udbetaling Danmark ordner herefter det fornødne. Eventuel pension fra udlandet har ikke betydning i forhold til beregning af pensionstillæg (se afsnit om pensionstillæg senere).

I redaktionen har vi talrige eksempler på, at mange er blevet opmærksomme på dette og efterfølgende har fået adskillige tusinde kroner efterbetalt. Det er nemlig sådan, at man kan få tilkendt pension fra udlandet med tilbagevirkende kraft fra ansøgnings-tidspunktet om folkepension.

Læs mere om det på www.borger.dk

søgeord: international pension.

Grundbeløb

Fuldt grundbeløb er årligt 74.844 kr., månedligt 6.237 kr.

Grundbeløbet nedsættes, hvis du ud over pensionen har en arbejdsindtægt på 322.500 kr. eller derover.

Grundbeløbet nedsættes med 30 % af indtægten ud over denne grænse. Du kan derfor have en arbejdsindtægt på omkring 570.000 kr., før grundbeløbet helt bortfalder.

Eventuelle andre indtægter eller formue har ingen betydning ved beregning af dit grundbeløb.

Hvis du har arbejdsindtægt ved siden af pensionen, kan du på figuren herunder selv finde, hvor stort dit grundbeløb er.

Du kan beregne dit grundbeløb på Faglige Seniorers hjemmeside.

EKSEMPEL: Beregning af grundbeløb

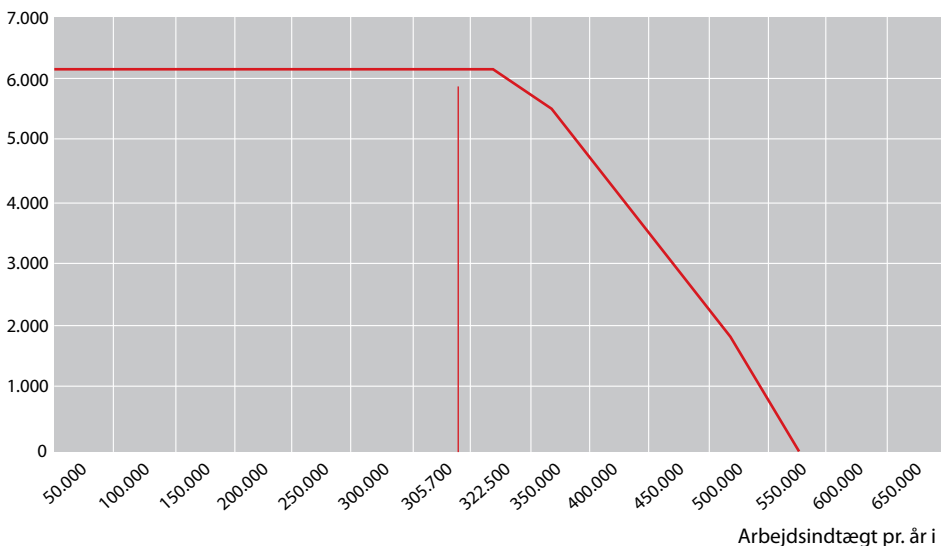
Søren Andersen er gift, 72 år og tilkaldevikar i et forsikringselskab.

Hans årsindtægt ved arbejdet er**355.000 kr.**
Indtægtsgrænsen er**322.500 kr.**
Nedsættelsen beregnes af**32.500 kr.**
Grundbeløbet nedsættes med 30 % af 32.500 kr. =**9.750 kr.**

Søren Andersens grundbeløb bliver
(74.844 – 9.750) kr. =**65.094 kr. pr. år**
svarende til:**5.424 kr. pr. måned**

Figur A: Grundbeløb

Grundbeløb pr. md. i kr.



Hvis du har arbejdsindtægt ved siden af pensionen, kan du på figuren selv finde, hvor stort dit grundbeløb er.

— Pensionstillæg pr. måned i kr.

Pensionstillæg

Tillægget beregnes ud fra, om man er:

1. Reelt enlig
2. Enlig, men samlevende
3. Gift med en folke- eller førtidspensionist
4. Gift med en ikke-pensionist.

Vær dog opmærksom på: Ved tilkendelse af pension efter den 1. marts 1999 beregnes samlevende som gifte. Samlevende betragtes dog som enlige, hvis pensionen er tilkendt før den 1. marts 1999, og samlivsforholdet er begyndt før denne dato.

Løbende indtægter

I de følgende afsnit beskrives, hvilken betydning indtægt ud over folkepensionen har. Det drejer sig om de såkaldt »løbende indtægter«: arbejdsindtægt, renter, arbejdsmarkedspension, ratepension, ATP m.v. Eventuel formue har ingen betydning for beregning af pensionstillæg, men rentefkastet af formuen skal medtages som en indtægt.

Skal du læse det hele?

Det er selvfølgelig en personlig vurdering, om man ønsker at sætte sig ind i beregningen af pensionstillægget for alle fire kategorier.

Men afsnittene kan sagtens læses uafhængigt af hinanden. Så hvis du er reelt enlig, kan du godt nøjes med at læse afsnittet, som vedrører dette.

Indtægter fra personligt arbejde kan i 2018 fradrages med op til 60.000 kr. ved opgørelse af indtægtsgrundlaget for beregning af pensionstillæg. Beløbet i eksemplerne angiver indkomsten, efter at denne eventuelle arbejdsindtægt er fratrukket.

Du kan på Faglige Seniores hjemmeside finde beregnere, hvor du kan indtaste dine egne tal, og se hvor meget du kan få i pensionstillæg.



Pensionstillæg for reelt enlige

Pensionstillægget udgør årligt **80.736 kr.** Månedligt **6.728 kr.** For at opnå fuldt pensionstillæg må indtægten ud over pensionen ikke overstige **71.200 kr.**

Pensionstillægget nedsættes med 30,9% af indtægten udover **71.200 kr.** og bortfalder helt ved ca. **331.000 kr.**

EKSEMPEL 1:

Pensionstillæg for reelt enlige

Eva Petersen har indtægter udover folkepensionen på 106.000 kr. Heraf er de 21.000 kr. fra et seniorvikarjob.

Da der er tale om indtægt fra personligt arbejde indenfor fradragsgrænsen på kr. 60.000 fradrages beløbet inden beregning af reduktion i pensionstillæg.

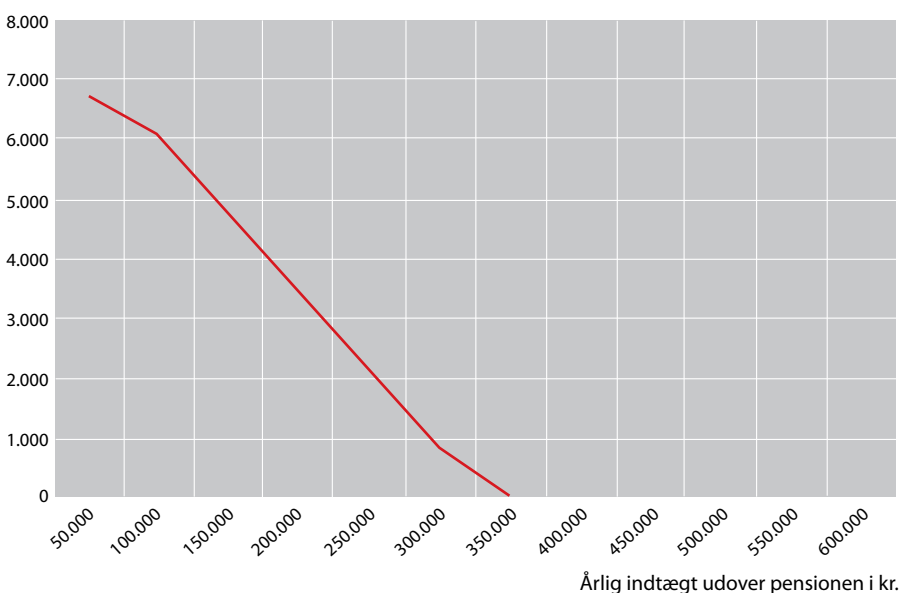
Beløb til beregning (106.000-21.000).....	85.000 kr.
Indtægtsgrænsen er	71.200 kr.
Nedsættelsen beregnes af	13.800 kr.
Pensionstillægget nedsættes med 30,9 % af 13.800 =	4.264 kr.

Eva Petersens pensionstillæg:

(80.736 - 4.264) kr. = **76.472 kr. pr. år**
svarende til: **6.373 kr. pr. måned**

Figur B: Reelt enlige

Pensionstillæg pr. måned i kr.



Hvis du har indtægter ud over pensionen, kan du på figuren se, hvad du vil få udbetalt i pensionstillæg

— Pensionstillæg pr. måned i kr.

Pensionstillæg for enlige, men samlevende

Lever du i et ægteskabslignende forhold, er det fulde pensionstillæg årligt **39.996 kr.**, månedligt **3.333 kr.**

Hvis du har fået tilkendt pensionen eller er flyttet sammen med én **efter** den 1. marts 1999, og lever i et ægteskabslignende forhold, skal dit pensionstillæg beregnes, som om du er gift. Det vil sige, at samlevers indtægter indgår i beregningen.

Hvis du har fået tilkendt folkepensionen **før** 1. marts 1999, beregnes pensionstillægget uafhængigt af din samlevers indtægter.

For at opnå fuldt pensionstillæg må din egen indtægt ud over folkepensionen ikke overstige **71.200 kr.**

EKSEMPEL 2:

Pensionstillæg for enlige, men samlevende

Marianne på 79 år og Søren på 80 år har boet sammen siden 1997. Marianne har indtægter udover folkepensionen på 89.000 kr.

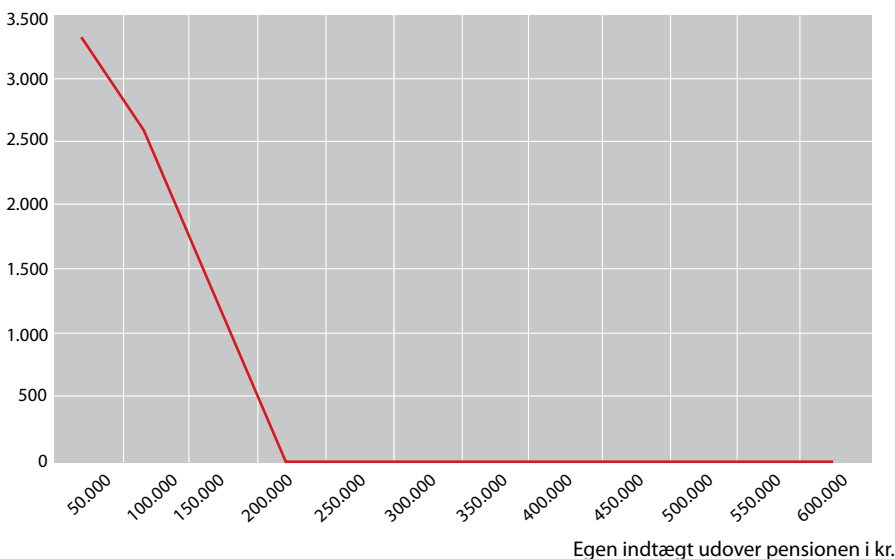
Indtægtsgænsen er..... **71.200 kr.**
Nedsættelsen beregnes af **17.800 kr.**
Pensionstillægget nedsættes med 30,9 % af 17.800 kr. = **5.500 kr.**

Mariannes pensionstillæg:
(39.996 - 5.500) kr. = **34.496 kr. pr. år**
svarende til: **2.875 kr. pr. måned**

Pensionstillægget nedsættes med 30,9 % af indtægten ud over **71.200 kr.** og bortfalder helt ved ca. **200.000 kr.**

Figur C: Enlige, men samlevende

Pensionstillæg pr. måned i kr.



Hvis du har indtægter udover folkepensionen, kan du på figuren se, hvad du vil få udbetalt i pensionstillæg.

— Pensionstillæg pr. måned i kr.

Pensionstillæg for pensionistægtepar

Fuldt pensionstillæg udgør for hver ægtefælle årligt **39.996 kr.**, månedligt **3.333 kr.**

For at opnå fuldt pensionstillæg må ægteparrets samlede indtægt ud over folkepensionen ikke overstige **142.800 kr.**

Pensionstillægget nedsættes med 32 % (16 % til hver) af indtægten ud over **142.800 kr.**

Tillæggene bortfalder helt ved indtægter på tilsammen ca. **389.000 kr.**

EKSEMPEL 3: Pensionstillæg for pensionistægtepar

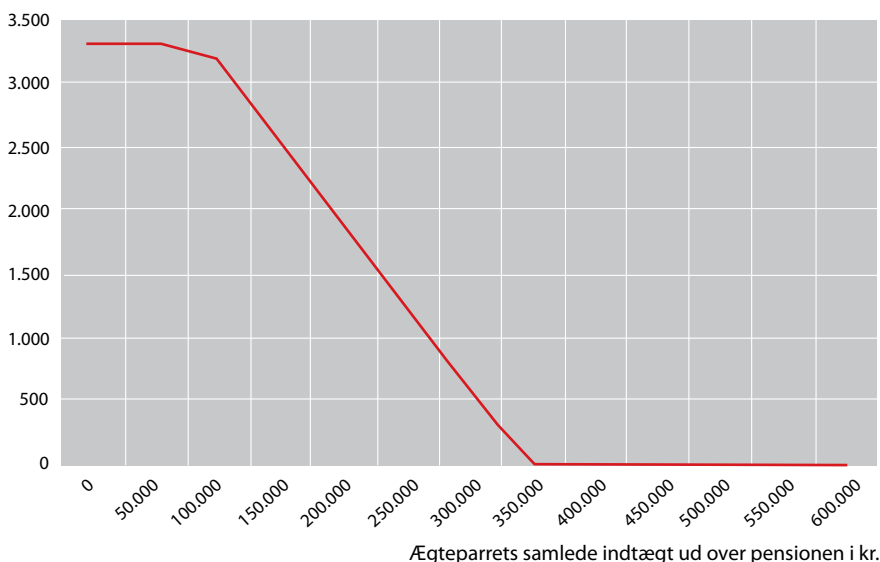
Jens og Katrine er gift og begge folkepensionister. Jens har en privat pension på 140.000 kr. årligt. Katrine har en ATP-indtægt på 20.500 kr. årligt.

Samlet årlig indtægt ud over folkepensionen:
(140.000 + 20.500) kr. **160.500 kr.**
Indtægtsgrænsen er **142.800 kr.**
Nedsættelsen beregnes af..... **17.700 kr.**
Pensionsbeløbet nedsættes
med 32 % af 17.700 kr..... **5.664 kr.**
Halvdelen trækkes af hver
ægtefælles pensionstillæg..... **2.832 kr.**

Hver får et pensionstillæg på
(39.996 - 2.832) kr. = **37.164 kr. pr. år**
svarende til: **3.097 kr. pr. måned**

Figur D: Pensionistægtepar

Pensionstillæg pr. md. for én ægtefælle i kr.



Hvis I har indtægter ud over folkepensionen, kan I på figuren se, hvad I vil få udbetalt i pensionstillæg.

— Pensionstillæg pr. måned i kr.

Pensionstillæg, når ægtefællen ikke er pensionist

Fuldt pensionstillæg udgør årligt **39.996 kr.**, månedligt **3.333 kr.** Hvis ægtefællen ikke modtager social pension, men har indtægter fra følgende: arbejdsindtægt, delpension, kontanthjælp, sygedagpenge, arbejdsløshedsdagpenge eller efterløn, gælder særlige regler. Der ses bort fra halvdelen af ægtefællens indtægter op til **222.800 kr.** Indtægter herudover indgår fuldt ud i beregningen.

Pensionistens egne indtægter ud over folkepensionen indgår ligeledes fuldt ud i beregningen. Pensionstillægget nedsættes med 32 % af beregnet indtægt over **142.800 kr.** og bortfalder helt ved beregnet indtægt på tilsammen ca. **389.000 kr.**

Husk: Hvis du har fået tilkendt pensionen, eller er flyttet sammen med en efter den 1. marts 1999, og lever i et ægteskabs-lignende forhold, skal dit pensionstillæg beregnes, som om du er gift. Det vil sige, at samleverens indtægter indgår i beregningen.

EKSEMPEL 4: Pensionstillæg, når ægtefællen ikke er pensionist

Jørgen er folkepensionist. Hustruen Tove er 59 år og stadig på arbejdsmarkedet. Tove har en årsløn på 250.000 kr. Der ses bort fra halvdelen af 222.800 kr. = 111.400 kr.

Beløb, der indgår i beregningen..... **111.400 kr.**
250.000 – 222.800 kr. **27.200 kr.**
Jørgens ATP **15.300 kr.**
I alt **153.900 kr.**
Nedsættelse af pensionstillægget er herefter
32 % af (153.900 – 142.800) kr. = **3.552 kr.**

Tillægget til Jørgen bliver derfor
(39.996 – 3.552) kr. = **36.400 kr. pr. år**
Svarende til..... **3.037 kr. pr. måned**

EKSEMPEL 5: Pensionstillæg, når ægtefællen ikke er pensionist

Thomas er folkepensionist og modtager 15.500 kr. årligt i ATP og 120.000 kr. årligt i arbejdsgiverbetalt pension. Hustruen Anni er 63 år og på deltids-efterløn og modtager årligt 132.000 kr. Der ses bort fra halvdelen af Annis indtægt på 132.000 kr. = 66.000 kr.

Beløb, der indgår i beregningen..... **66.000 kr.**
Thomas' ATP **15.500 kr.**
Thomas' arbejdsgiverpension **120.000 kr.**
I alt **201.500 kr.**
Nedsættelse af pensionstillægget er herefter
32 % af (201.500 – 142.800) kr. = **18.784 kr.**

Tillægget til Thomas bliver derfor
(39.996 – 18.784) kr. = **21.212 kr. pr. år**
Svarende til..... **1.768 kr. pr. måned**

Ved siden af Jørgen og Tove bor Thomas og Anni. Se beregninger for deres forskellige pensionstillæg her:

De to ægtepar er venner og kommer en dag til at sammenligne deres pensionsmeddelelser. De undrer sig over den store forskel, eftersom de samlede indtægter udover den sociale pension er næsten lige store.

Jørgen og Tove:

Toves løn 250.000 kr.
Jørgens ATP 15.300 kr.
I alt 265.300 kr.

Thomas og Anni :

Annis deltids-efterløn 132.000 kr.
Thomas' ATP 15.500 kr.
Thomas' arbejdsgiverbetalte pension 120.000 kr.
I alt 267.500 kr.

Her er altså to familier, som i kroner og øre har næsten den samme indtægt udover pensionen. Alligevel er der en væsentlig forskel på, hvad der udbetales i pensionstillæg. Eksemplerne viser tydeligt gennemslagskraften i de særlige regler om fradrag af halvdelen af ægtefællens indtægt, når den stammer fra arbejdsindtægt m.v.

Hvis pensionisten ikke selv har anden indtægt end den sociale pension (folkepensionen), kan ægtefællen faktisk tjene omkring 244.000 kr. årligt, uden at pensionstillægget nedsættes. Tillægget bortfalder først helt ved en ægtefælles arbejdsindtægt på omkring 369.000 kr.

»Almindelige folkepensionister«

Vi får ofte spørgsmålet: Hvad får en almindelig folkepensionist egentlig – altså en person der kun har den sociale folkepension og måske lidt ATP.

	Reelt enig	Andre
Grundbeløb	6.237 kr.	6.237 kr.
Pensionstillæg	6.728 kr.	3.333 kr.
I alt	12.965 kr.	9.570 kr.

Det vil sige, at et ægtepar tilsammen har **19.140 kr.** Dertil kommer eventuelt den én gang årligt udbetalte »ældrecheck« på max. **17.200 kr.**

Her kan du se beløbene. Der skal betales skat af beløbene. Der er ikke medtaget ATP, eftersom det er meget forskelligt, hvad man modtager der.

Klageadgang:

Hvis du vil klage over en afgørelse om folkepension, skal du sende klagen enten digitalt eller som brev til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød. Du kan også ringe til Udbetaling Danmark på telefon 70 11 12 13, hvis du ikke har mulighed for at klage skriftligt. Udbetaling Danmark skal have modtaget klagen senest fire uger efter, du har modtaget afgørelsen.

Hvis Udbetaling Danmark fastholder afgørelsen, bliver din klage sendt videre til Ankestyrelsen.

Efterlevelsespension

Udbetalingen af folkepension stoppes med virkning fra dagen efter pensionistens død. Hvis der er en efterlevende ægtefælle eller samlever, som også modtager social pension, får vedkommende udbetalt efterlevelsespension i tre måneder efter dødsfaldet.

Efterlevelsespensionen udgør parrets samlede pensioner, men beskattes hos den efterlevende. Der anvendes alene den efterlevendes personfradrag, hvilket betyder, at den samlede udbetaling bliver mindre, end da begge pensionister levede.

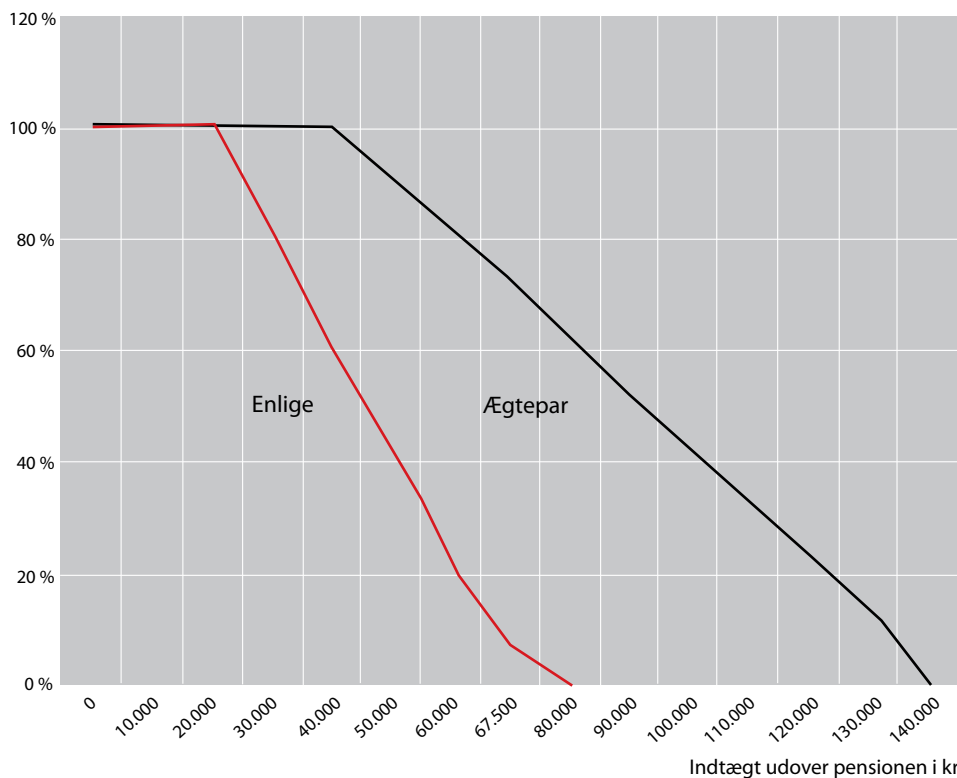
Det er en betingelse, at man har haft fælles bopæl med sin afdøde ægtefælle på tidspunktet for dødsfaldet.

Hvis den afdøde har boet alene f.eks. på plejehjem, får ægtefællen ikke efterlevelsespension.

Personlig tillægsprocent

Udbetaling Danmark beregner og fastsætter den personlige tillægsprocent i forbindelse med beregningen af din pension.

Figur E: Personlig tillægsprocent



EKSEMPEL 6:

Personlig tillægsprocent

Ida er pensionist. Hun bor alene og har ATP med 19.000 kr. årligt og et lille job, som årligt giver 19.500 kr. og en formue i banken på 88.000 kr.

Indtægt udover pensionen.....	38.500 kr.
Indtægtsgrensen er.....	20.500 kr.
Nedsættelsen beregnes af	18.000 kr.
Tillægsprocenten nedsættes med (18.000 : 507).....	36 %
Idas tillægsprocent: (100 – 36) %.....	64 %

MEN – Ida har en formue på 88.000 kr.

Det vil afskære hende fra personlige tillæg, bortset fra varmetillæg, som er uafhængig af formue, idet formuegrænsen er **86.000 kr.**

Din personlige tillægsprocent står på din pensionsmeddelelse.

I forbindelse med beregning af varmetillæg til folkepensionister (og førtidspensionister efter de gamle regler før 2003), beregning af helbredstillæg, ældrecheck (supplerende pensionsydelse) og nedsat licens benytter man begrebet personlig tillægsprocent.

Hvis en enlig ikke har mere end 20.500 kr. pr. år i indtægt ud over folkepensionen, er den personlige tillægsprocent 100.

Hvis et ægtepar ikke har mere end 40.600 kr. pr. år i indtægt udover folkepensionerne, er den personlige tillægsprocent 100.

Husk: Hvis du har fået tilkendt folkepension efter den 1. marts 1999 og lever i et ægteskabslignende forhold, skal din personlige tillægsprocent beregnes, som om du var gift.

Ved indtægter udover ovenstående grænser nedsættes tillægsprocenten med 1 for hver 507 kr. for enlige og med 1 for hver 1022 kr. for gifte. Der sker altså en gradvis nedtrapning af det personlige tillæg, indtil det helt bortfalder ved indtægter udover folkepensionen for enlige på 71.200 kr. og 142.800 kr. for ægtepar.

På pensionsmeddelelsen kan du se, hvad din personlige tillægsprocent er. Hvis den for eksempel er 65, vil du kun kunne få den hjælp, der svarer til 65 % af kommunens bevilling.

På figuren side 13 kan du beregne din personlige tillægsprocent. Husk, at selv om du har en tillægsprocent på over 0, kan en formue og dit rådighedsbeløb hindre, at du kan få personligt tillæg (se side 15).

Du kan også udregne din personlige tillægsprocent på beregneren Faglige Seniorers hjemmeside.

Klageadgang:

Du kan klage til Ankestyrelsen over fastsættelsen af din formue og din personlige tillægsprocent.

Det gør du ved at sende klagen med digital post til Udbetaling Danmark til »Klager – pension« inden fire uger efter, du har modtaget afgørelsen om din personlige

tillægsprocent og formueberegning, se evt. på www.borger.dk

Du kan også ringe til Udbetaling Danmark inden fire uger efter, du har modtaget afgørelsen.

Personligt tillæg

Personligt tillæg søges hos kommunen. Tillægget kan ydes til økonomisk vanskeligt stillede folkepensionister (og førtidspensionister efter de gamle regler før 2003). Personligt tillæg kan søges til enkeltudgifter som: flytning, egenbetaling af briller, diætkost, højskoleophold m.m.

Det er din kommune, der fastlægger, hvor meget man må have i formue for at kunne få personligt tillæg. Beskæftigelsesministeriet udsender dog hvert år en vejledende formuegrænse, som i 2018 er på 86.000 kr. Endvidere opererer de fleste kommuner også med et såkaldt rådighedsbeløb. Det er det beløb, man vurderer, du skal

have til rådighed til mad, tøj og fornøjelser mv., når de faste udgifter er betalt.

Kommunen skal altid foretage en konkret individuel vurdering. Der er stadig store forskelle på kommunernes forvaltning og bedømmelse af behov for personligt tillæg. Så spørg din egen kommune.

Personligt tillæg er ikke skattepligtigt.

Klageadgang:

Hvis du er utilfreds med kommunens beslutning, kan du klage inden fire uger efter, du har modtaget afgørelsen. Kommunen skal herefter genvurdere beslutningen indenfor fire uger. Hvis kommunen fastholder beslutningen, sendes den til vurdering i Ankestyrelsen.

Nedsat licens

Hvis du modtager folkepension eller førtidspension tilkendt før



2003 og har en personlig tillægsprocent på 100 eller er blind eller svagtseende, kan du få nedsat din medielicens (tv-licens) til det halve.

Blinde og svagtseende kan dog kun få nedsat licensen, hvis der ikke er nogen normalt seende i husstanden.

Nedsættelsen sker fra den dag, DR Licens har modtaget din ansøgning, hvorpå din kommune har bekræftet, at du har en personlig tillægsprocent på 100. For blinde eller svagtseende skal ansøgningen udfyldes i samarbejde med Dansk Blindesamfund eller din blindekonsulent.

Nærmere oplysninger på **www.blind.dk**
Du kan få ansøgningsskemaet hos din kommune eller DR: www.dr.dk/om-dr/licens/om-nedsat-medielicens.

Helbredstillæg

Som folkepensionist (eller førtidspensionist efter de gamle regler før 2003) kan du søge tilskud i form af helbredstillæg til udgifter i forbindelse med f.eks. medicin og behandlinger.

Du skal først søge om et helbredskort hos Udbetaling Danmark via hjemmesiden **www.borger.dk**

Kortet fornys automatisk hvert år ved årsskiftet.

Tillægget ydes til pensionister, der har en personlig tillægsprocent over 0 og en likvid

formue (d.v.s. kontantbeholdning, bankindestående og værdipapirer) på under 86.000 kr. Denne grænse gælder også for ægtefælles/samlevers samlede formue. Formuegrænsen gælder både på ansøgningstidspunktet og ved den årlige formueopgørelse.

Almindeligt helbredstillæg

dækker en del af de udgifter, du har til medicin, tandlæge, fysioterapi, høreapparat, fodterapi (efter henvisning), kiropraktor og psykologhjælp. Der kan kun ydes helbredstillæg til de typer medicin og de behandlinger, som sundhedsloven også yder tilskud til. Sundhedsloven yder bl.a. tilskud til det meste lægeordnede medicin, til almindelig tandbehandling og til visse behandlinger hos kiropraktorer.

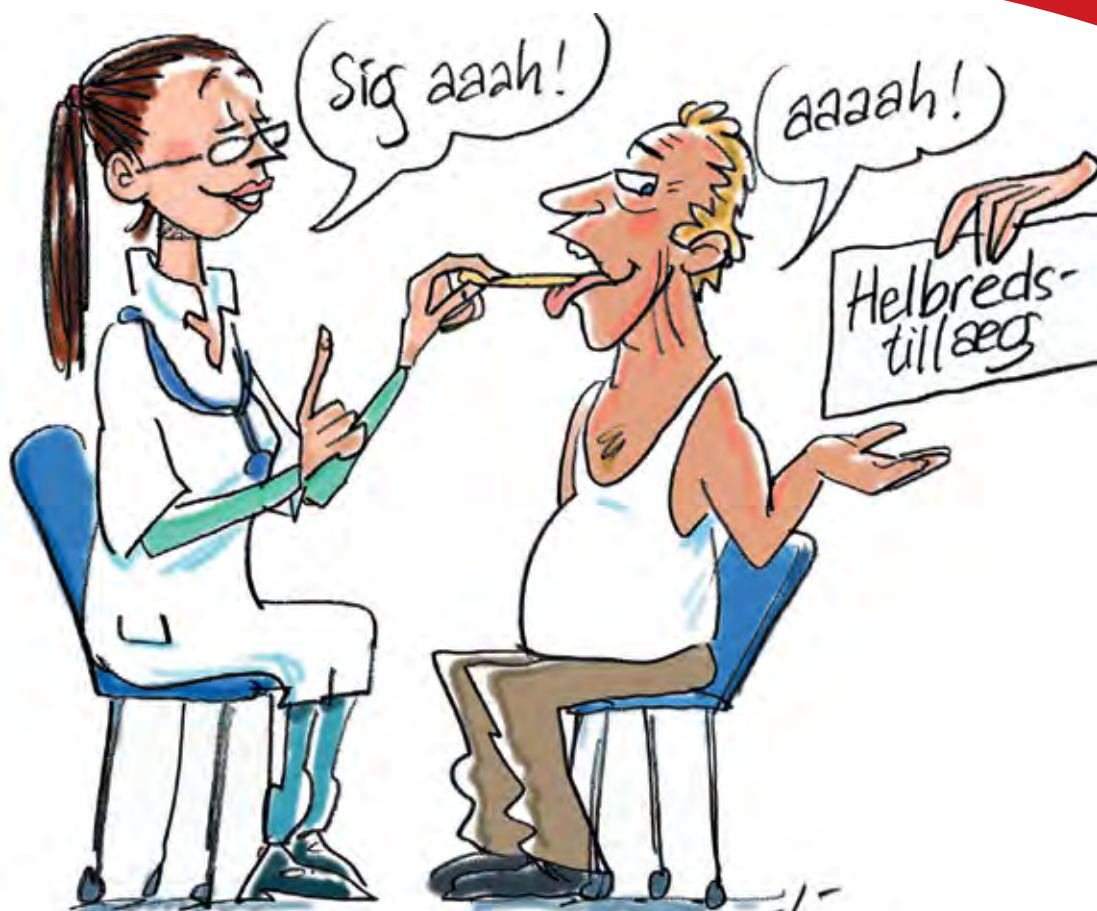
Til lægeordineret medicin ydes kun tilskud i forhold til prisen for det tilsvarende billigste lægemiddel.

Automatisk tilskud til medicin

Fra 1. januar 2016 blev medicintilskud til kronisk syge automatisk givet til alle, der er berettiget.

Din læge skal ikke længere søge om kronikertilskud hos Sundhedsstyrelsen. I praksis betyder det, at du højst kan have en egenbetaling på 3.955 kr. til tilskudsberettiget medicin i en periode på et år.

Samtidig skal apotekerne fra 1. januar 2016 tilbyde borgere med store medicinudgifter mulighed for at fordele egenbetalingen på 3.955 kr. årligt over årets måneder, svarende til 330 kr. pr. måned.



Apotekerne skal indberette aftalen til Det centrale Tilskuds Register (CTR) Det er et register, som alle apoteker har adgang til. I praksis betyder det, at det fra 1. januar 2016 vil fremgå af CTR-registret, om du har indgået en ordning og med hvilket apotek.

Du kan se dine oplysninger i CTR registret via: www.fmk-online.dk

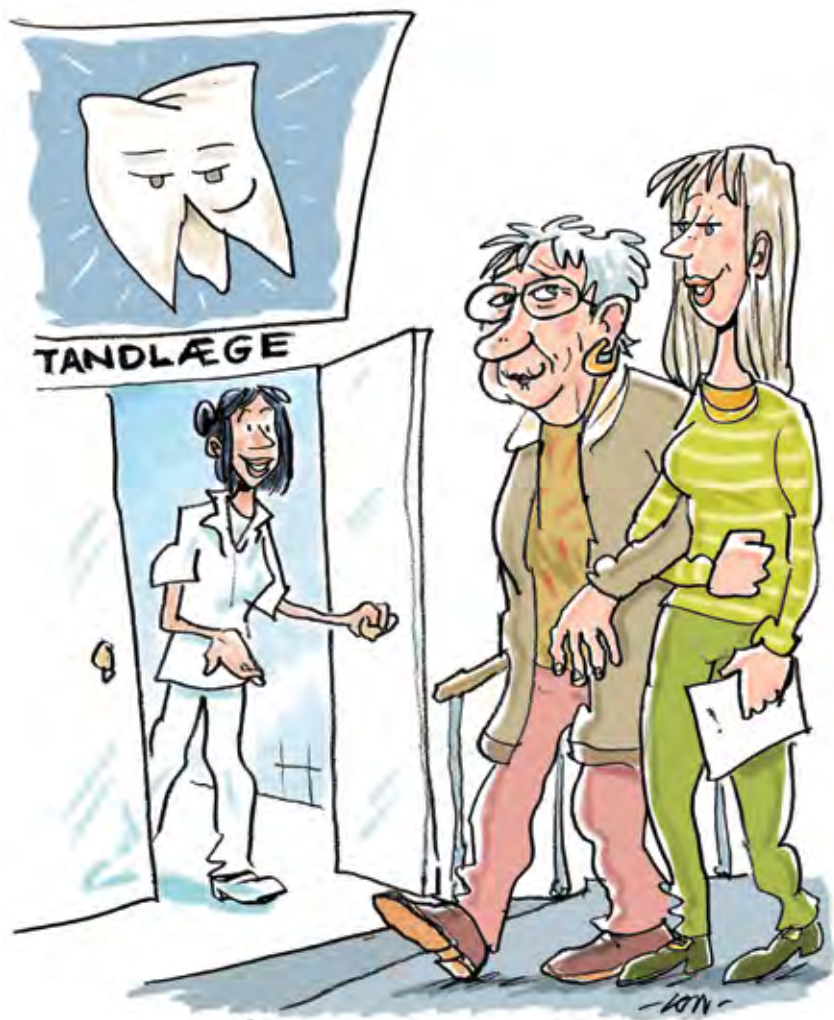
Udvidet helbredstillæg

Dækker udgifter til tandproteser, udvidet tandbehandling, briller og fodbehandlinger

(uden henvisning). Se særskilte afsnit herom.

Hvor meget kan du få i tilskud

Hvis du har en personlig tillægsprocent på 100, og din likvide formue (dvs. kontantbeholdning, værdipapirer og indestående i bank) er under 86.000 kr., har du ret til et helbredstillæg på 85 % af dine egne udgifter til ovenstående. Det betyder, at hvis du f.eks. har en udgift til medicin på 300 kr. (efter fradrag af sundhedslovens tilskud), vil helbredstillægget dække 255 kr. heraf. Din egen reelle udgift er herefter 45 kr.



Helbredstillægget nedsættes i takt med den personlige tillægsprocent. Hvis din personlige tillægsprocent f.eks. er beregnet til 60 på grund af indtægter ud over folkepensionen, vil du få 60 % af det, du ville have fået ved en tillægsprocent på 100.

Du kan se din personlige tillægsprocent på din pensionsmeddelelse og du kan selv beregne dit tilskud på beregneren på Faglige Seniorers hjemmeside.

Hvis du får andre tilskud (f.eks. fra en privat sygeforsikring), skal disse tilskud fratrækkes, inden Udbetaling Danmark beregner helbredstillægget.

Tandproteser, briller og fodbehandlinger

Sundhedsloven yder ikke tilskud til disse formål, men der kan søges udvidet helbredstillæg på visse betingelser. Du skal ansøge hos din kommune, inden behandlingen/

varen bestilles. Kommunen skal vurdere, om udgiften er nødvendig.

Helbredstillæg til tandproteser ydes til udgiften til billigste, (men tilstrækkelige) aftagelige protese. Hvis du ønsker en fast protese, kan du dog også få tilskud, som så blot beregnes i forhold til udgiften til en aftagelig protese. Helbredstillæg til briller kan ydes til udgiften til en standardbrille (stel og glas), men ikke til glas med »glidende overgang« og ikke til almindelige læsebriller, medmindre der er en forskel mellem glassene på 1 dioptri eller derover, eller du har en bygningsfejl på 1 dioptri eller mere på mindst ét øje. Hvis du ønsker kontaktlinser, bliver tilskuddet beregnet i forhold til udgiften til en standardbrille. Hvis du ønsker brilleglas med »glidende overgang«, bliver tilskuddet beregnet i forhold til en standardbrille med indbygget læsefelt.

Kommunen kan indgå prisaftaler med leverandører, f.eks. tandteknikere, optikere og fodbehandlere. Men du kan alligevel selv vælge, hvilken leverandør du vil bruge. Dit tilskud vil så blot blive beregnet på grundlag af den udgift, kommunen eventuelt har indgået en prisaf tale om.

Helbredstillæg er en ret du har, hvis ovennævnte generelle betingelser er opfyldt. Kommunen skal ikke beregne dit rådighedsbeløb som ved ansøgning om andre personlige tillæg (jfr. tidligere afsnit herom).

Helbredstillæg er skattefrit.

Du kan søge om personligt tillæg til den del af udgiften, helbredstillægget ikke dækker, hvis du er vanskeligt stillet økonomisk. Se reglerne om personligt tillæg (side 15).

Klageadgang:

Hvis du er utilfreds med kommunens beslutning, kan du klage inden fire uger efter du har modtaget afgørelsen. Kommunen skal så genvurdere beslutningen indenfor fire uger. Hvis kommunen fastholder beslutningen, sendes den til vurdering i Ankestyrelsen.

Varmetillæg

Varmetillæg kan ydes til folkepensionister (og førtidspensionister efter de gamle regler før 2003).

Varmetillæg skal søges hos Udbetaling Danmark.

Varmetillægget kommer kun til udbetaling, hvis din personlige tillægsprocent er over 0. Varmetillægget nedsættes i takt med din personlige tillægsprocent – se under personlig tillægsprocent.

Din formue har ingen betydning for ydelse af varmetillæg.

Varmetillægget er ikke skattepligtigt og udbetales sammen med pensionen.

Varmetillæg ydes uanset opvarmningsform, og uanset om man bor i leje-, andels- eller ejerbolig. Hjælpen beregnes ud fra et gennemsnit af de sidste tre års dokumen-

terede varmeudgifter husk derfor altid at gemme kvitteringer eller varmeregnskaber. Udgiften til opvarmning af vand indgår også i beregningerne.

For pensionister med kollektiv varmeforsyning (f.eks. fra fjernvarmeværk) beregnes varmetillægget dog kun på grundlag af 90 % af varmeregningen, idet fradraget

på 10 % dækker udgifter til drift og vedligeholdelse, som der ikke kan ydes varmetillæg til.

Hvis du får boligydelse, vil du blive kompenseret for dette fradrag ved et tillæg til din boligudgift, når boligydelsen beregnes. Hvis din kompensation i boligydelsen bliver større end det beløb, du »mister« i



varmetillæg, fradrages det overskydende beløb i dit varmetillæg.

Hvordan beregnes varmetillæg:

Før der kan blive tale om beregning af varmetillæg, skal man som enlig selv betale de første 5.100 kr. pr. år og som ægtepar selv betale de første 7.650 kr. pr. år.

Husk: Hvis du har fået tilkendt pension efter den 1. marts 1999 og lever i et ægteskabs-lignende forhold, skal dit varmetillæg beregnes som om, du er gift.

Varmetillægget nedtrappes i tre intervaller:

- I:** Der ydes varmetillæg med 75 % af dine udgifter mellem egenbetalingen (5.101/7651 kr.) og op til **13.100 kr.** pr. år.
- II:** Der ydes varmetillæg med 50 % af dine udgifter mellem **13.101 kr.** og op til **17.400 kr.** pr. år.
- III:** Der ydes varmetillæg med 25 % af dine udgifter mellem **17.401 kr.** og op til **21.600 kr.** pr. år.

Der ydes ingen varmetillæg til den del af udgifterne, der overstiger 21.600 kr. pr. år. Det maksimale beregningsgrundlag kan forhøjes med 6500 kr. pr. voksen i husstanden udover to personer.

Varmetillægget kan højst udgøre 9.199 kr. årligt til en enlig og højst 7.284 kr. til gifte og samlevende pensionister.

Det beregnede varmetillæg afrundes til nærmeste kronebeløb, der kan deles med 12.

EKSEMPEL Varmetillæg

Ægteparret Hansen har en årlig varmeudgift på 22.600 kr. = gennemsnit for de seneste tre år. De har en personlig tillægsprocent på 82. De skal selv betale de første 7.650 kr. af varmeudgiften.

- I** 75 % af 13.100 – 7.651 kr. =**4.087 kr.**
- II** 50 % af 17.400 – 13.101 kr. =**2.150 kr.**
- III** 25 % af 21.600 – 17.401 kr. =**1.050 kr.**

Fuldt varmetillæg 7.287 kr. afrundet, så det kan deles med 12 =**7.284 kr.**

Varmetillæg skal reduceres i forhold til ægteparrets personlige tillægsprocent på 82.

De får således udbetalt

82 % af 7.284 kr. = 5.9973 kr.
(afrundet) d.v.s.**498 kr. pr. måned**

På beregneren på Faglige Seniorers hjemmeside kan du lave en vejledende beregning på dit varmetillæg.

Det kan du få

Benyt tabellen her for at se, hvad du er berettiget til i varmetillæg:

Højeste varmetillæg

er altså 9.199 kr. for enlige (767 kr. pr. måned) og 7.284kr. for gifte (607 kr. pr. måned).

Husk at det beregnede varmetillæg skal nedtrappes i forhold til den personlige tillægsprocent.

Klageadgang:

Hvis du vil klage over en afgørelse om varmetillæg, skal du sende klagen enten digitalt eller som brev til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød.

Du kan også ringe til Udbetaling Danmark på telefon 70 12 80 61, hvis du ikke har mulighed for at klage skriftligt. Udbetaling Danmark skal have modtaget klagen senest fire uger efter, du har modtaget afgørelsen.

Hvis Udbetaling Danmark fastholder afgørelsen, bliver din klage sendt videre til Ankestyrelsen.

	Varmeudgift i kroner	Enlig varmetillæg	Ægtepar varmetillæg
Egenbetaling enlig: 5.000 kr.	5.100	0	0
	5.500	300	0
Egenbetaling ægtepar/par: 7.500 kr.	6.000	675	0
	6.500	1.050	0
	7.000	1.500	0
75% af varmeudgift op til kr. 12.900 – egenbetaling er fratrukket: (kr. 5.900 for enlige og kr. 7.500 for par).	7.650	1.913	0
	8.000	2.175	263
	8.500	2.550	638
	9.000	2.925	1.013
	9.500	3.300	1.388
	10.000	3.675	1.763
	10.500	4.050	2.138
	11.000	4.425	2.513
	12.000	5.175	3.263
	12.500	5.550	3.638
75% af varmeudgift op til kr. 13.100. Herefter 50% op til kr. 17.400.	13.100	6.000	4.088
	13.500	6.200	4.288
	14.000	6.450	4.538
	14.500	6.700	4.788
	15.000	6.950	5.038
	15.500	7.200	5.288
	16.000	7.450	5.538
	16.500	7.700	5.788
	17.000	7.950	6.038
50% af varmeudgift op til kr. 17.100. Herefter 25% af varmeudgift op til max. kr. 21.600.	17.400	8.150	6.238
	17.500	8.175	6.263
	18.000	8.425	6.388
	18.500	8.550	6.513
	19.000	8.500	6.638
	19.500	8.675	7.763
	19.900	8.775	6.863
	20.000	8.800	6.888
	20.500	8.925	7.013
	21.000	9.050	7.138
Max.	21.600	9.200	7.288
	21.500	9.200	7.175
	22.000	9.200	7.175

Supplerende pensionsydelse »Ældrechecken«

Den supplerende pensionsydelse, »Ældrechecken«, er et engangsbeløb, som uden ansøgning skal udbetales hvert år i januar måned til økonomisk svagt stillede folkepensionister. Ydelsen udbetales sammen med den folkepension, der udbetales i januar, og vil fremgå af pensionsmeddelelsen for januar eller februar.

Ydelsens fulde beløb er i 2018: 17.200 kr.

Til par, som begge opfylder nedenstående betingelser, udbetales ydelsen til begge.

Betingelser

Man skal opfylde betingelserne for folkepension inden 1. januar i udbetalingsåret, d.v.s. bl.a. være fyldt 65 år inden 1. januar. Det er endvidere en betingelse, at pensionisten – og en eventuel ægtefælle eller samlever – har en samlet likvid formue, der ikke overstiger 86.000 kr. I opgørelsen af likvid formue indgår ikke friværddi i egen bolig, men kontantbeholdning, indestående i bank og værdipapirer. Men vær opmærksom på at en bolig-kassekredit betragtes som likvid formue. Formuen opgøres pr. 1. januar. Du kan justere din formueopgørelse på et skema på www.borger.dk

Hvor meget kan du få i ydelse?

Størrelsen af ydelsen afhænger af din personlige tillægsprocent (se side 13). Er din personlige tillægsprocent 100 og din likvide formue under **86.000 kr.**, har du ret til den fulde ydelse på

17.200 kr. Er din personlige tillægsprocent f.eks. 25, har du ret til en ydelse på $(17.200 \times 25 \%) = 4.300 \text{ kr.}$

Det vil sige, at for enlige vil ydelsen være bortfaldet ved indtægter (ud over folkepensionen) på ca. 71.200 kr. og for ægtepar ved ca. 142.800 kr. Modtager du brøkpension, nedsættes ydelsen i forhold til antallet af bopælsår. Hvis den supplerende pensionsydelse bliver mindre end 200 kr., udbetales den ikke.

Du kan selv beregne størrelsen af din ældrecheck på beregneren på Faglige Seniorers hjemmeside.



I øvrigt: Den supplerende pensionsydelse er skattepligtig men indgår – i modsætning til folkepensionens grundbeløb og pensionstillæg – ikke i indtægtsgrundlaget for beregning af boligydelse.

Klageadgang:

Du kan klage til Ankestyrelsen over en afgørelse om Ældrecheck. Det gør du ved at sende klagen med brev eller digital post til Udbetaling Danmark inden fire uger efter, du har modtaget afgørelsen. Du kan også ringe til Udbetaling Danmark.

Opsat pension

Du har mulighed for at få en højere pension, hvis du venter med at søge folkepensionen udbetalt. Også hvis du er begyndt at modtage folkepension, kan du opsætte den og senere genindtræde med en højere folkepension. I opsætningsperioden optjenes en venteprocent, der forhøjes, jo længere tid folkepensionen opsættes, og jo ældre du er, når du går på folkepension.

Betingelser

Udbetaling Danmark skal anmodes om opsætning af folkepensionen. Det er en forudsætning, at der er ansøgt om folkepension, (dette kan gøres samtidig). Der er et beskæftigelseskrav for optjening af venteprocent og ret til forhøjet folkepension. Du skal i opsætningsperioden have indtægt ved personligt arbejde i mindst 750 timer i hvert kalenderår. Man kan højst optjene venteprocent i 10 år. Er beskæftigelseskravet ikke opfyldt for et kalenderår, kan der ikke optjenes tillæg for denne pe-

riode. I stedet udbetales et engangsbetrag, der svarer til den folkepension, der ville være udbetalt, hvis den ikke var opsat.

Venteprocenten

Når man vælger at overgå til folkepension udregnes venteprocenten, og folkepensionen forhøjes med denne procentdel i resten af pensionistens levetid. Venteprocenten opgøres som forholdet mellem det antal måneder, folkepensionen har været opsat, og den gennemsnitlige middellevetid for mænd og kvinder i den pågældende tilbagetrækningsalder.

Middellevetiderne offentliggøres hvert år af Beskæftigelsesministeriet.

EKSEMPEL

Venteprocenten

En enlig mand fortsætter med at arbejde og opsætter sin folkepension, til han bliver 70 år, dvs. i 5 år = 60 måneder.

Middellevealderen for 70-årige antages i 2018 at være 187 måneder = 15 år 7 mdr. mere.

Hans venteprocent er dermed $60/187 = 31,1\%$ (afrundes til nærmeste hele procent) = **31 % i resten af hans levetid.**

Da han går på folkepension, er han berettiget til grundbeløb = 6.237 kr. pr. måned + pensionstillæg = 4.428 kr. pr. måned, (pensionstillægget nedsat på grund af ATP og private pensionsindtægter) = i alt 10.665 kr. mdl. Hans »ventetillegg« bliver derfor 31 % af 10.665 kr. pr. måned = **3.306 kr. pr. måned i resten af hans levetid.**

Ventetillægget er skattepligtigt, ligesom de øvrige pensionsydelse. Ovenstående er kun de enkle regler, og pensionsbeløbene nævnt i eksemplet er de aktuelle beløb, som vil ændre sig med årene. Ligeledes ændrer middelalderen sig med årene. Det kan være vanskeligt at regne ud, om man er bedst tjent med at få udbetalt sin folkepension frem for at udskyde den. Man skal have en ret høj arbejdsindtægt (mere end cirka 400.000 kr. årligt) og dermed en lille eller ingen folkepension, før det kan betale sig at udskyde den. Ventetillægget ophører ved din død, og der udbetales ikke noget til arvinger/boet. Spørg Udbetaling Danmark om de konkrete muligheder for dig.

På Faglige Seniorers hjemmeside kan du beregne din mulige venteprocent.

Brøkpension

Langt de fleste danske statsborgere, som bor i Danmark, har ret til fuld folkepension. Men hvis du har været bosat i udlandet, kan du risikere, at folkepensionen bliver nedsat.

For at få udbetalt fuld folkepension skal du have boet i Danmark i mindst 40 år, fra du var 15 år og frem til pensionsalderen. Har

du ikke boet i Danmark i sammenlagt 40 år, nedsættes pensionen forholdsmæssigt, dvs. jo længere tid du har boet i udlandet, des mindre pension udbetales. Du skal dog som minimum have boet i Danmark i tre år mellem dit 15. og 65. år.

Hvis du ikke har boet i Danmark i 4/5 af tiden, nedsættes pensionen forholdsmæssigt. Har du fået tilkendt brøkførtidspension (efter 1.1.2003), kan du søge din kommune om supplement til folkepensionen efter reglerne om personligt tillæg (se herom side 15)

Har du optjent pensionsret i udlandet vil dette tidsrum ikke indgå i opgørelsen af bopælstiden i Danmark

Det sidestilles med bopæl i Danmark, hvis man er udenlands, fordi man er udsendt i dansk tjeneste, arbejder i et dansk firma, er under uddannelse eller arbejder på et dansk skib. Samme regler gælder for ens ægtefælle i resten af dennes levetid.

OBS! I forlængelse af regeringens og Dansk Folkepartis »Aftale om flere år på arbejdsmarkedet« agter regeringen at fremsætte et lovforslag i februar 2018 med en stramning af kravet til optjening af ret til fuld folkepension.

EKSEMPEL

Brøkpension

Du har boet 19 år i udlandet og skal på folkepension som 65 årig. Du har således boet i Danmark i 31 år mellem dit 15. og 65. år. Du vil være berettiget til 31/40 af den fulde folkepension.



Ikke-danske statsborgere

Hovedreglen for ikke-danske statsborgere er, at man skal have boet i Danmark i mindst 10 år fra det fyldte 15. år. Ud af disse 10 år skal man skal have boet i Danmark i mindst fem år umiddelbart inden man når pensionsalderen, for at være berettiget til folkepension. Denne regel gælder dog ikke for EU/EØS statsborgere og statsborgere fra Schweiz.

Folkepensionen nedsættes forholdsmæssigt efter det antal år, man har opholdt sig i Danmark. jfr. reglerne ovenfor.

Der gælder endvidere særlige regler for flygtninge.

Læs mere på www.borger.dk under betingelser for folke- og førtidspension.

Tjenestemandspension

Tjenestemandspensionen er opdelt i tre elementer: Egenpension, ægtefællepension og børnepension.

Egenpension

Egenpension beregnes efter skalatrin på fratrædelsestidspunktet og optjent pensionsalder. Pensionsalderen regnes fra tidspunktet for ansættelse med ret til tjenestemandspension, dog tidligst fra det 25. år og højst i 37 år.

Pensionen beregnes med forskellige procenter af den pensionsgivende løn alt efter antal pensionsår. Maksimalt kan det løbe op i 57 %.

Førtidspensionering kan finde sted fra det fyldte 60. år, dog tidligst efter mindst 10 års fuldtidsbeskæftigelse. Der sker i så fald et førtidspensionsfradrag i pensionen. Dette

fradrag er livsvarigt. Fradraget er som anført i tabellen nederst på siden.

Ved afgang før folkepensionsalderen gives det såkaldte 67/65-års tillæg. Det beregnes ud fra den opnåede pensionsalder og falder væk, når retten til folkepension indtræder. Er man født efter 1. juli 1944 og går på pension som 60/61 årig, nedsættes pensionen med 50 % af tillægget.

Egenpensionen indeholder mulighed for svagelighedspension, kvalificeret svagelighedspension samt pension ved tilskadekomst i tjenesten.

Ægtefællepension

Ægtefællepension kan kun udbetales, hvis der er indgået ægteskab eller registreret partnerskab.

Betingelser:

Ægteskabet/partnerskabet skal være indgået før, afdøde fyldte 65 år.

Ægteskabet skal være indgået før, afdøde var fratrådt med ret til egenpension.

Ægteskabet skal være indgået mindst tre måneder før dødsfaldet.

Ægtefællepension udgør 71 % af egenpension. Der kan ske fradrag i ægtefællepensionen ved stor aldersforskel.

Børnepensionstillæg

Børnepensionstillæg udbetales til en pensioneret tjenestemand's børn under 21 år.

Table 1: Fradrag i pension ved tidlig pensionering

Fyldt 60 år senest 30.06.04					Fyldt 60 år 01.07.04 eller senere
Uden erhvers begænsning				Max. 200 timers erhvervsarbejde	
Alder	Under 30 år	Mellem 30-35 år	Over 35 år		
60 år	21 %	14 %	7 %	3 ½ %	10 %
61 år	18 %	12 %	6 %	3 %	7 %
62 år	15 %	10 %	5 %	2 ½ %	4 %
63 år	12 %	8 %	4 %	2 %	3 %
64 år	9 %	6 %	3 %	1 ½ %	2 %
65 år	6 %	4 %	2 %	1 %	
66 år	3 %	2 %	1 %	½ %	

Arbejdsmarkedspension

Arbejdsmarkedspension har siden starten af 1990'erne været en del af overenskomsten for næsten alle lønmodtagere. Formålet med arbejdsmarkedspension er at sikre alle lønmodtagerne mulighed for en god alderdom, hvor de ikke skal vende og dreje hver en øre.

Pensionsbidraget er typisk på 12 %. To tredjedele af pensionsbidraget betales af arbejdsgiveren, og en tredjedel betales af dig.

Overenskomstaftalte pensionsordninger

De overenskomstaftalte pensionsordninger er de hyppigste og dækker medarbejdere indenfor et bestemt fag- eller erhvervsområde. Du kan ikke selv bestemme, om du vil være med i ordningen, da den er en del af ansættelsesforholdet.

Firmapensionsordninger

Firmapensionsordninger omfatter medarbejderne på en bestemt virksomhed. Ordningen bygger på en aftale mellem arbejdsgiveren og de ansatte om, hvordan pensionsordningen skal sammensættes, og hvad den skal dække.

Tjenestemandspension

Størrelsen på tjenestemandspension er afhængig af, hvilken stilling du har haft, og hvor længe du har været ansat.

EKSEMPEL

Pensionsbidrag

I din overenskomst er aftalt et pensionsbidrag på 12%.

Du tjener 30.000 kr. om måneden. Der vil så hver måned blive overført 3.600 kr. til din arbejdsmarkedspension.

Du skal ikke betale skat af din indbetaling til arbejdsmarkedspension.

Der findes tre slags arbejdsmarkedspensioner:

- Overenskomstaftalt arbejdsmarkedspension
- Firmapension, hvor pensionen er aftalt mellem arbejdsgiver og et pensionselskab
- Tjenestemandspension for tjenestemænd i staten og i kommuner og regioner.

Hvad dækker en arbejdsmarkedspension

Din arbejdsmarkedspension giver dig en pension udover din folkepension og ATP. Pensionen udbetales oftest som en livslang månedlig ydelse, fra du bliver pensioneret og til du dør. Pensionen kan også udbetales som en ratepension, der udbetales over 10 til 25 år.

Dit pensionselskabs evne til at forrente din opsparing har også betydning, og nogle

selskaber har en garanti for en mindste rente. Dit pensionselskab skal én gang årligt informere dig om størrelsen og forrentningen af din pension.

Hvis du skifter arbejde og dermed eventuelt pensionsaftale, er det muligt at overføre pensionsopsparingen til den nye pensionskasse, så din pensionsopsparing er samlet ét sted.

Det er dog altid en god ide at undersøge, hvad det koster at skifte pensionselskab. Så få rådgivning, inden du beslutter dig.

Din arbejdsmarkedspension har ingen indflydelse på folkepensionens grundbeløb, men den har indflydelse på dit pensions-tillæg, (se under beregning af pensions-tillæg side 7).

Aldersopsparing

Det er ikke længere muligt at oprette en kapitalpension. Kapitalpension er afløst af aldersopsparing/alderspension. Du kan ikke fratække indbetalingerne til aldersopsparing i skat. Til gengæld er udbetalingen skattefri.

Fra 2018 kan du kun indbetale op til 5.100 kr. (tidligere 29.600) kr. på en aldersopsparing, hvis der er mere end 5 år til din folkepensionsalder. Hvis der er mindre end 5 år til din folkepensionsalder, kan du indbetale op til 46.000. Du kan vælge at udskyde udbetalingen i op til 20 år, og du kan vælge, om du vil have den udbetalt på én gang eller i rater.

Størrelsen af din aldersopsparing/pension pension afhænger af, hvor meget og hvor længe der er indbetalt til ordningen

Hvis du bliver syg

De fleste arbejdsmarkedspensioner har en ordning, så man får udbetalt et engangsbeløb ved kritisk sygdom. Bliver du så syg, at du ikke kan komme i arbejde igen, kan din arbejdsmarkedspension komme til udbetaling, hvis din pensionskasse skønner, at du er berettiget til pension.

Pensionen vil oftest være af samme størrelse, som hvis du havde arbejdet til folkepensionsalderen.

Hvis du dør

Hvis du dør, inden du når pensionsalderen, har de fleste pensionsordninger en aftale om udbetaling af et engangsbeløb til nærmeste pårørende og en løbende pension til din ægtefælle og børn, dog højst til børnene er 24 år.

Vær opmærksom på at indsætte din samlever som begunstiget i din pensionskasse, hvis du ønsker, at hun/han skal modtage pension efter dig.

Andre tilbud fra pensionskassen

Til pensionskasserne er også tit tilknyttet fordelagtige tilbud om forsikringer, indkøbsordninger, leje af ferieboliger m.m. Du kan hente yderligere oplysninger hos dit pensionselskab og på **www.borger.dk**

ATP Livslang Pension

ATP Livslang Pension er en lovpligtig pensionsordning for næsten alle danskere. Ordningen giver en ekstra pension til din folkepension.

Pensionen kommer automatisk til udbetaling, når du når pensionsalderen. Hvor meget du får i ATP Livslang Pension afhænger af, hvor meget du har indbetalt. Du kan se beløbet på din personlige pensionsoversigt via www.borger.dk

Førtidspension og ATP Livslang Pension

Som førtidspensionist efter de nye regler (tilkendt efter 1. januar 2003) er ordningen obligatorisk. Du betaler 1/3, og staten betaler 2/3.

Du kan vælge at udskyde udbetaling af ATP Livslang Pension, dog senest til du fylder 75 år.

Du forhøjer din pension for hver måned, du udskyder den. Ønsker du at udskyde udbetalingen, skal du give ATP besked inden den 5. i den måned, du når folkepensionsalderen.

Foretager du dig ikke noget, får du automatisk udbetalt din ATP pension den sidste bankdag i den måned, du når din folkepensionsalder.

Ved dødsfald

ATP udbetaler et engangsbeløb til din ægtefælle, samlever og børn under 21

år. Hver efterladt får omkring 50.000 kr. før afgift til staten på 40 %. Du kan se det nøjagtige beløb på www.borger.dk, ATP livslang pension. Beløbet falder med 10.000 kr. årligt fra den afdøde fyldte 66 år, og falder helt væk, når afdøde er fyldt 70 år eller mere. Det er en betingelse at ægteskabet har varet mindst 2 år og at I har haft samme folkeregisteradresse i mindst 2 år inden dødsfaldet. Desuden skal afdøde have indbetalt til ATP livslang pension i mindst 2 år efter 1.1.2002.

For yderligere oplysninger se under ATP Livslang Pension på www.borger.dk

BIDRAGENE ER I 2018

ATP bidrag, pensionistens andel

pr. måned 94 kr.
årligt 1.128 kr.

ATP bidrag, statens andel

pr. måned 189 kr.
årligt 2.268 kr.

i alt

pr. måned 283 kr.
årligt 3.396 kr.

Du kan frivilligt vælge at indbetale til ATP Livslang Pension, hvis du:

- modtager efterløn
- modtager overgangsydelse
- modtager fleksydelse
- modtager delpension
- modtager førtidspension tilkendt før 1. januar 2003.

Boligstøtte

Boligstøtte er en fællesbetegnelse for **boligyldelse, boligsikring** og lån til betaling af **beboerindskud**.

Har du fået tilkendt folkepension eller førtidspension efter gammel ordning, dvs. før 01.01.2003, kaldes boligstøtten for boligydelse og hvis du ikke har fået tilkendt pension eller din førtidspension er blevet tilkendt efter 01.01.2003 kaldes boligstøtten boligsikring.

Den afgørende forskel mellem boligydelse og boligsikring er at boligydelse ydes efter mere gunstige regler end boligsikring. Det fremgår af de følgende afsnit:

Boligstøtte kan søges af alle til lejebolig. Boligstøtte til andels- og ejerbolig ydes kun til husstande, der modtager folkepension, invaliditetsydelse, eller hvis du eller din ægtefælle er stærkt bevægelsehæmmet.

Boligstøtte til lejere ydes som tilskud. Boligstøtte til ejerboliger ydes som lån. Er du blevet bevilget boligstøtte behøver du ikke give Udbetaling Danmark besked, hvis din indtægt ændrer sig. Udbetaling Danmark får løbende besked fra Skat om ændringer i indkomsten og omberegner løbende.

Boligstøtte til andelsboliger ydes efter 01.06.2008 kun som lån.

Boligyldelse

Boligyldelse er boligstøtte til folkepensionister (og førtidspensionister efter de gamle regler før 2003).

Vær opmærksom på at du skal selv søge boligydelse digitalt hos Udbetaling Danmark. Du finder ansøgningskemaet på **www.borger.dk** Du kan eventuelt ansøge kommunens Borgerservice om at blive fritaget for at søge digitalt.

Boligyldelse kan gives til leje-, andels- og ejerboliger. Til lejere gives boligydelsen som tilskud. Til andelshavere og ejere ydes boligydelsen som lån.

Boligyldelse ydes fra den første i måneden efter du har indgivet ansøgningen. Boligyldelsen udbetales forud og er skattefri. Boligyldelse udbetales den første hverdag i måneden.



Bemærk: Efterlønsmodtagere har ikke mulighed for at søge boligydelse. De er henvist til at søge boligsikring, se side 41.

Grundlaget for beregningen

Boligydelser er afhængig af husstandens indkomst- og formueforhold, boligens størrelse og boligudgiftens størrelse.

Husstandens indkomst og formue

Alle indtægter i familien indgår, herunder skattepligtige beløb fra folkepensionen, med undtagelse af eventuel indtægt fra den supplerende pensionsydelse (»ældrechecken«).

Også eventuelle hjemmeboende børns indtægter over 22.600 kr. indgår. Er formuen under 844.700 kr., medregnes den ikke ved beregningen af boligydelse.

Afkastet af formuen (renter) medregnes som indtægt ved beregning af husstandsindkomsten.

Ved en formue på mellem 844.700 kr. og 1.689.600 kr. medregnes 10 % i indkomstgrundlaget, og af formue herudover medregnes 20 % i indkomstgrundlaget. Formue ved friværddi i egen bolig medregnes.

Boligens størrelse

Boligydelser kan kun gives til et vist antal kvadratmeter. For en enlig kan der højst ydes boligydelse til 65 kvadratmeter, og til et ægtepar kan der højst ydes til 85 kvadratmeter.

For et ægtepar, der f.eks. bor i en bolig på 100 kvadratmeter, medregnes kun 85/100

af boligudgiften ved beregningen af boligydelse.

Er man stærkt bevægelseshæmmet (eksempelvis kørestolsbruger), kan der ydes boligydelse til 10 kvadratmeter mere end de nævnte grænser.

Hvis din ægtefælle eller samlever (hvis I har været samlevende i mindst 5 år) flytter på plejehjem bliver din boligydelse beregnet med samme kvadratmeter-antal, som da I boede sammen.

Boligudgiftens størrelse

I leje- og andelsboliger tages udgangspunkt i den husleje, du betaler for boligen. Du får ikke støtte til det, du betaler ved siden af lejen, f.eks. varme- eller antennebidrag. Ved beregningen forhøjes boligudgiften dog med særlige beløb pr. kvadratmeter i følgende tilfælde:

- du betaler for vandforbrug udover lejen
- du har pligt til at vedligeholde boligen helt eller delvist
- din bolig opvarmes udelukkende ved el eller gas
- din bolig opvarmes fra et kollektivt varmforsyningsanlæg (eksempelvis fjernvarme eller naturgas).

Bor du i ejerbolig (parcelhus eller ejerlejlighed), opgøres boligudgiften ud fra de udgifter, der er ved boligen. Der medregnes normalt 80 % af renter og afdrag på lån i boligen. Dertil kommer ejendomsskatter, ejendomsværdiskat, vej- og kloakbidrag og standardudgift til vedligeholdelse.

Eventuelle lejeindtægter fratrækkes i boligudgiften.

Der kan beregnes boligydelse til en boligudgift på højst 90.000 kr. årligt. (Dette beløb forhøjes med 5 pct. pr. barn, hvis der er børn i husstanden eller med 50 pct. hvis man er stærkt bevægelseshæmmet og boligen er egnet herfor).

Har du fået anvist din bolig af kommunen, og boligen er en almen bolig eller en ældrebolig efter den tidligere ældreboliglov, er der dog ikke noget maksimum for den boligudgift, der indgår i beregningen.

Grænsebeløb

Du skal altid selv betale 11 % af din husstandsindkomst og altid mindst 17.000 kr. årligt inden, der kan beregnes boligydelse. Har du f.eks. en husstandsindkomst på 150.000 kr., skal du altså selv betale 11 % af 150.000 kr., dvs. 16.500 kr. inden beregning af boligydelse.

En enkelt husstand kan højst modtage 47.496 kr. pr. år i boligydelse. (Dette gælder dog ikke for de samme pensionister som nævnt sidst i foregående afsnit).

Boligyldelse på under 3.400 kr. pr. år udbetales ikke.

Sådan beregnes din boligydelse i 2018

Din boligydelse i 2018 udgør forskellen mellem:

A) 75 % af din beregnede boligudgift (jfr. ovenfor) med et tillæg på 6.800 kr. årligt og

B) 22,5 % af din husstandsindkomst over 160.500 kr.

Hvis der er mere end et barn i husstanden, forhøjes denne grænse.

Udbetaling af boligydelse

Udbetaling af boligydelse sker ofte direkte til boligselskabet, som så trækker den fra i din husleje. Boligselskabet giver automatisk Udbetaling Danmark besked, hvis din husleje ændrer sig.

Boligyldelse til andelshavere og ejere udbetales direkte til pensionisten.

Lejere:

Boligyldelse til lejere gives som tilskud.

Ejere og andelshavere:

Hele beløbet ydes som lån. For andelshavere skal pensionisten underskrive en gældserklæring for lånet. Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død.

De andelshavere, som inden den 1. juni 2008 har fået boligydelse med 40 % tilskud og 60 % lån, beholder denne beregningsmåde.

Ændringen rammer således alene nye ansøgere.

For ejere skal der tinglyses et pantebrev til sikkerhed for lån i boligen, og man skal underskrive en gældserklæring.

Der skal være dækning for lånet inden for den offentlige ejendomsvurdering.

Lånet skal tilbagebetales ved flytning eller død.

Renten på lånene er svarende til Nationalbankens diskonto pr. 1. oktober året før. Nationalbankens diskonto har siden juli 2012 været 0,0 %.

Spørg hos Udbetaling Danmark

Som det fremgår af ovenstående, er reglerne for beregning af boligydelse afhængig af mange faktorer. Det kan være svært selv at vurdere, om du er berettiget til boligydelse, eller om din boligydelse er beregnet korrekt.

Du kan selv vejledende beregne din boligydelse på www.borger.dk under boligstøtte.

Du kan også hos Udbetaling Danmark få en forklaring på, hvordan din boligydelse er beregnet.

Boligselskabernes Landsforening har udgivet en pjece »Boligstøtten«. Den kan læses og downloades på www.bl.dk/publikationer/pjecer.

Klageadgang:

Hvis du vil klage over en afgørelse om boligydelse, skal du sende klagen enten digitalt eller som brev til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød. Du kan også ringe til Udbetaling Danmark på telefon 70 12 80 63, hvis du ikke har mulighed for at klage skriftligt. Udbetaling Danmark skal have modtaget klagen senest fire uger efter, du har modtaget afgørelsen.

EKSEMPEL Boligyldelse

Erik Jensen er alene og bor i en lejlighed på 70 kvadratmeter. Leje (inklusive evt. tillæg – jfr. ovenfor) 47.500 kr.

Heraf medregnes 65/70, dvs.
beregnet leje **44.107 kr.**

Husstandsindkomst

Pensioner (folkepension og private pensioner) **142.712 kr.**
Renteindtægt **2.000 kr.**
ATP **19.000 kr.**
I alt **163.712 kr.**

Beregnet husstandsindkomst

Boligudgiftsandel 75 % af
(44.107 kr. + 6.800 kr.) 50.907 kr. ... **38.180 kr.**
Indtægtsandel 22,5 % af
(163.712 – 160.500 kr.) 3.212 **7.227 kr.**
Boligyldelse – afrundet **30.952 kr.**
Grænsebeløb (mindste egenbetaling)
11 % af 163.712 kr. **18.008 kr.**

OBS!

Da grænsebeløbet (egenbetalingen) for Erik Jensen er **18.008 kr.**, vil hans maksimale boligydelse udgøre (44.107 – 18.008 kr.) – afrundet 26.100 kr. svarende til 2.175 kr. pr. måned.

Hvis Udbetaling Danmark fastholder afgørelsen, bliver din klage sendt videre til Ankestyrelsen.

Ejerbolig – ejendomsskatter

For ejere af egen bolig er der mulighed for at få lån til betaling af de kommunale ejendomsskatter, der påhviler boligen, samt lån til tilslutningsafgift til kollektive anlæg f.eks. fjernvarme. Den enkelte kommune kan beslutte, om lånemuligheden også skal omfatte vej- og kloakudgifter.

Du kan også vælge at få lån til betaling af ejendomsskatterne i et eventuelt sommerhus, men du kan kun få lån til én ejendom. Lånet ydes af den kommune, ejendommen ligger i.

Betingelserne er, at du har fast bopæl her i landet, og at du eller din ægtefælle er fyldt 65 år eller får social pension, delpension eller modtager efterløn.

Du kan få lån uanset størrelsen af din indkomst eller formue.

For at kommunen må yde lånet, er det en betingelse, at der er friværdi i ejendommen. Lånet skal sammen med øvrige tinglyste hæftelser på ejendommen ligge indenfor den seneste offentlige vurdering.

Som sikkerhed for kommunens ydelse af lånet skal der tinglyses et skadesløsbrev eller ejerpantebrev.

Lånet skal tilbagebetales ved flytning, salg eller dødsfald. Dog kan kommunen beslutte, at lånet forbliver i ejendommen, hvis denne overtages af et andet

medlem af husstanden i forbindelse med ejerens død eller flytning til plejehjem. En ægtefælle har dog krav på, at lånet forbliver i ejendommen.

Renten af ejendomsskat er i 2018 1,00 %. Renten fastsættes hvert år efter markedsniveauet og tilskrives én gang årligt ved årets udgang. Kommunen skal hvert år senest 1. marts give dig besked om, hvor meget du skylder, hvilke skatter lånet har dækket og tilskrevne renter.

Du kan ikke få både boligydelselån og lån til betaling af ejendomsskatter – du må altså vælge. Spørg i din kommune hvad der bedst kan betale sig for dig.

Andre muligheder efter de 60 år

I det følgende beskrives kort, hvilke andre økonomiske muligheder der kan være, såfremt du ønsker at forlade arbejdsmarkedet mellem 60 og 65 år. Du skal dog opfylde en række betingelser for at få tilkendt en af de nedenfor omtalte pensionsydelse. Der kan være tale om delpension og førtidspension.

Delpension

Kan være en mulighed hvis du ønsker at gå ned i tid og i øvrigt opfylder nedenstående betingelser. Du skal:

1. bo i Danmark
2. være født før 1. januar 1959
3. delpensionsalderen afhænger af hvornår du er født (se tabellen på borger.dk)
4. arbejde i Danmark eller på dansk skib
5. have betalt fuldt ATP-bidrag svarende til mindst 10 år af de sidste 20 år
6. have arbejdet i Danmark mindst 30 timer om ugen i 18 måneder indenfor de seneste 24 måneder
7. kunne nedsætte din arbejdstid til gennemsnitlig mindst 12 timer og højst 30 timer ugentlig
8. ikke have opnået eller udnyttet retten til at få udstedt et efterlønsbevis
9. A-kassen skal have opgjort din pensionsformue.
10. arbejdsgiveren skal acceptere du går på delpension.

Delpension søges hos Udbetaling Danmark på **www.borger.dk**, hvor du kan få yderligere råd og vejledning om ordningen.

For hver time arbejdstiden nedsættes, gives 82 % af dagpengemaximum for en time.

Delpension bortfalder, når du overgår til folkepension.

Aldersgrænsen for at kunne overgå til delpension er hævet med ½ år hvert halve år indtil 01.07.2019 og ordningen ophører helt med udgangen af 2025.

Klageadgang:

Du kan klage over en afgørelse om delpension. Det gør du ved at ringe til Udbetaling Danmark på tlf. 70 12 80 82 eller sende din klage med digital post til Udbetaling Danmark. Du kan også sende din klage som brev til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød.

Hvis du klager, vurderer Udbetaling Danmark sagen igen. Fastholder de afgørelsen, sender Udbetaling Danmark din klage videre til Ankestyrelsen.

Førtidspension og seniorførtidspension

Med førtidspensionsreformen i 2003 skete der en forenkling. Tidligere havde man fire forskellige former for førtidspension. Nu er der kun én type førtidspension.

I det følgende beskrives hovedtrækkene i reglerne om førtidspension. Det vil altid være godt at søge rådgivning og vejled-

ning i forbindelse med en eventuel førtidspensions-sag. Det kan være vanskeligt at finde rundt i de mange regler og tilbud, der er på dette område.

Taksterne for pension efter de gamle regler står til sidst i afsnittet.

Førtidspension efter loven fra 2003:

Alle mellem 18 år og folkepensionsalderen kan få tilkendt førtidspension, hvis de under ingen omstændigheder kan komme helt eller delvist i arbejde eller i uddannelse. Personer mellem 18 og 39 år kan kun tilkendes førtidspension i **helt** særlige tilfælde. Det kræves, at det er helt åbenbart – og dokumenteret – at der overhovedet ikke er nogen arbejdsevne og uddannelsesmulighed.

Du har kun ret til førtidspension, hvis din arbejdsevne er **varigt** nedsat, og du ikke kan forsørge dig selv eller kan blive hjulpet til at blive helt eller delvist selvforsørgende.

Som udgangspunkt skal du via din kommune igennem **et ressourceforløb**, der skal afklare, om du kan få forbedret din arbejdsevne gennem aktivering, revalidering, behandling eller på anden måde, så du kan forsørge dig selv helt eller delvist ved almindeligt arbejde eller et fleksjob. Selv en ganske lille arbejdsevne på få timer ugentligt kan betyde afslag på førtidspension.

Ressourceforløb:

Formålet med et ressourceforløb er som nævnt at hjælpe den enkelte i arbejde eller uddannelse. Samtidig skal et ressource-

forløb afklare, om der er nogen arbejds- og uddannelsesevne i behold.

Et ressourceforløb kan bestå af mange forskellige tilbud. Det kan f.eks. være beskæftigelsestilbud, sundhedsmæssige og sociale tilbud, der bliver kombineret og koordineret på tværs.

Alle får en koordinerende sagsbehandler, som er en gennemgående person under forløbet, og som er den, der er ansvarlig for at samordne og varetage den enkeltes interesser på tværs af de forskellige lovområder.

Et ressourceforløb kan vare fra et til fem år. Det er muligt at få tilbudt flere ressourceforløb. Under forløbet får man en ressourceforløbsydelse på samme niveau som ens hidtidige ydelse, f.eks. kontanthjælp. Under ressourceforløbet har man ret til ferie og ret til at tage til udlandet i ferien.

Kun hvis det er helt åbenlyst at, du ikke har nogen arbejdsevne i behold, kan du **umiddelbart** – uden et ressourceforløb – få tilkendt førtidspension.

Tilkendelse af førtidspension:

Det er din kommune, der træffer afgørelse om tilkendelse af førtidspension. Det sker på grundlag af en **rehabiliteringsplan**. Denne plan skal dokumentere, at alle muligheder i forhold til beskæftigelse og uddannelse er udtømt. Afgørelsen skal træffes senest tre måneder efter, sagen er overgået til reglerne om førtidspension. Der kan også træffes afgørelse om, at sagen skal genoptages på et givet tidspunkt.

Seniorførtidspension:

Personer med højst fem år til folkepensionsalderen og med aktuel og langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet har mulighed for at ansøge kommunen om seniorførtidspension.

Betingelserne for seniorførtidspension:

Din arbejdssevne skal være nedsat, så du ikke kan forsørge dig selv ved et almindeligt arbejde eller et fleksjob. Kommunen kan anmode om dokumentation for din helbredstilstand, men der vil ikke blive iværksat ressourceforløb for at fremme arbejdssevnen.

Der skal være fem år eller kortere tid til, du når din folkepensionsalder. Du skal have en **aktuel og langvarig** tilknytning til arbejdsmarkedet dvs. mindst 20-25 års beskæftigelse.

Du skal indgive ansøgning om seniorførtidspension til din kommune, som skal afgøre sagen senest seks måneder efter, de har modtaget din ansøgning.

Størrelsen af seniorførtidspensionen svarer til størrelsen af førtidspension (tilkendt efter 1.1.2003) se nedenfor.

Klageadgang:

Hvis du ikke er enig i kommunens afgørelse om førtidspension eller seniorførtidspension, skal du klage til kommunen inden fire uger. Afgørelsen skal så genvurderes af kommunen inden fire uger efter, klagen er modtaget. Hvis kommunen fastholder sin afgørelse, bliver din klage sendt videre til

Ankestyrelsen, som tager stilling til afgørelsen.

Førtidspension til personer, som har fået tildelt eller har søgt pension før 1. januar 2003.

Højeste førtidspension:	Reelt enlige	Andre
Grundbeløb	6.237	6.237
Invaliditetsbeløb	3.076	3.076
Erhvervsudygtighedsbeløb	4.185	4.185
Pensionstillæg	6.479	3.131
I alt	19.977	16.629
Mellemste førtidspension:		
Grundbeløb	6.237	6.237
Invaliditetsbeløb	3.076	3.076
Pensionstillæg	6.479	3.131
I alt	15.792	12.444
Forhøjet almindelig førtidspension:		
Grundbeløb	6.237	6.237
Førtidsbeløb	1.610	1.610
Pensionstillæg	6.479	3.131
Ekstra tillægsydelse	1.466	1.466
I alt	15.792	12.444
Almindelig førtidspension:		
Grundbeløb	6.237	6.237
Pensionstillæg	6.479	3.131
Tillægsydelse	3.076	3.076
I alt	15.792	12.444

Bemærk: Både grundbeløb, pensionstillæg og erhvervsudygtighedsbeløb er skattepligtige. Flere af beløbene er afhængige af eventuel anden indtægt hos dig selv eller din evt. ægtefælle.

Hvad får man pr. måned i førtidspension i 2018:

Enlige: 18.642 kr.

heraf udgør pensionstillægget 5.105 kr.

Andre: 15.846 kr.

heraf udgør pensionstillægget 4.387 kr.

Bemærk: Beløbene er skattepligtige og til en vis grad afhængige af eventuel anden indtægt. Søg nærmere oplysninger hos www.borger.dk og Udbetaling Danmark.

Førtidspension og den supplerende arbejdsmarkedspension

Førtidspensionister har via den supplerende arbejdsmarkedspension mulighed for i lighed med lønmodtagere at optjene et supplement til folkepensionen.

Ordnningen blev indført i 2003. Det er en frivillig ordning, som tilbydes førtidspensionister. Ordnningen tilbydes personer, der modtager førtidspension enten efter de gamle eller efter de nye regler.

Udbetaling Danmark orienterer personer, der får tilkendt førtidspension, om ordningen. Som førtidspensionist betaler du selv 1/3 til ordningen, og staten betaler 2/3.

Bidraget skal ikke medregnes til den skattepligtige indkomst. Der betales arbejdsmarkedsbidrag af indbetalingerne på samme måde som med ATP og andre pensionsordninger. Du kan selv vælge, om bidraget skal indbetales til ATP, et livsfor-

sikringsselskab eller en pensionskasse. Pensionen er livsvarig, og udbetalingen starter, når du når folkepensionsalderen. Hvis du er blevet folkepensionist efter 2010, får du udbetalt den supplerende pension sammen med ATP Livslang Pension.

Den supplerende pension indgår ikke i fællesboet og skal derfor ikke deles i forbindelse med skilsmisse.

Ved dødsfald bliver din supplerende pension udbetalt som et engangsbeløb til boet, hvis du er født i 1948 eller senere.

Der bliver trukket 40 % i afgift til staten.

Den supplerende pension er en meget fordelagtig ordning, der kun kan anbefales, hvis man er førtidspensionist. Da ordningen er frivillig, kan man til enhver tid udtræde af den. De opsparede midler kommer dog først til udbetaling, når du bliver folkepensionist.

For yderligere oplysninger se www.borger.dk

BIDRAGENE ER I 2018:

Pensionistens andel

pr. måned 174 kr.
årligt 2.088 kr.

Statens andel

pr. måned 348 kr.
årligt 4.176 kr.

i alt

pr. måned 522 kr.
årligt 6.264 kr.

Pension i udlandet

Hvis du ønsker at bosætte dig i udlandet, skal du kontakte Udbetaling Danmark.

Her tager man stilling til om, du kan tage pensionen (det gælder både førtids- og folkepension) med dig og i givet fald hvilke dele af pensionen, der kan udbetales i udlandet. Det er ligeledes Udbetaling Danmark, som står for udbetalingen.

Udbetaling Danmark giver ATP besked om, at du får udbetalt pension i udlandet. Du skal én gang om året udfylde en leveattest og en civilstandsattest, som sendes til Udbetaling Danmark, for at du fortsat kan få pensionen sendt udenlands.

Du kan læse mere om pension i udlandet på www.borger.dk under punktet: »Hvis du gerne vil have din folke- eller førtids-pension med til udlandet«.

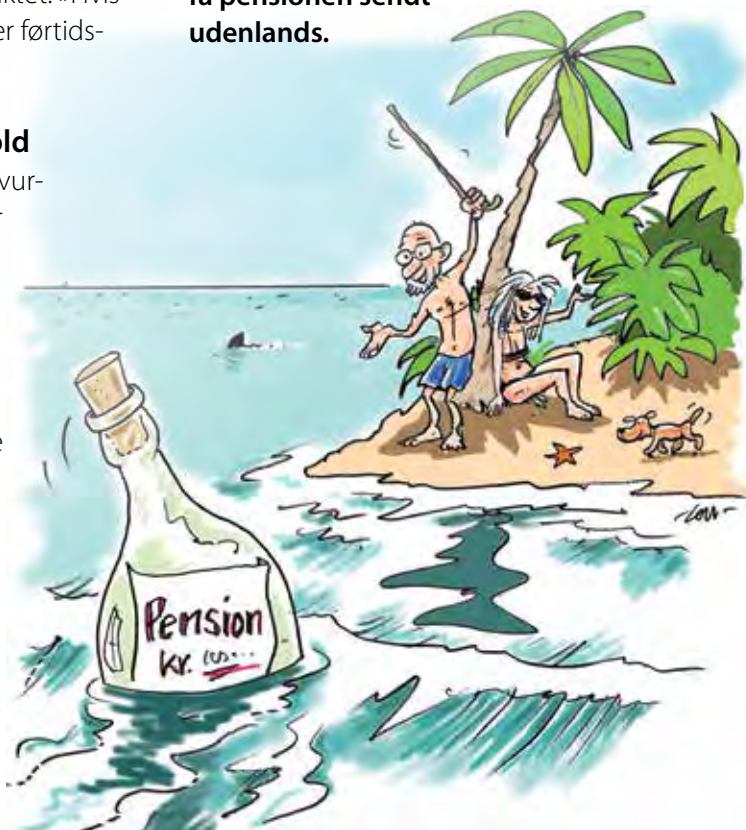
Midlertidige udlandsophold

Udbetaling Danmark vil typisk vurdere, at et ophold i udlandet er midlertidigt og derfor ikke har betydning for din folkepension, hvis du normalt bor fast i Danmark, og hvis du beholder en »reelt faktisk bopæl« i Danmark. Det vil du normalt kunne dokumentere ved, at du stadig er tilmeldt folkeregistret i Danmark og opfylder en af følgende betingelser:

- Du rejser kun en enkelt gang, og rejsen er kortere end 12 måneder.
- Du rejser flere gange. Hver rejse er kortere end 3-4 måneder. De samlede udlandsrejser varer højst seks måneder i løbet af et år.

Rejser du til et land uden for EU/EØS og Schweiz – undtaget Færøerne og Grønland – i mere end to måneder, skal du give Udbetaling Danmark en række oplysninger. Før du rejser, skal Udbetaling Danmark have besked om afrejsedato og forventet hjemkomstdato.

Du skal én gang om året udfylde en leveattest og en civilstandsattest, som sendes til Udbetaling Danmark, for at du fortsat kan få pensionen sendt udenlands.



Tjen 11.000 kr. skattefrit

I 2018 har du som folkepensionist mulighed for at tjene 11.000 kr. årligt skattefrit, hvis du arbejder i private hjem for private personer.

Arbejdet skal være ting, man normalt laver selv som for eksempel havearbejde, rengøring, indkøb, madlavning m.v. Du må gerne arbejde for flere forskellige, så længe indtægten ikke overstiger 11.000 kr. sammenlagt.

Så snart du tjener mere end 11.000 kr., skal du betale skat af det, du tjener over de 11.000 kr. Du behøver ikke modtage folkepension for at kunne benytte muligheden, hvis blot du opfylder alderskravet til folkepension.

Læs mere på www.skat.dk Søg på artiklen »Pensionister kan arbejde skattefrit i private hjem for op til 11.000«.

Boligsikring/Boligstøtte

Boligsikringen kan søges af førtidspensionister, der er tilkendt førtidspension efter 1. januar 2003 og førtidspensionister, der i 2013 benyttede muligheden for at overgå til ny førtidspension.

Boligsikring kan også søges, hvis du har efterløn, arbejdsindtægt, arbejdsløsheds- og sygedagpenge samt kontanthjælp.

Boligsikring kan som hovedregel kun gives til lejere.

Førtidspensionister, der har fået tilkendt pension efter 1. januar 2003 og er stærkt bevægelseshæmmede, kan søge om boligsikring som lån til ejer- og andelsboliger. Boligsikring udbetales forud til den første

i måneden og udbetales enten til dig eller til udlejer, afhængig af hvilke aftaler der er indgået.

Boligen skal være en helårsbolig med eget køkken.

Du skal selv søge boligsikring gennem Udbetaling Danmark. Du finder ansøgningskemaet på www.borger.dk

Boligsikring udbetales forud til den første hverdag i måneden og udbetales enten til dig eller til udlejer, afhængig af hvilke aftaler der er indgået.

Flytter du til en ny bolig, kan du få boligstøtte fra den dato, du flytter ind og betaler

husleje. Det kræver, at du søger inden der er gået en måned fra indflytningsdatoen. Bor du allerede i boligen, kan du få bolig-sikring fra den 1. i måneden efter, at Udbetaling Danmark har modtaget din ansøgning.

Boligsikringen beregnes på grundlag af den rene husleje, antal beboere i lejligheden, husstandens samlede indkomst og boligen's størrelse.

Huslejens størrelse:

Der medregnes kun den rene husleje. Udgifter til varme-, antennebidrag mv. kan ikke medregnes.

Huslejen kan forhøjes, hvis du betaler vandforbrug udover lejen, selv har pligt til helt eller delvist at vedligeholde lejligheden, lejligheden opvarmes med kollektivt varmforsyningsanlæg, eller du betaler den fulde varmeudgift til el/gas udover lejen.

Boligens størrelse:

Boligens størrelse beregnes efter bruttoareal i kvadratmeter. Der regnes med 65m² for den første person og 20 m² pr. øvrige personer. Hvis du er bevægelseshæmmet kan der medregnes 85m².

Hvis I bor to personer i en bolig på 90 m², kan der derfor kun medtages 85m² i beregningen af boligsikring.

Husstandens størrelse:

Antallet af personer i boligen, både børn og voksne.

Husstandens indkomst:

Her indgår samtlige beboeres indtægter. En enkelt husstand kan i 2018 højst modtage 42.516 kr. i boligsikring på et år.

Boligsikring under 3.120 kr. for et år udbetales ikke.

Du kan søge boligsikring via **www.borger.dk**

Ansøgningen sendes elektronisk til Udbetaling Danmark, som står for beregning og udbetaling.

På **www.borger.dk** under boligstøtte kan du desuden selv prøve at beregne din boligsikring.

Boligselskabernes Landsforening har udgivet en pjece »Boligstøtten«. Den kan læses og downloades på **www.bl.dk/publikationer/pjecer**.

Klageadgang:

Hvis du vil klage over en afgørelse, skal du sende klagen enten digitalt eller som brev til Udbetaling Danmark, Kongens Vænge 8, 3400 Hillerød. Du kan også ringe til Udbetaling Danmark på telefon 70 12 80 83, hvis du ikke har mulighed for at klage skriftligt. **Udbetaling Danmark** skal have modtaget klagen senest fire uger efter, du har modtaget afgørelsen.

Hvis Udbetaling Danmark fastholder afgørelsen, bliver din klage sendt videre til Ankestyrelsen.

Besøgsordninger

Hvis du er ensom og alene i din dagligdag, tilbyder visse private organisationer en besøgsven, som typisk kommer en gang om ugen i private hjem og på plejehjem.

Besøgsvennen, som er en frivillig medarbejder, kan give dig nærvær og kontakt

måske over en kop kaffe eller en spadseretur sammen. Røde Kors tilbyder i hele landet sådanne besøg.

Du kan ringe til Røde Kors, Besøgskoordinator 60 78 44 16, tirsdag og torsdag 10-14.

Retssikkerhed

Det kan være forbundet med ængstelse og usikkerhed at have en sag til behandling hos det offentlige. Det er derfor vigtigt, at du forbereder dig godt, inden du henvender dig, og at du kender dine rettigheder.

Skriv f.eks. en huskeliste med stikord inden du går til en samtale. Bed om en kvittering på at du har afleveret en eventuel ansøgning, så du sikrer dig, at din ansøgning bliver registreret som modtaget.

Få også altid navnet på den person du taler med – både ved personlige og telefoniske henvendelser, da det er lettere at få klarlagt eventuelle misforståelser, når du kan henvise til, hvem du har talt med.

Bisidder

Du har ret til at tage en anden person med – en bisidder – når du skal til møde i kommunen / forvaltningen. Men det kan også

være et møde i banken, hos lægen advokaten eller ejendomsmægleren. Det kan være en god ide at have en person med (f.eks. et familiemedlem, en god ven eller en kollega), som kan støtte og bistå dig. Du kan bede bisidderen tage notater om væsentlige oplysninger og om aftaler for at sikre dig, at du bagefter har alle vigtige informationer fra mødet. Det giver dig også mulighed for efterfølgende at drøfte forløbet af mødet, og de oplysninger du fik, med bisidderen. **Før** mødet kan bisidderen hjælpe dig med at forberede mødet og skrive spørgsmål ned. **Under** selve mødet lytter bisidderen og husker dig på de spørgsmål I skal huske at få stillet. Måske hjælper hun med at stille spørgsmålene og tager også notater. **Efter** mødet gennemgår I sammen, hvad der blev sagt, og snakker om, hvad der så skal ske.

Der findes også private organisationer, der kan være behjælpelig med en bisidder.



Nogle af disse tager betaling for hjælpen. Søg i lokalviserne eller spørg eventuelt på biblioteket, om der findes en bisidderhjælp i dit lokalområde.

Partsrepræsentant

Du kan også vælge at give en person du har tillid til, f.eks. et familiemedlem, en god ven eller en kollega fuldmagt til at repræsentere dig, når du indkaldes til møde i kommunen eller forvaltningen.

Pågældende kaldes din partsrepræsentant og har, udover den bemyndigelse en bisid-

der har, også mulighed for, efter dit ønske, at møde hos offentlige myndigheder og repræsentere dig, uden din tilstedeværelse.

Kommunen eller anden offentlig myndighed skal normalt respektere dit ønske om at lade dig repræsentere af en partsrepræsentant. I ganske særlige tilfælde kan kommunen ikke træffe beslutning i din sag uden du er tilstede.

Aktindsigt

Når du har en sag eller journal hos det offentlige (f.eks. socialforvaltning, læge,

hospital eller andre offentlige instanser), har du ret til aktindsigt.

Aktindsigt vil sige ret til at se og få kopier af de akter, journaler, breve, erklæringer, notater og beregninger, som ligger i din sag, og som handler om dig. Det giver dig mulighed for bedre at følge med i din sag og kontrollere om de oplysninger, som kommunen ligger inde med, er korrekte. Ligeledes kan du se, om der i sagen/journalen eventuelt mangler nogle relevante oplysninger. Hvis akterne er svære at læse, fordi de er skrevet på fagsprog, har du ret til at få oversat fagsproget til almindeligt dansk ved en gennemgang af akterne med en fagperson.

Når du anmoder om aktindsigt, skal du have akterne indenfor syv arbejdsdage, dvs. ni kalenderdage. Såfremt myndigheden ikke kan nå at give aktindsigt indenfor fristen på de syv arbejdsdage, skal du have en begrundelse samt oplysning om, hvornår du kan forvente at få akterne. Hvis du har internetadgang, kan du på **www.sundhed.dk** få adgang til din elektroniske sygehusjournal.

Klageadgang:

Hvis du har fået afslag på en ansøgning eller er utilfreds med en afgørelse, har du som hovedregel ret til at klage/anke. Kommunen skal skriftligt begrunde et afslag og samtidig vejlede dig om dine klagemuligheder. Det er altid klogest at klage skriftligt. Kommunen har pligt til at hjælpe dig med klagen.

Klagefristen skal fremgå af klagevejledningen. Den er som hovedregel fire uger, fra

du har modtaget afgørelsen. Det er meget vigtigt at overholde denne tidsfrist. Kan du ikke nå at formulere din klage indenfor tidsfristen, så send en foreløbig klage og skriv at du efterfølgende vil uddybe den.

Klagen skal sendes til den myndighed, som har truffet afgørelsen, med mindre andet er anført i klagevejledningen. Der er ingen formkrav til klagen, men du skal huske at påføre dato på klageskrivelsen og tage en kopi til dig selv.

Patientombuddet Styrelsen for Patientsikkerhed

Ønsker du at klage over sundhedsfaglig behandling eller tilsidesættelse af dine rettigheder som patient, skal du henvende dig til Styrelsen for Patientsikkerhed. Du skal klage senest to år efter, du har opdaget, at der er begået en fejl.

Patienterstatningen

Hvis din klage omfatter et krav om erstatning på grund af en skade, du er blevet påført ved sundhedsfaglig behandling eller ved et lægemiddel, skal du anmelde det til Patienterstatningen.

Du kan læse mere om de to klageinstanser på:

www.stps.dk og

www.patienterstatningen.dk

På **www.borger.dk** finder du klageskemaer.

Kørsel

Rabatordninger

Trafikselskaberne i Danmark tilbyder rabatordninger på abonnementskort til folke- og førtidspensionister. Uden for Storkøbenhavn kan kortet bruges døgnet rundt. I Storkøbenhavn er der nogle begrænsninger for brug af pensionistkortet på hverdage mellem kl. 07.00-09.00 og i tog og S-tog desuden kl. 15.00-17.00.

65-billet og Rejsekort

Hos DSB og Arriva kan du købe billetter med rabat, hvis du er fyldt 65 år eller modtager førtidspension. Er du under 65 og modtager pension, skal du have et legitimationskort hos DSB. Kortet er gratis, men du skal hos DSB forevise din seneste pensionsmeddelelse eller en blanket fra din kommune/borgerservice, der bekræfter, at du er førtidspensionist. Er du fyldt 65 år, skal du kunne dokumentere din alder ved køb af billetten og ved billettering i toget. Ved rejse med en 65-billet får du 25-50 % rabat på togbilletten afhængigt af hvilken ugedag, du rejser på.

Du kan også få:

Rejsekort personligt, pensionist eller Rejsekort, personligt, handicapet.

Alle trafikselskaber giver rabat til folke- og førtidspensionister på periodekort.

Læs mere på www.dsb.dk under billetter og services.

Handicapservice

Når du rejser med tog i ind- og udland, kan du få hjælp til af- og påstigning, hvis du bruger kørestol, rollator, gangstativ m.v. og ikke ved egen hjælp kan komme af og på toget. For at benytte togselskabernes handicap-assistance skal du have et legitimationskort fra Danske Handicaporganisationers Brugerservice, Dansk Blindesamfund eller Synscenter Refnæs.

Hos DSB og Arriva skal du anmode om handicapservice senest 12 timer før rejsen enten hos: **DSB handicapservice** mellem kl. 7 og 20 på tlf. 70 13 14 19 – eller udfyld skema på DSBs hjemmeside.

Arrivas kundeservice har åben mellem kl. 6 og 24 på tlf. 70 27 74 82.

Du kan også gå på www.mitarriva.dk

Læs mere på www.dsb.dk under billetter og services.

Klageadgang:

Klager over rejser sendes skriftligt til trafikselskabet. Hvis du ikke er tilfreds med trafikselskabets svar, kan du udfylde klageskema på Ankenævnet for Tog og Metros hjemmeside www.abtm.dk Der skal betales ankegebyr til Klagenævnet (160 kr.).

Handicapkørsel

Hvis du ikke kan benytte de offentlige transportmidler, fordi du er stærkt be-



vægelseshæmmet og f.eks. benytter rollator eller kørestol, kan du søge din kommune om hjælp til transport til fritidsformål. Kommunen vurderer dit behov og beslutter, om kørsel kan bevilges. Godkendes du til handicapkørsel, har du ret til 104 enkeltture pr. år. De fleste kommuner har aftaler med trafik-, bus- og taxiselskaber om kørsel. Læs på din kommunes hjemmeside om kommunens tilbud. Kommunen fastsætter din betaling for handicapkørsel, som normalt afregnes pr. kilometer. Kørselsbevilling til fritidsformål må ikke benyttes til kørsel til behandling hos læge, tandlæge eller anden form for behandling.

Nogle kommuner tilbyder digital ansøgning. Se på borger.dk under Handicapkørsel om din kommune tilbyder digital ansøgning. Hvis ikke, får du oplyst telerfonnr. til din kommunes borgerservice.

Klageadgang:

Kommunens afgørelse om handicapkørsel kan ikke ankes.

Transport til behandling eller undersøgelse

Du kan i visse tilfælde få dækket dine transportudgifter, hvis du skal til undersøgelse eller behandling hos praktiserende læge, speciallæge, på sygehus, eller du skal til genoptræning efter sygehusophold.

Du skal som udgangspunkt selv sørge for transporten, men du kan i visse situationer få arrangeret befordring. Som hovedregel skal du benytte det billigste transportmiddel. For folkepensionister ydes godtgørelse, hvis udgiften overstiger 25 kr. tur/retur.

Læs mere på www.sundhed.dk under Befordring eller spørg evt. behandlingsstedet om råd.

Udbetaling Danmark



Den 1. marts 2013 overgik udbetaling af bl.a. folkepension, førtidspension, boligstøtte og varmetillæg fra kommunerne til Udbetaling Danmark. Det er også hos Udbetaling Danmark, du skal søge om helbredstillæg, opsat pension, delpension samt international pension.

Udbetaling Danmark er rent fysisk placeret i seks centre rundt om i landet: Frederikshavn, Holstebro, Haderslev, Hillerød, Lillerød og Vordingborg.

Skal du som borger i kontakt med Udbeta-

ling Danmark, skal det ske enten telefonisk eller via e-mail. Udbetaling Danmark kan ikke kontaktes ved personligt fremmøde. Har du behov for vejledning f.eks. til at bruge internet, kan du fortsat kontakte din kommunes borgerservice.

Du kan læse mere og finde diverse ansøgningskemaer på **www.borger.dk** Du kan desuden ringe til borger.dk, hvis du har behov for hjælp til at finde information eller har brug for hjælp til selvbetjening på tlf. 1881 eller 70 10 18 81, mandag-torsdag 8-21, fredag 8-18.

Udbetaling Danmark kan kontaktes telefonisk mandag-onsdag 8.00-16.00, torsdag 8.00-18.00 og fredag 8.00-15.00 på følgende telefonnumre:

Folkepension og varmetillæg tlf. **70 12 80 61**

Førtidspension tlf. **70 12 80 61**

Boligstøtte tlf. **70 12 80 63**

Delpension tlf. **70 12 80 82**

Udenlandsk pension tlf. **70 12 80 54** (mandag-fredag 10-14).

International pension tlf. **70 12 80 55** (mandag-fredag 10-14).

Efterløn og folkepension – hvordan og hvornår?

Det er ikke altid let at finde ud af, hvornår du kan gå på efterløn og derfra på folkepension. Og hvordan er det lige med seniorjob?

Der er nogle betingelser, du skal opfylde, ligesom der er en række overgangsordninger alt efter, hvornår du er født.

Det vil vi gennemgå i det følgende.

På skemaet kan du ved at følge dit fødselsår se, hvornår du er berettiget til de forskellige ydelser. Her kan du se, hvornår du kan få efterløn og folkepension.

Betingelser, du skal opfylde for at gå på efterløn:

- Du skal være medlem af en a-kasse.
- Du skal have nået den såkaldte efterlønsalder. Frem til 2017 bliver den gradvist forhøjet fra 60 år til 62 år. Forhøjelsen af efterlønsalderen fortsætter, indtil den i 2023 er 64 år. Fra 2018 til 2023 bliver den periode, hvor du kan få efterløn, nedsat fra fem til tre år. Resultatet er, at du i 2023 kan gå på efterløn som 64-årig og få efterløn i tre år.
- Du skal have betalt efterlønsbidrag i 30 år og senest startet betalingerne, da du

fyldte 30 år. Du kan opnå ret til efterløn efter nogle mildere betingelser, hvis du er født før 1. januar 1978.

- Du skal have ret til dagpenge for at kunne gå på efterløn. Du skal altså være til rådighed for arbejdsmarkedet. Du må ikke være syg eller ude af stand til at påtage dig arbejde. Derudover skal du opfylde beskæftigelseskravet, dvs. have arbejdet 1924 timer hvilket svarer til 1 års fuldtidsbeskæftigelse, inden for de seneste tre år.
- Du eller dit pensionselskab skal indberette værdien af dine pensionsordninger til din a-kasse, fordi der skal ske en modregning.
- Du skal bo i Danmark, Færøerne, Grønland, Island, Norge, Liechtenstein, Schweiz eller et EU-land. Du vil som hovedregel blive beskattet, som hvis du fortsat boede i Danmark.

Hvis du tager ophold uden for EØS-landene, kan du få udbetalt efterløn i op til tre måneder pr. kalenderår. Du har pligt til at oplyse din a-kasse om ophold uden for EØS-lande. (EØS-landene er EU-landene samt Norge, Island, Liechtenstein og Schweiz).

Udbetalingen af efterlønnen stopper ved udgangen af den måned, hvor du når folkepensionsalderen.

Toårs-reglen – hvad er det?

Toårs-reglen går ud på, at du venter med at gå på efterløn i mindst to år fra datoen på dit efterlønsbevis og i denne periode arbej-

der i mindst 3.120 timer (fuldtidsforsikrede) eller 2.496 timer (deltidsforsikrede).

Er du født i 1955 eller før, kan du få gavn af toårs-reglen. Det kan betyde, at du får bedre vilkår omkring efterlønsats, pensionsmodregning samt ret til optjening af skattefri præmie.

Du skal udskyde efterlønnen i mindst to år og arbejde i mindst 3.120 timer, hvis du er fuldtidsforsikret, eller 2.496 timer for deltidsforsikrede.

Opfylder du ikke toårs-reglen, vil alle pensionsordninger medføre, at din efterløn bliver mindre, uanset om dine pensioner bliver udbetalt sammen med efterlønnen eller ej.

I visse situationer er der ret til et bundfradrag, der samlet kan udgøre op til 15.100 kr. årligt.

For personer født 1. januar 1956 eller senere, vil pensioner altid medføre fradrag, uanset om man udskyder at gå på efterløn. Udskydelse har derfor alene betydning for optjening til skattefri præmie.

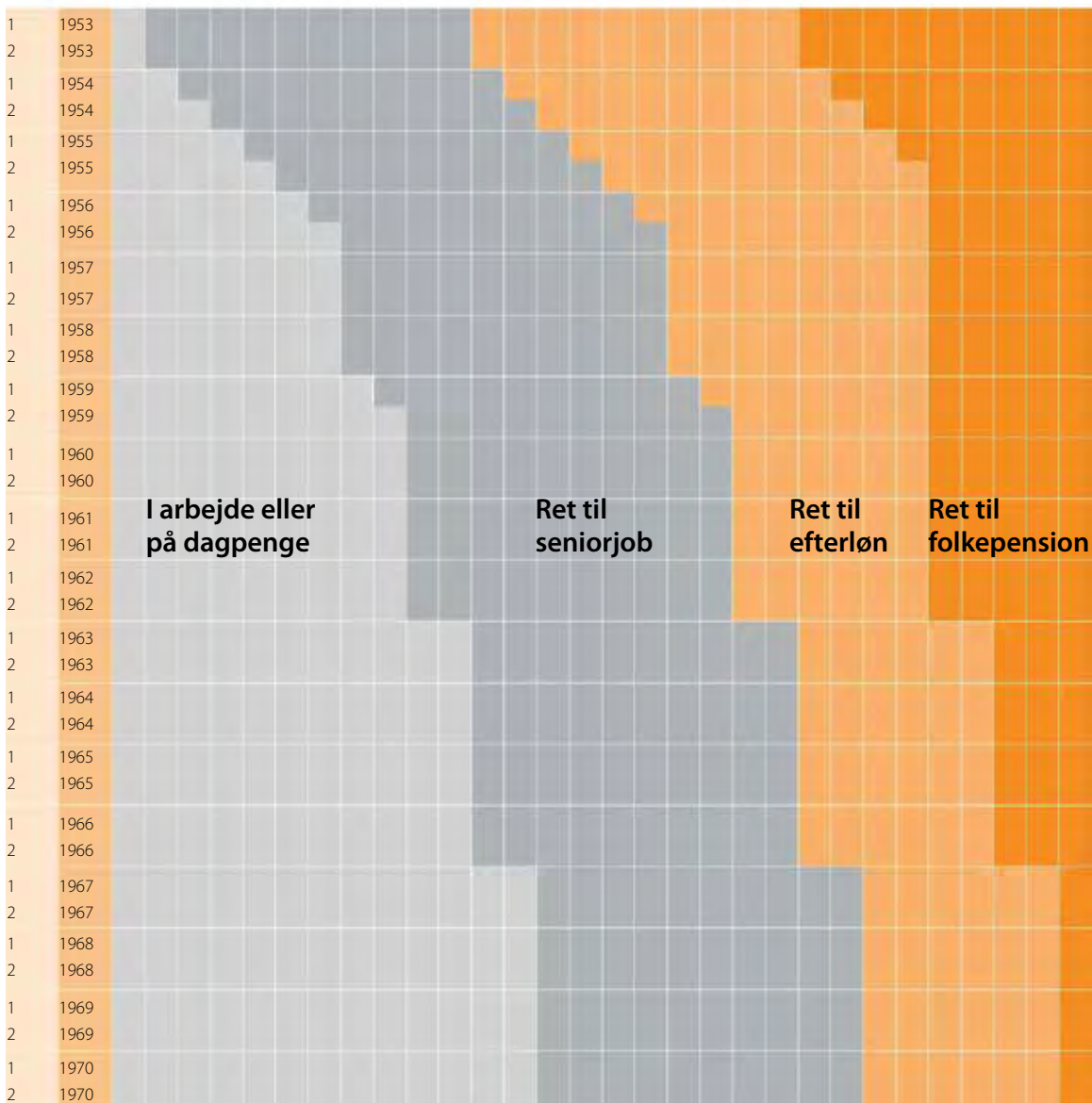
Personer, der er født mellem 1. januar 1956 og 30. juni 1956, skal udskyde efterlønnen i mindst halvandet år og arbejde i mindst 2.340 timer, hvis man er fuldtidsforsikret.

Personer, der er født mellem 1. juli 1956 og december 1958, skal udskyde efterlønnen i mindst et år og arbejde i mindst 1.560 timer, hvis man er fuldtidsforsikret.

Hvornår kan jeg få ret til seniorjob, efterløn eller folkepension?

Født i Født i Alder/år

halvår årstal 54½ 55 55½ 56 56½ 57 57½ 58 58½ 59 59½ 60 60½ 61 61½ 62 62½ 63 63½ 64 64½ 65 65½ 66 66½ 67 67½ 68 68½ 69



Det skal bemærkes, at de ældste aldersgrupper i tabellen allerede har passeret de nye aldersregler for, hvornår man kan få et seniorjob. De har allerede mindre end fem år til efterlønsalderen og vil derfor kunne have ret til seniorjob i en kortere periode.

Bemærk: Inden du tager beslutning, kontakt først din a-kasse.

Kilde: AK-Samvirke.

Personer, der er født mellem 1. januar 1959 og 30. juni 1959, skal udskyde efterlønnen i mindst et halv år og arbejde i mindst 780 timer, hvis man er fuldtidsforsikret.

Personer født 1. juli 1959 eller senere har en tre-årig efterlønsperiode. De kan optjene præmie umiddelbart, når de når efterlønsalderen. Men går de på efterløn tidligere end et år før folkepensionsalderen, kan de ikke længere optjene timer til præmien, uanset at de arbejder samtidig med efterlønnen.

Efterlønsbevis

Efterlønsbeviset udstedes af a-kassen, når du opfylder betingelserne for at gå på efterløn. Det giver dig bl.a. ret til at gå på efterløn, selv om du senere skulle blive syg, og eventuelt den sats, som du kunne være berettiget til ved efterlønsalderen.

Fortrydelsesordningen

Fortrydelsesordningen er et tilbud til dig, hvis du har fortrudt, at du ikke har tilmeldt dig efterlønsordningen. Fortrydelsesordningen giver mulighed for at opnå efterløn på nedsatte satser, hvis du har haft et langvarigt og uafbrudt medlemskab af a-kassen.

Ordningen forudsætter blandt andet, at:

- Du har været tilmeldt i mindst 15 år før din efterlønsalder.
- Du indbetaler efterlønsbidrag i mindst 15 år inden din efterlønsalder.
- Du ikke har fået dine efterlønsbidrag udbetalt skattefrit i efteråret 2012.

Pensionsmodregning

Dine pensionsordninger kan påvirke størrelsen af den efterløn, du modtager. Pensioner vil som hovedregel blive modregnet i efterlønnen. De pensioner, der er tale om, er pensioner oprettet som led i et ansættelsesforhold eller private pensioner, hvor der er givet skattefradrag ved indbetalingen. Der modregnes også for tilsvarende udenlandske pensionsordninger. Det gælder også for opsparing fra Lønmodtagernes Dyrtidsfond.

Det afhænger af alderen, hvilke regler der gælder for fradrag for pension i efterlønnen. Men i hovedtræk er der forskel på reglerne for personer født før 1. januar 1956 og dem, der er født fra og med denne dato.

Du vil også kunne blive modregnet for udbetalinger fra det 60. år og indtil efterlønsalderen, hvis du er født fra og med 1. januar 1954.

Danske pensionsselskaber, LD, banker mv. indberetter værdien af pensionsordningerne til din a-kasse et halvt år før din efterlønsalder. A-kassen sender en opgørelse til dig umiddelbart før, du når din efterlønsalder.

Du skal selv kontrollere disse oplysninger og supplere opgørelsen, hvis du har pensioner, som ikke fremgår af opgørelsen. Det kan f.eks. være udenlandske arbejdsmarkedspensioner, hvis du har arbejdet i udlandet.

Seniorjob-ordningen

Et seniorjob er en ekstraordinær ansættelse i kommunen på sædvanlige løn- og ansættelsesvilkår. Du har ret til et seniorjob, hvis du opfylder anciennitetskravet for at få efterløn, og hvis du samtidig opbruger din dagpengeret mindre end fem år før efterlønsalderen. Hvis du stopper i efterlønsordningen, mister du retten til at få et seniorjob. For mange ældre betyder et seniorjob bedre tryghed i overgangen fra arbejdsmarkedet til efterløn og pension.

Med dagpengereformen får ledige mulighed for at forlænge deres dagpengeperiode på baggrund af arbejde, som de har udført, mens de har været ledige. Det betyder, at dagpengeretten kan blive længere end 2 år (forlængelsen kan betyde, at dagpengeretten bliver op til 1 år længere). I forhold til retten til seniorjob er det ophøret af den ordinære dagpengeperiode på 2 år, der skal ligge mindre end 5 år før efterlønsalderen.

Reglerne om forlængelse trådte i kraft i januar 2017.

Før efterlønsreformerne betød det, at du kunne få et seniorjob, hvis du var fyldt 55 år. For fremtiden øges efterlønsalderen og dermed alderen for, hvornår du kan få et seniorjob. Du kan tidligst få et seniorjob fem år før, du kan gå på efterløn. Hvis du f.eks. kan gå på efterløn som 62-årig, kan du derfor tidligst få tilbudt seniorjob som 57-årig.

Som du kan se på skemaet med efterløns- og folkepensionsalderen bliver alle, der er født i 1954 og derefter, berørt af efterlønsreformens ændringer.

På hjemmesiden for Danske A-kasser: www.danskeakasser.dk, kan du se detaljer om seniorjobordninger.

Her er nogle af de væsentligste regler for retten til seniorjob:

- Din bopælskommune har pligt til at ansætte dig i et seniorjob i kommunen, når du opfylder betingelserne. Du skal selv sende en ansøgning til kommunen – der er ingen blanketter. Du kan tidligst søge tre måneder før og senest to måneder efter, at din dagpengeret udløber.
- Kommunen skal tilbyde ansættelse i et seniorjob på fuld overenskomstmæssig arbejdstid til personer, der er fuldtidsforsikrede og 30 timer om ugen til deltidsforsikrede.
- Kommunen fastsætter seniorjobbets indhold og omfang efter samtale med dig og bl.a. under hensyn til dine kvalifikationer og interesser.
- Løn- og arbejdsvilkårene skal være overenskomstmæssige eller svare til det, der sædvanligvis gælder for tilsvarende arbejde. (Vær opmærksom på, at dette er virkeligheden lige nu – men det er en del af Venstre's 2025-plan at sænke lønnen til dagpenge niveauet).
- Seniorjob er støttet arbejde og kan derfor ikke berettige til en ny dagpengeret.
- Når du er i seniorjob, skal du være tilmeldt uden ydelse i jobcenteret, og du skal tage imod formidlet arbejde. Får

du ordinært arbejde og bliver uforskyldt ledig, har du fortsat ret til seniorjob. Men hvis du genoptjener ny ret til dagpenge, bortfalder din ret til et nyt seniorjob.

En yderligere betingelse (som hænger sammen med muligheden for forlængelse af dagpenge retten) er, at man skal have opbrugt hele sin dagpengeperiode – incl. eventuel forlængelse, inden man kan få et seniorjob. Datoen bliver altså udskudt og man må søge igen, hvis man har muligheden for forlængelse.

Udpluk af regler for a-kasser og kommuner:

- A-kasserne skal vejlede om evt. ret til seniorjob
- Ansættelse af personer i seniorjob skal medføre en nettoudvidelse af antallet af ansatte i den pågældende kommunale virksomhed.

Fleksydelse – hvad er det?

Fleksydelse er en efterlønsnignende ordning for personer i fleksjob. Den kan gives til personer med en varig begrænsning i arbejdsevnen, og som ikke kan få eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår.

Hvis du vil vide mere

- A-kassen. Som udgangspunkt bør du altid søge vejledning i din a-kasse. Du kan let overse noget, som kan betyde, at du ikke får den rigtige løsning på dine ønsker. I a-kassen er de specialister i at rådgive om efterlønnen.

- Beskæftigelsesministeriet. På Beskæftigelsesministeriets hjemmeside www.bm.dk finder du en beregner, hvor du kan indtaste din pension og se, hvad du kan få i efterløn. Du kan også få svar på mange spørgsmål vedr. efterløn mv.
- Pensionsinfo. Her kan du få overblik over dine forskellige pensionsordninger. Husk: du skal bruge NemID for at logge dig på. Hjemmesiden hedder www.pensionsinfo.dk
- Seniorpraksis. Her kan du læse mere om, hvordan du kan være på efterløn og arbejde samtidig. Hjemmesiden hedder www.seniorpraksis.dk
- Borger.dk. Her kan du læse mere om hvilke overvejelser, du skal gøre dig, inden du bestemmer dig for, om du vil fortsætte i efterlønsordningen eller få udbetalt dine efterlønsbidrag. Hjemmesiden hedder www.borger.dk
- Faglige Seniorer. Du er altid velkommen til at kontakte Faglige Seniorer direkte på telefonen eller via hjemmesiden www.fagligsenior.dk

Vær opmærksom på at du skal tjekke din forskudsopgørelse fra SKAT, når du går på pension eller efterløn.

F.eks. bortfalder dit arbejdsmarkedsbidrag og dit beskæftigelsesfradrag, hvis du ophører med at arbejde.

Og når du når folkepensionsalderen, kan du ikke længere være medlem af a-kassen og derfor heller ikke kan trække medlemsbidraget fra.

Hjemmepleje

Hjemmepleje dækker områderne hjemmehjælp og hjemmesygepleje.

Hjemmehjælp omfatter:

- Personlig hjælp og pleje.
- Hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet.
- Madservice.

Det er kommunalbestyrelsen i din kommune, der beslutter serviceniveaue for hjemmeplejen. Du kan derfor opleve forskelle i serviceniveau fra kommune til kommune på f.eks. tildeling af hjælp til rengøring.

Hvem kan få hjemmehjælp?

Du kan få hjemmehjælp, hvis du er ældre, handicappet, eller du på grund af sygdom eller af sociale årsager varigt eller midlertidigt ikke kan klare de personlige og praktiske opgaver i dit hjem. Du skal ikke betale for hjemmehjælp eller hjemmesygepleje.

Visitation til hjemmehjælp

Du kan selv kontakte din kommune, hvis du mener, du har behov for nogle af hjemmeplejens ydelser.

Dine pårørende, din læge eller hospital kan også, efter aftale med dig, kontakte hjemmeplejen. Kommunen vil typisk sende en visitator hjem til dig. Visitator skal medvirke til en konkret individuel vurdering af dit behov for hjælp.

Fra 2015 skal det **forud** for vurderingen af dit behov for hjemmehjælp vurderes om din funktionsevne kan forbedres ved, at du får tilbudt et **rehabiliteringsforløb**. Inden 1. januar 2017 skal alle, der får hjemmehjælp, have fået foretaget en vurdering af, om et rehabiliteringsforløb kan forbedre deres funktionsevne og livskvalitet.

Rehabilitering

Rehabilitering er en målrettet, tidsbegrænset indsats - typisk 8-12 uger - der skal sikre, at du bliver så uafhængig og selvstændig som muligt.

Rehabiliteringsforløb skal tage udgangspunkt i din aktuelle, fysiske, psykiske og sociale situation.

Rehabiliteringsforløbet og målene for rehabiliteringen skal tilrettelægges i samarbejde og dialog med dig og tage udgangspunkt i dine ressourcer og behov.

I et rehabiliteringsforløb kan indgå flere fagpersoner f.eks. fysioterapeut og talepædagog.

Der kan også indgås samarbejde med private- og frivillige organisationer i forhold til bl.a. besøgsordninger. Dine pårørende kan også inddrages, hvis du ønsker det.

Forløbet kan foregå både i eget hjem, i dagcenter eller patienthotel mv. og kan både være et dagtilbud eller et døgnophold.



Der skal sættes nogle konkrete mål op for, hvor selvhjulpnen du kan blive, og hvad der skal til for, at du kan nå de aftalte mål.

Under forløbet skal du have den støtte og hjælp, der er nødvendig for, at du kan nå de opstillede mål – f.eks. hjælp til personlig pleje og madservice.

Det skal også vurderes, om der er behov for hjælpemidler, dagtilbud eller kontakt til besøgsordninger.

Mål for rehabilitering

Det er vigtigt for et vellykket rehabiliteringsforløb, at du oplever, at det gør en positiv forskel, og at det bidrager til, at du får en bedre livskvalitet.

Målene for ét rehabiliteringsforløb kunne f.eks. være:

at kunne færdes mere sikkert i eget hjem for selv at kunne klare toiletbesøg, at få forbedret talefunktionen og at mindske ensomhed. Tilbuddene kunne så være fysisk

træning, anskaffelse af rollator, træning med talepædagog og kontakt til besøgsordning.

Hvis der under forløbet er behov for at ændre i målene, skal dette også ske i samarbejde og dialog med dig.

Hvis du bliver syg undervejs i rehabiliteringsforløbet eller af andre grunde ikke magter at gennemføre det, eller ikke ønsker at deltage i rehabiliteringen, er kommunen forpligtet til at vurdere dine behov og tilbyde dig den relevante hjælp.

Hvis det på forhånd vurderes, at du pga. din fysiske eller psykiske tilstand er ude af stand til at deltage aktivt i et afklarende forløb, skal det ikke gennemføres, men kommunen skal umiddelbart tilbyde dig den nødvendige hjælp.

Kommunen skal vurdere borgere med samme behov ens, uanset om de har gennemført et rehabiliteringsforløb eller ej.

Såfremt kommunen beslutter at tilbyde dig et rehabiliteringsforløb, skal du have en skriftlig, begrundet afgørelse. Du kan klage over afgørelsen om tilbuddet om et rehabiliteringsforløb. (se sidste punkt i dette kapitel).

Du kan **ikke** klage over de tilbud, der indgår i rehabiliteringsforløbet eller over evt. op- og nedjusteringer undervejs i forløbet.

Du kan godt få tilbudt flere rehabiliteringsforsøg. Et rehabiliteringsforsøg kan også forlænges, hvis du og kommunen finder det hensigtsmæssigt.

Genoptræning

Den kommunale genoptrænings målgruppe er først og fremmest ældre borgere, som er svækket efter sygdom eller ulykke.

Genoptræningen skal tilrettelægges i samarbejde og dialog med dig og kan indgå som en del af rehabiliteringen.

Vedligeholdelsestræning

Kommunen skal tilbyde vedligeholdelsestræning til alle borgere som på grund af funktionsnedsættelse og/eller kronisk sygdom vurderes at have behov for det.

Vedligeholdelsestræning skal tilrettelægges ud fra en individuel og konkret vurdering af dine behov. Ofte vil der efter genoptræning være behov for vedligeholdende træning for at du kan bevare dit funktionsniveau.

Vedligeholdelsestræning kan foregå i eget hjem, sundhedscentre, plejehjem mv.

Øvrige tilbud

Kommunen **skal** tilbyde afløsning eller aflastning til ægtefælle, forældre eller andre nære pårørende, der passer en person med nedsat funktionsevne.

Kommunen **kan** tilbyde midlertidigt ophold i en periode, hvis personen har et særligt behov for omsorg og pleje.

Kommunen **skal** tilbyde genoptræning ved funktionsnedsættelse på grund af sygdom, der ikke behandles i tilknytning til hospitalsindlæggelse.

For alle tilbud fra hjemmeplejen gælder

det, at målene er at skabe og opretholde det bedst mulige funktionsniveau for dig og din familie.

Ophold uden for hjemmet

Du har mulighed for at få hjemmepleje under midlertidigt ophold i en anden kommune, hvis du f.eks. er i sommerhus, i kolonihave eller på familiebesøg. Du skal være opmærksom på, at hjælpen ydes efter din midlertidige opholdskommunes serviceniveau.

Ved ferie eller ophold i udlandet kan du kontakte hjemmepleje, læge, hospital eller patientforening om mulighederne for hjælp.

Vurdering af hjælpen

Tildeling af hjemmehjælp skal løbende vurderes, og hjælpen kan udvides og indskrænkes, hvis behovene ændrer sig. Det er kommunens beslutning, hvor ofte hjælpen skal revurderes. Du kan altid bede om at få din hjælp vurderet, hvis dine behov ændrer sig. Ved vurdering af behovet for hjælp skal der tages stilling til alle anmodninger om hjælp fra ansøgeren.

Forebyggende hjemmebesøg

Er du fyldt 80 år, skal kommunen tilbyde dig mindst ét årligt hjemmebesøg. Formålet med tilbuddet er, at du og kommunen sammen kan drøfte dit evt. behov for hjælp. Ordningen bygger på frivillighed og forebyggelse. Hvis du i forvejen modtager personlig og praktisk hjælp, kan kommunen undlade det årlige besøg.

Fleksibel hjemmehjælp

Fleksibel hjemmehjælp betyder, at du kan bytte ydelser indenfor nogle bestemte områder. Hvis du både modtager personlig og praktisk hjælp, kan du f.eks. bytte gulvvask med en gåtur.

Reglen er, at du skal modtage hjælp til begge ydelser for at kunne bytte imellem dem.

Hvis du kun modtager praktisk hjælp, kan du ikke bytte støvsugning med et bad.

Frit valg af leverandør

Hvis du får bevilget hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver i hjemmet, kan du selv vælge hvem af de af kommunen godkendte leverandører, der skal yde hjælpen. Kommunen skal oplyse dig om, hvilke leverandører du kan vælge imellem og udlevere materiale om, hvad de enkelte leverandører kan tilbyde.

Har du et ønske om, at en bestemt person skal stå for din hjemmehjælp, kan du søge om at få personen godkendt af kommunen.

Hvis kommunen ikke kan yde den tilkendte hjælp, kan du efter aftale med kommunen evt. ansætte privat hjælp. Såfremt du skal have hjælp mere end 20 timer ugentligt og har en betydelig og varigt nedsat funktionsevne, kan du også anmode om ansættelse af en privat hjælp. Personen skal kunne opfylde kommunens krav til uddannelse mv.

Du kan søge oplysninger om leverandører på Socialstyrelsens www.fritvalgsdata-basen.dk

Klippekort til hjemmehjælp til svage ældre

Svage ældre kan få en halv times ekstra hjemmehjælpstid om ugen, som de selv kan bestemme over. Du kan vælge at få tiden spredt ud på mindre aktiviteter, eller du kan opspare tid og bruge den på aktiviteter, der kræver længere tid. Det kan være en tur i svømmehallen eller en anden udflugt, som kræver, at hjemmehjælperen er med.

Det er den enkelte kommune, der nærmere bestemmer hvilke ældre, der kan bruge ordningen.

Erstatningshjælp

Ifølge loven skal kommunen sikre, at hjemmehjælpsopgaverne kan varetages døgnet rundt. Det betyder, at hvis du modtager personlig hjælp og pleje, og din private leverandør går konkurs, er det kommunens ansvar og pligt at sørge for, at du får den fornødne pleje.

Leverandøren må ikke aflyse hjælp. Hvis hjælpen ikke kan leveres på det aftalte tidspunkt, skal du som udgangspunkt have tilbudt erstatningshjælp.

Kommunen skal sørge for, at hjælpen leveres inden for en rimelig frist, hvis den oprindelige aftale ikke kan overholdes.

Det er den enkelte kommune, der beslutter, hvad der er en rimelig frist.

Madservice

Kommunen kan opkræve betaling for madservice. I 2018 kan du højst komme til at betale 53 kr. for en hovedret og højst 3.613 kr. pr. måned for madservice.

Klageadgang

Hvis du er utilfreds med kommunens afgørelse, kan du klage inden fire uger efter, du har modtaget afgørelsen. Kommunen skal herefter genvurdere afgørelsen inden for fire uger. Hvis kommunen fastholder afgørelsen, sendes den til vurdering i Ankestyrelsen.

Du kan også læse om hjemmepleje på www.borger.dk

Ved udskrivning fra sygehus

Har du været indlagt, er det vigtigt, at det er vurderet, hvilken hjælp du har behov for, når du kommer hjem, så du kan få den nødvendige hjælp med det samme.

Nødvendig hjælp kan være:

Tilbud om aflastnings- eller genoptræningsophold, hjemmesygepleje, hjemmehjælp, madservice, hjælpemidler og ændringer i boligen.

Du og/eller dine pårørende kan bede om en **udskrivningskonference**. Ved en udskrivningskonference deltager sygehuspersonale, kommunens visitator, du selv og evt. pårørende. En udskrivningskonference

sikrer også, at kommunen sætter gang i den nødvendige hjælp ved udskrivelsen. Sygehuset skal under alle omstændigheder underrette din kommune om dine behov for hjælp, når du udskrives fra sygehuset.

Genoptræning efter sygehusophold

Regionen skal tilbyde en individuel genoptræningsplan, hvis der er behov for genoptræning efter udskrivelsen.

Planen skal være skriftlig og skal udarbejdes i samarbejde med dig og evt. pårørende. Planen skal angive graden af din genoptræning og evt. tidsfrist for, hvornår den skal gå i gang.

Hvis du ikke er i stand til at give informeret samtykke (selv deltage aktivt), skal sygehuset tilbyde at udarbejde planen sammen med dine pårørende.

Planen skal senest udleveres, når du udskrives.

Genoptræning kan foregå både på sygehus og/eller i kommunalt regi afhængigt af dit konkrete behov.

Kommunen kan ikke tilsidesætte den lægefaglige vurdering.

Du har frit valg med hensyn til genoptræningstilbud.

Se også **www.borger.dk** **Genoptræning efter sygehusophold**

Hverdagsteknologi - Velfærdsteknologi

Teknologi er en almindelig del af langt de fleste danskeres hverdag – tænk bare på vaskemaskiner, tørretumblere, kaffemaskiner, blendere, opvaskemaskiner, støvsugere, barbermaskiner, el-tandbørster, mobiltelefoner, osv. Det er hverdagsteknologi.

Nogle bruger også begrebet »Velfærdsteknologi«. Men at teknologi der hjælper folk til et bedre liv skal være velfærd, er forkert. Derfor er hverdagsteknologi det rette ord.

Teknologi bliver mere og mere centralt i ældreplejen. Mulighederne for teknologiske lettelser i hverdagen er talrige, og de er efterhånden blevet en integreret del af kommunernes service. Konkret kan det for eksempel være douche-toiletter med sædevask og sædeindstillinger eller en patientkuffert, som ligner en bærbar computer, hvor læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale kan være i direkte visuel kontakt med brugeren i hjemmet.

Det kan også være en spiserobot, som hjælper en handicappet med at få maden fra tallerken til mund eller et gulv, der registrerer, at en person er faldet og ligger stille.

Hverdagsteknologier hjælper i bund og grund os mennesker til en lettere hverdag, øger vores selvhjulpethed, uafhængighed og livskvalitet, er med til at forbedre vores arbejdsmiljø; og kan være med til at give os

ro i sindet som pårørende til kronisk- eller psykisk syge, familiemedlemmer med nedsatte funktionsevner, m.m.

Hele tiden udvikles der nye teknologier med henblik på at lette vores hverdag. Ikke alle teknologier er interessante for alle mennesker, men for de mennesker, der har problemer med fysisk at komme ud af sengen, gør det en verden til forskel, hvis de pludselig har muligheden for at få en smart seng i deres hjem. De kan selv stå op, når de vil, og ikke når et familiemedlem eller en fra omsorgsplejen har tid. De mennesker, der har en nedslidt ryg efter mange hårde år på arbejdsmarkedet eller for de mennesker, der netop er blevet opereret og ikke må anstrenge sig fysisk, er en robotstøvsuger en stor hjælp. Med et enkelt tryk går den i gang med støvsugningen – og selvom den måske ikke kommer helt ud i alle hjørner, så klarer den det værste.

Og er hukommelsen begyndt at svigte – måske på grund af en depression eller

alderdom – er det godt at have en pille-dispenser, der husker én på at tage sin medicin, så man undgår yderligere problemer. Sådanne teknologier er også betryggende for pårørende, som bekymrer sig om deres nærmestes helbred.

Men vigtigt er det, at alle disse smarte teknologier er enkle og nemme at betjene, og det er vigtigt, at der er hurtig og effektiv hjælp, hvis den svigter.

Hverdagsteknologi kan være en del af løsningen for at sikre, at ældres livskvalitet forbedres.

Brugerne får øget selvstændighed, når de ikke er afhængige af at vente på hjælp. Det giver øget livskvalitet at være så selvhjulpne som muligt, og brugernes privatliv og værdighed bevares, når de ikke er afhængig af hjælp til for eksempel toiletbesøg.

Meget kan gøres hurtigere og nemmere.

Det kan betyde et mere værdigt liv for den enkelte borger. Og så kan det ikke mindst betyde en meget større tryghed for den enkelte.

For plejepersonalet er der en arbejdsmiljøgevinst i at undgå f.eks. de tunge løft, og så kan kommunerne spare penge på personalekontoen, når teknologien tager over.



Penge som kan bruges til endnu bedre velfærd for de ældre.

Lovgrundlag:

Serviceovens § 112: Kommunalbestyrelsen skal yde støtte til hjælpemidler til personer med varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, når hjælpemidlet.

- 1) I væsentlig grad kan afhjælpe de varige følger af den nedsatte funktionsevne.
- 2) I væsentlig grad kan lette den daglige tilværelse i hjemmet eller
- 3) Er nødvendigt for, at den pågældende kan udøve sit erhverv.

(Stk 2, stk 3 og stk 4 handler om leverandører)

Der skelnes i lovgivningen mellem *hjælpemiddel og forbrugsgoder*.

Serviceovens § 113 handler om bevilling af forbrugsgoder. Forbrugsgoder er fremstillet med den almindelige befolkning som målgruppe og kan købes i almindelig handel, men kan samtidig fungere som hjælpemiddel. For eksempel el-scooter eller hvilestol med el-funktion. Der ydes ikke hjælp til forbrugsgoder, der indgår i normalt indbo. (for eksempel en vaskemaskine, men hvis der er brug for særlig kraftig / stor vaskemaskine grundet ekstra vask kan det bevilges). Et andet eksempel var bevilling af mobiltelefon til døve, så der kunne sendes tekstbeskeder. Men efter mobiltelefoner er blevet allemands-eje, er det ikke længere en mulighed.

Forbrugsgodens pris skal være over 500 kroner, og man skal betale halvdelen af prisen selv (kan fraviges i særlig tilfælde). Både hjælpemidler og forbrugsgoder kan gives som udlån fra kommunen.

Der kan normalt ikke gives støtte til hjælpemidler, der er anskaffet før bevilling er givet.

Det er bopælskommunen, som træffer afgørelse om bevilling af hjælpemidler.

Århus kommune bruger begrebet frihedsteknologi. De har et Center for Frihedsteknologi hvorunder deres Hjælpemiddelcenter sorterer. Århus kommune har en intention om at være førende indenfor velfærdsteknologi.

Københavns Kommune: Det lokale områdekontor bevilger.

Det er således forskelligt fra kommune til kommune hvorledes hverdagsteknologi / velfærdsteknologi bruges og bevilges til den enkelte borger.

Faglige Seniorers holdning

Faglige Seniorer har den holdning, at ny teknologi generelt, og også hverdagsteknologi / velfærdsteknologi, kan være en stor fordel, hvis den anvendes intelligent. Men vi kan ikke acceptere, at teknologien erstatter den menneskelige kontakt i dagligdagen. Meningen må være, at teknologi skal være med til at give frihed og skabe tryghed, samt give mennesker, der har behov for hjælp, en værdig pleje, omsorg og kontakt i dagligdagen!



Faglige Seniorer finder det vigtigt, at man blandt andet i Ældrerådene og Seniorrådene, lokalt i hver eneste kommune, tager en diskussion om hvilke ønsker, der er til at anvende ny teknologi. Både hverdags-teknologien / velfærdsteknologien, men også informationsteknologien.

Den diskussion skal naturligvis tages, **før** man indfører det. Ikke når problemerne melder sig, for så tager man ofte uigen-nemtænkte og for hurtige beslutninger.

Efterfølgende må det naturligvis være den enkelte ældre, der selv afgør – i hver enkelt situation - om hun eller han ønsker, der skal anvendes hverdagsteknologi i deres hjem.

Demens

Demens er fællesbetegnelsen for en lang række sygdomme i hjernen, som svækker patienternes funktionsevne. De mest kendte demenssygdomme er Alzheimers og Parkinsons sygdomme.

Der findes omkring 90.000 mennesker i Danmark med demens. Antallet er stigende, og der konstateres ca. 14.-15.000 nye tilfælde hvert år.

Demens rammer hyppigst ældre mennesker og viser sig ved svigtende hukommelse og nedsat evne til at fungere i hverdagen. Årsagen er forandringer i hjernen, der svækker mentale færdigheder som for eksempel orienteringsevne og hukommelse.

Demenssygdomme udvikler sig med forskellig hast, men fælles er at de er fremadskridende, og at de ikke kan helbredes. Der findes dog medicin, som kan udskyde eller mildne symptomerne for en periode.

Forebyggelse

Du kan selv hjælpe med til at nedsætte risikoen for demens ved at holde dig aktiv både fysisk i form af regelmæssig motion og mentalt ved at holde hjernen aktiv.

Desuden kan en sund kost, nedsættelse af tobaks- og alkoholforbrug virke forebyggende, ligesom kontrol med blodtryk og kolesteroltal har en gavnlig virkning.

For at kunne stille en demens-diagnose vil lægen vurdere flere forskellige faktorer så som sygdomshistorie, blodprøver, mentale prøver og fysisk helbredsundersøgelse. En tidlig diagnose har stor betydning for at kunne sætte gang i et behandlingsforløb, der så længe som muligt kan fastholde den dementes hidtidige funktionsniveau.

Demens-koordinatorer

Efterhånden som sygdommen skrider frem, får den demensramte et øget behov for omsorg og pleje. Kommunernes demens-koordinatorer har til opgave at støtte og vejlede såvel den ramte, som de pårørende. Det er ofte en meget stor belastning for de pårørende med de praktiske opgaver omkring pleje samtidig med, at det er en stor

psykisk belastning for f.eks. en ægtefælle at se sin mand eller hustru forsvinde rent mentalt.

Få mere at vide:

Du kan få mere at vide om demens på www.sundhed.dk.

Derudover har Socialstyrelsen udgivet en demensguide, som retter sig både til demensramte, pårørende og fagfolk. Du kan finde den på www.socialstyrelsen.dk/aeldre/demens/demensguiden.

Nationalt Videnscenter for Demens har en hjemmeside med mange nyttige informationer: www.videnscenterfordemens.dk.

Hos Parkinsonforeningen og Alzheimerforeningen kan du ligeledes søge viden og råd. Du kan ringe til Demenslinien på tlf. 58 50 58 50, alle hverdage kl. 9-15 og søge råd og vejledning både som pårørende og som demensramt.

Du kan være anonym, hvis du ønsker det.

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er den eller de personer såkaldte fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine vegne. Du er selv fuldmagtsgiver.

Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket mv.

En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål.

Ordningen er trådt i kraft den 1. september 2017.

Hvem kan oprette en fremtidsfuldmagt?

Du kan oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er fyldt 18 år og er i stand til at handle fornuftsmæssigt. Det betyder, at du skal være i stand til at forstå konsekvenserne af oprettelsen.

Du kan f.eks. ikke oprette en fremtidsfuldmagt, hvis du er under værgemål.

Du kan finde yderligere information i Justitsministeriets vejledning om fremtidsfuldmagt.

Ældreråd/Seniorråd

Alle kommuner i Danmark skal have et ældreråd. I nogle kommuner kaldes de Seniorråd. Det er det samme. Det er fastsat ved lov. Ældrerådene har til opgave at holde politikerne ajour med ældres behov og holdninger til den kommunale politik. Ved seneste kommunalvalg afholdt de fleste ældre- og seniorråd også valg. Valgprocessen er en god anledning til, at ældreråd, forvaltning og kommunalpolitikere i fællesskab løser en opgave.

I en spørgeskemaundersøgelse (Danske Ældreråd) om Ældrerådsvalg blandt de 98 ældreråd, svarede 95.

80 ældreråd holdt valg i 2013, heraf 51 i november måned, hvor der også var kommunalvalg. De sidste 11, der besvarede spørgsmålet, holdt valg tidligere.

I efteråret 2017 afholdt en stor del af kommunerne valg til ældrerådet. Du må gå ind på din kommunes hjemmeside for at se præcist hvornår, samt hvorledes valget foregår i din kommune, og hvordan det seneste er gået.

Men kommunerne afholder valg på forskellige tidspunkter, så du må ind og se på kommunens hjemmeside, hvornår det er.

Lidt tal fra undersøgelsen

- Den gennemsnitlige stemmeprocent var 51,9 blandt kommuner, der afholdt valg. Det er en lille fremgang fra forrige

valg, der havde en gennemsnitlig stemmeprocent på 51,3.

- 71,4 var den gennemsnitlige stemmeprocent for de 21 ældre-/seniorråd, der holdt fremmødevalg (altså at man stemmer ved at møde frem på valgstedet) samtidig med kommunalvalget i 2013.
- 47,8 var den gennemsnitlige stemmeprocent for de 30 ældre-/seniorråd, der afholdt brevvalg i november 2013.
- 45,3 blev stemmeprocenten for 22 ældre-/seniorråd, der holdt valg på andre tidspunkter i 2013.

Brevvalg var den foretrukne valgform (46 svar). Dernæst fremmødevalg med mulighed for at brevstemme (18), elektronisk valg med mulighed for at brevstemme (9) og fremmødevalg (6). Ingen har angivet, at valget blev afviklet som udelukkende elektronisk valg, fremmødevalg med mulighed for at stemme elektronisk eller som valgsmøde. Desværre blev valget aflyst i 12 kommuner.

Der er tydeligvis en meget større stemmeprocent ved fremmødevalg end ved brevvalg.

Store stemmeprocenter giver et godt mandat i ryggen, når ældrerådene afgiver råd og indstillinger til kommunale politikere.

Organisationen Danske Ældreråd har gennemført en spørgeskemaundersøgelse, der har haft til formål at klarlægge hvilke

valgformer der benyttes til at gennemføre ældrerådsvalegene i kommunerne.

Undersøgelsen er baseret på svar fra 93 ældreråd, hvoraf de 78 afholdt valg i efteråret 2017. Den omhandler således udelukkende de 78 ældreråd:

- 39 ældreråd afholdt fremmødevalg
- 17 digitalt valg (og langt de fleste steder er det kombineret med muligheden for at brevstemme.
- 45 afholdt valget som brevstemmevalg.

Det siger loven om ældrerådene: Lov om Ældreråd

Bekendtgørelse af lov om retssikkerhed og administration på det sociale område (Retssikkerhedsloven)

Lovbekendtgørelse nr. 656 af 15/06/2011
Retssikkerhedslovens bestemmelser vedrørende Ældreråd:

Ældreråd

§ 30: I hver kommune etableres mindst ét ældreråd. Ældrerådets medlemmer vælges ved direkte valg. Ældrerådet rådgiver kommunalbestyrelsen i ældrepolitiske spørgsmål og formidler synspunkter mellem borgerne og kommunalbestyrelsen om lokalpolitiske spørgsmål, der vedrører de ældre.

Stk. 2. Ældrerådet består af mindst 5 medlemmer, og for hvert medlem kan vælges en stedfortræder. Der kan ikke anvendes listeopstillinger eller indgå valgforbund i forbindelse med valg til ældreråd.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen skal i samarbejde med ældrerådet fastlægge de nærmere rammer for rådets virke, herunder aftale nærmere om, hvordan og i hvilket omfang ældrerådet skal høres. Såfremt der ikke kan opnås enighed om, hvordan og i hvilket omfang ældrerådet skal høres, skal kommunalbestyrelsen høre ældrerådet om alle forslag, der vedrører de ældre.

§ 31: Kommunalbestyrelsen fastsætter i samarbejde med ældrerådet vedtægter for ældrerådet. Ældrerådet fastsætter selv sin forretningsorden.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen betaler udgifterne ved ældrerådets virksomhed og stiller sekretariatsbistand til rådighed, hvis ældrerådet ønsker dette.

Stk. 3. Kommunalbestyrelsen yder diæter, erstatning for dokumenteret tabt arbejdsfortjeneste og udgiftsgodtgørelse efter reglerne i § 16 a i lov om kommunernes styrelse til ældrerådets medlemmer.

Stk. 4. Et medlem af Ældrerådet er ikke forpligtet til at modtage diæter eller udgiftsgodtgørelse, der tilkommer den pågældende efter stk. 3.

§ 32: Kommunalbestyrelsen sørger for, at der afholdes valg til ældrerådet mindst hvert fjerde år og fastsætter i samarbejde med ældrerådet regler for, hvordan valget skal afholdes.

Stk. 2. Personer, der har fast bopæl i kommunen, og som er fyldt 60 år, har valget og er valgbare til ældrerådet.

Stk. 3. Er der ikke fire uger før valgdagen opstillet det nødvendige antal kandidater, kan kommunalbestyrelsen i samråd med det siddende ældreråd beslutte at aflyse afstemningen. Alle de opstillede kandidater er i så fald valgt.

§ 33: Socialministeren kan efter ansøgning fra kommunalbestyrelsen give dispensation fra reglerne i §§ 30-32.

Læs desuden:

Vejledning om ældreråd Vejl. nr 40 af 11/05/2011.

Om udbetaling af diæter

Læs § 16 i kommunestyrelsesloven Lovbekendtgørelse nr 1440 af 01/11/2010.

Faglige Seniorer mener:

Det er væsentligt for demokratiet, at rigtig mange stiller op til valgene. Det er også væsentligt, at rigtig mange stemmer til valgene. Faglige Seniorer bakker aktivt op om begge dele. Ønsker du at stille op til at blive valgt og også have Faglige Seniorers opbakning, er forudsætningen, at din lokale klub har sagt god for dig. Faglige Seniorer arbejder for at få ældrerådsvalgene lagt på den samme dato i alle kommuner, og helst i forbindelse med kommunalrådsvalgene hver fjerde år. Det vil gavne både omtalen og stemmeprocenten.

Vi ønsker fremmødevalg, altså et valg

hvor man møder op og lægger sin afgivne stemme i urnen. Det viser sig, at det gavner stemmeprocenten. Og det giver mere debat om de ældres forhold i lokalområdet.



I flere og flere kommuner går man over til at brevstemme eller elektronisk valg. Måske smart, men det betyder, at der er en lavere stemmeprocent. Faglige Seniorer ser også gerne, at det bliver muligt at stille op på en liste eller med en organisation i ryggen. Det er vigtigt at have et bagland. Faglige Seniorer ønsker derfor, at listevalg bliver tilladt. Husk på, at ældrerådsarbejde også er politik! Ældrepolitik.

Derudover arbejder Faglige Seniorer for, at ældrerådene bliver meget mere udfarende og synlige.

Ældrerådsvalgene er vigtige, men det er det der foregår imellem valgene, der er vigtigst!

Faglige Seniorer stiller gerne op til debatarrangementer rundt om i landet.

Fornyelse af kørekort



Når dit kørekort udløber, skal du henvende dig til Borgerservice i din kommune, hvis du ønsker at få fornyet kørekortet. Du skal medbringe foto og dit gamle kørekort.

Hvis dit gamle kørekort ikke er en EU model (d.v.s. i kredittkortformat), skal du også medbringe sygesikringsbevis.

Så længe gælder et fornyet kørekort

Alle kørekort, der udstedes eller fornyes efter 1. juli 2017 er gyldige i 15 år uanset indehaverens alder.

Disse regler gælder kun for kørekort til gruppe 1-køretøjer (almindelig bil til privat befordring, knallert, motorcykel og bil med stort påhængskøretøj). Der gælder særlige regler for erhvervskort og kørekort til bus og lastbil.

Særlige regler hvis du er syg

Du skal være opmærksom på, at i alle tilfælde kan gyldigheden være kortere og fastsat individuelt f.eks. på grund af helbredsmæssige oplysninger. F.eks. hvis du har diabetes

eller en anden sygdom, der påvirker din evne til at køre bil.

Spørg din læge om du skal droppe kørekortet

Du skal være opmærksom på, at det altid er dit eget ansvar, om du er i stand til at køre bil på forsvarlig vis, eller om f.eks. træthed eller sygdom gør kørsel uansvarligt.

Oplever du helbredsmæssige problemer i forhold til bilkørsel, bør du opsøge din læge, der kan anbefale en vejledende helbredsmæssig køretest eller udstede et lægeligt kørselsforbud, hvis hun finder din tilstand uforenelig med bilkørsel.

Datoen afgør gyldigheden af dit nye kørekort

Det er altid udstedelsesdatoen og ikke din fødselsdato eller din ansøgningsdato, som er afgørende for, hvor længe dit kørekort er gyldigt.

Er dit kørekort udstedt tidligere end januar 2013, skal kortet under alle omstændigheder fornyes senest 18. januar 2033.



Vi skal alle dø ...

De fleste mennesker gør sig på et eller andet tidspunkt tanker om, hvordan de skal dø. Nogle dør pludseligt, mens andre forlader denne verden efter et sygdoms- og svækkelsesforløb af kortere eller længere varighed. Hvis det sidste er tilfældet, er det vigtigt med en værdig pleje og omsorg inden den døende tager afsked med livet. Her skitseres nogle eksisterende muligheder.

Hospice

Et **hospice** er en institution for uhelbredeligt syge og døende patienter, hvor den helbredende behandling er definitivt opgivet til fordel for en aktivt lindrende indsats; en såkaldt palliativ behandling.

Personalet er det kendte fra det traditionelle plejehjem – sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter, social- og sundheds-hjælpere, beskæftigelsesvejledere og fysioterapeuter, men i modsætning til det traditionelle plejehjem har man på et hospice mere fokus på omsorg og livskvalitet, og der planlægges i høj grad i samarbejde med den enkelte beboer.

Hvilke kriterier skal være opfyldt:

- du skal selv ønske at komme på hospice
- du skal have en uhelbredelig fremskreden sygdom, og din behandling skal være afsluttet
- du skal være med på, at hjælpen på hospicet er lindrende og ikke helbredende.

Hvor finder jeg et hospice?

Du frit kan vælge et hospice i nærheden af din familie, uanset hvilken kommune du bor i. På Hospice Forum Danmarks hjemmeside finder du adresseoplysninger og links til alle hospicer. Du kan også se hvor mange sengepladser, der er i din region **www.hospiceforum.dk**

Det gratis at komme på hospice, hvis du opfylder kriterierne, og der er plads. Din læge kan indstille dig til ophold på hospice.

Lovgivning:

Du kan se de gældende regler om hospicer i sundhedsloven.

Du kan se, hvor mange hospicepladser der skal være i hver region i.

»Bekendtgørelse om driftsoverenskomster mellem regionsråd og selvejende hospicer«
I Danmark er der 14 hospicer, der alle drives som selvejende institutioner med driftsoverenskomst med det respektive regionsråd.

Palliative afdelinger på hospitalerne

Palliation betyder at lindre, og det er afdelingens formål at forbedre livskvaliteten hos patienter og pårørende, som står over for de problemer, der er forbundet med en fremskreden kræftsygdom. Her er der eksempelvis fokus på at lindre den samlede lidelse, herunder lindring af fysiske- og psykiske symptomer samt sociale- og eksistentielle problemer. Derudover indgår

støtte til de pårørende også som et fokus-punkt på en palliativ medicinsk afdeling.

Formålet er, at lindre de fysiske og psykiske symptomer samt de sociale og eksistentielle udfordringer, man kan opleve i forbindelse med en livstruende sygdom.

Derudover er ønsket, at skabe den størst mulige livskvalitet for patienten og de pårørende gennem sygdomsforløbet.

Man samarbejder med praktiserende læger, hospitalsafdelinger, hjemmesygeplejen, hjemmeplejen og forskellige hospice

Plejeorlov og plejevederlag

Hvis du har en pårørende eller en nær ven, som er døende, og som ønsker at dø i eget hjem har du mulighed for at passe vedkommende og få plejevederlag og plejeorlov. Det er en stor opgave at påtage sig, og det er derfor vigtig med en grundig drøftelse af situationen mellem den døende, kommunens hjemmepleje og dig selv. Kommunen skal vurdere om du magter opgaven.

Det er en betingelse, at der ikke er udsigt til helbredelse og at pågældene forventes at dø indenfor en kortere periode og har behov for pleje. Dette er en lægelig vurdering.

Pasningen af den døende kan også foregå i dit hjem, og det er i givet fald din kommune, som skal kontaktes.

Hvis du er i arbejde, har du ret til at få plejeorlov både som offentlig og privat ansat.

Du kan søge plejevederlag i den kommune, hvor den døende opholder sig.

I nogle overenskomster har man ret til fuld løn under plejeorlov (og arbejdsgiveren får refusion svarede til plejevederlaget).

Plejevederlaget udgør ca. 1 ½ gange sygedagpengebeløbet (hvis du er berettiget til sygedagpenge) eller et skattepligtigt basisbeløb på 15.492 (2018) og træder i stedet for eventuel anden offentlig ydelse. Plejevederlaget kan deles af flere personer.

Lovgrundlaget er Servicelovens §§ 119-121.

Du kan hente flere oplysninger om plejevederlag og plejeorlov på www.borger.dk samt www.sundhed.dk.

Vågekoner

En vågekones funktion er

- At sidde hos døende (deraf ordet 'våge') i deres sidste stund
- Til døende, der ikke har pårørende, eller som aflastning til pårørende
- Være døende nær ved at holde personen i hånd
- Tale med de døende i deres sidste stund, hvis det er muligt
- Kommunikere med andre i nærheden, eksempelvis sundhedspersonale eller eventuelle pårørende.

Begravelse og arv

Praktiske oplysninger

Enhver, der har oplevet et dødsfald blandt sine nærmeste, ved hvilken kaotisk situation, det kan give.

Sorgen og de mange følelser, der er forbundet med et dødsfald, kan man ikke tage fra de pårørende. Men der er en lang række praktiske elementer, som du kan forberede i tide, og som gør tiden efter dødsfaldet og begravelsen lettere for de efterladte.

»Min sidste vilje«

»Min sidste vilje« er et dokument, hvor den enkelte selv giver en række oplysninger, der er nødvendige i forbindelse med et dødsfald og begravelse. Her kan man også selv vælge forløbet af ens begravelse, f.eks. hvor og hvordan højtideligheden skal foregå, og om selve begravelsen skal være en jordbegravelse eller ligbrænding (bisættelse). Gå på fagligsenior.dk og find dokumentet »Min sidste vilje«.

Økonomiske forhold omkring dødsfald og begravelse

Som udgangspunkt er det boet eller de pårørende, der betaler ved en begravelse.

Der er forskellige muligheder for at få tilskud til en begravelse. Offentlige tilskud afhænger af afdødes formue, men forsikringer, fagforeninger, pensionselskaber og lignende udbetaler ofte også beløb ved dødsfald. Om der kan opnås tilskud, skal man selv undersøge ved det enkelte

dødsfald. Det er altid en god ide at spørge om prisen på de forskellige ydelser hos en eller flere bedemænd.

Efterlevelsespension

Udbetalingen af folkepension stoppes med virkning fra dagen efter, pensionisten er død. Hvis der er efterlevende ægtefælle eller samlever, som også modtager socialpension, får vedkommende udbetalt efterlevelsespension i tre måneder efter dødsfaldet. Efterlevelsespensionen udgør parrets samlede pensioner. Det er dog en betingelse for at få efterlevelsespension fra sin afdøde ægtefælle at man har haft fælles bopæl på tidspunktet for dødsfaldet.

Testamenter – hvad bør jeg vide?

Alle mennesker, uanset alder og livssituation, bør overveje at oprette testamente.

De eneste, der ikke umiddelbart har grund til det, er de, der skylder mere væk, end de ejer, og som ikke regner med, at dette nogensinde kommer til at ændre sig.

Hvorfor testamente?

Ved at oprette testamente kan du selv bestemme, hvad der skal ske med dine ejendele, når du dør. Arvelovgivningen skelner i den forbindelse mellem såkaldte tvangsarvinger (ægtefælle, børn, børnebørn osv.) og øvrige arvinger. Mange familier er i dag sammenbragte familier, og specielt disse kan have et ønske om en

anden fordeling af arv end den fordeling, der sker efter arvelovens regler. Ved at oprette et testamente kan man således testamentere en del af arven til f.eks. en ugift samlevende, dennes barn/børn eller en anden person, der ellers som udgangspunkt ikke ville arve.

Hvad kan man testamentere?

Som udgangspunkt tilfalder en fjerdedel af arven altid tvangsarvingerne. Er man gift,

arver ens ægtefælle halvdelen af tvangsarven, mens den anden halvdel af tvangsarven fordeles ligeligt blandt ens livsarvinger (børn, børnebørn osv.). Er man derimod ikke gift, fordeles tvangsarven ligeligt blandt ens livsarvinger. Man kan således alene råde over de resterende tre fjerdedele ($\frac{3}{4}$) af arven, der ikke automatisk tilfalder tvangsarvinger. Har man ingen tvangsarvinger, kan man frit disponere over alle sine værdier og ejendele.



Oprettelse af testamente

Der gælder visse formkrav ved oprettelse af et testamente:

- Man skal være fyldt 18 år
- Man skal være i stand til at handle fornuftsmæssigt
- Testamentet skal oprettes skriftligt
- Det skal underskrives eller vedkendes (dvs. accepteres) under overværelse af to vidner, (hvis der er tale om et såkaldt vidnetestamente), eller en notar i byretten (hvis der er tale om et såkaldt notartestamente).

Vidnerne/notaren skal efterfølgende underskrive testamentet. Hvis formkravene til et testamente ikke er opfyldt, kan den person, som ellers ville have været arveberettiget, anfægte testamentets gyldighed. Herefter vil testamentet blive erklæret ugyldigt. Det er derfor vigtigt, at man sikrer sig, at testamentet er gyldigt.

Det mest »sikre« testamente er notartestamentet, da dette sædvanligvis underskrives

eller vedkendes på dommerkontoret af en notar, som påtegner dokumentet med en erklæring om, at ovenstående krav er opfyldt. Notaren hjælper normalt ikke med formuleringen af et testamente. I den sammenhæng bør man henvende sig til en advokat. Det er muligt at søge om økonomisk støtte i forbindelse med oprettelse af testamente.

Efter indlevering af testamentet på dommerkontoret opbevarer retten en kopi af testamentet og sørger for, at oprettelsen indberettes til Centralregistret for Testamenter. Dette sikrer, at skifteretten får besked efter dødsfaldet.

Gode råd og vejledning i forbindelse med oprettelse af testamente kan findes på domstolenes hjemmeside via linket **www.domstol.dk** søg på **testamente**.

Hvis du er i tvivl om formulering eller gyldighed af dit testamente, kan det anbefales, at du søger rådgivning hos en advokat med erfaring indenfor arveret.



Computeren og internettet

Digital Post

Som udgangspunkt skal du kunne modtage Digital Post fra det offentlige, hvis du er over 15 år og har et CPR-nummer.

Digital Post fra offentlige myndigheder er den samme slags breve, som dem, du ellers ville modtage i din brevkasse fra f.eks. kommunen, sygehuset eller SKAT.

De sikre hjemmesider, hvor du kan læse Digital Post fra det offentlige, hedder **borger.dk** og **e-boks.dk**

De borgere, der er i stand til at modtage posten digitalt, har altså efter loven pligt til at gøre det. Men er man ikke i stand til det, og dermed lever op til mindst én af grundene til at blive fritaget, kan man blive det og fortsætte med at få post hjemme i postkassen.

Du tilmelder dig Digital Post fra det offentlige enten på **borger.dk** eller i **e-boks.dk**. Når du er tilmeldt, behøver du kun tjekke din post et sted. Uanset om du går ind på **borger.dk** eller **e-boks.dk**, er det den samme post, du ser.

Du skal bruge NemID for at tilmelde dig Digital Post.

Hvem kan blive fritaget for Post?

Hvis du ikke er i stand til at modtage posten digitalt, kan du blive fritaget,

hvis du opfylder mindst en af følgende grunde:

- Du har ikke adgang til en computer med tilstrækkelig internetforbindelse i dit hjem eller på dit opholdssted
- Du er fysisk eller mentalt svækket
- Du er registreret som udrejst af Danmark
- Du er hjemløs
- Du har sproglige vanskeligheder
- Du har praktiske vanskeligheder ved at skaffe NemID.

For at blive fritaget fra at modtage Digital Post fra det offentlige skal du møde op på din lokale borgerservice. Her skriver du under på, at du lever op til mindst en af fritagelsesgrundene. Du vil blive bedt om at vise legitimation.

Fritagelse ved fuldmagt – hvis du ikke selv kan gå på borgerservice

Du kan også bede andre fritage dig på dine vegne ved hjælp af en fuldmagt, som fås i borgerservice.

Hvis du skal sørge for fritagelse for en anden person, skal du have vedkommendes underskrift på blanketten. Blanketten skal som udgangspunkt behandles af borgerservice i den kommune, hvor den person, som skal fritages, bor, men kan også behandles af andre kommuner. Det gør det lettere for dig, hvis du bor længere væk fra den person, du skal sørge for fritagelse for.

Fra 1. oktober 2017 er alle fritagelser tidsubegrænsede.

Borgere, som i dag har en midlertidig fritagelse, vil automatisk få deres fritagelse gjort tidsubegrænset. De skal ikke foretage sig noget i forbindelse med ændringen. Borgerne vil i et fysisk brev blive orienteret om, at ændringen sker automatisk, og at de kun skal gøre noget, hvis de ønsker at tilmelde sig Digital Post.

Fritaget – og dog!

Du skal være opmærksom på, at selv om du er fritaget for at modtage Digital Post, er der alligevel ydelser, du som udgangspunkt skal søge på nettet. Det gælder de ydelser, Udbetaling Danmark står for: f.eks. folkepension og pensionstillæg, boligstøtte og varmetillæg. Det er din kommune, der skal bedømme, om du kan fritages for at søge om disse ydelser digitalt, og det er også din kommune, der har pligt til at hjælpe dig med at søge dem. Du skal henvende dig til din kommunale borgerservice,

og du kan i øvrigt klage over kommunens afgørelse hos Ankestyrelsen.

Læseadgang

Du kan også vælge at give en anden person læseadgang til din digitale post. Det betyder, at det stadig er dit ansvar, at posten bliver åbnet og læst, men du kan altså give en anden fuldmagt til at læse den for dig. Fuldmagten giver du enten via den digitale postkasse eller ved at få Borgerservice til at gøre det for dig. Du kan også få en anden til at søge om læseadgang til din post – det kræver, at vedkommende går i Borgerservice med en fuldmagt fra dig.

Udlandsdanser

Du kan blive fritaget permanent, hvis du flytter til udlandet. Du vil begynde at modtage Digital Post fra det offentlige igen, hvis du flytter tilbage til Danmark, med mindre du søger og får fritagelse.

Hvordan kan jeg få hjælp?

Du kan få hjælp i dit lokale borgerservicecenter og på biblioteket. Her kan du både få vejledning og låne en computer.

Du kan også ringe til borger.dk's kontaktcenter på telefonnummer 1881, som kan vejlede dig.

NemID og Netbank

NemID er det samme login til alle steder. Uanset om du vil bruge din netbank eller din kommunes online selvbetjening, og uanset om du skal hente din årsopgørelse fra SKAT, åbne din e-boks eller ordne dine forsikringer. Måden, du logger ind på, er fuldstændig den samme.





NemID består af et bruger-id, en adgangskode og et nøglekort med »nøgler« (engangskoder). Når du logger på – altså lukker dig ind – taster du først dit bruger-id og din adgangskode og derefter en kode fra dit nøglekort.

Sådan får du NemID

- Du kan bestille det online hos www.nemid.nu
- Ved personligt at møde op hos Borger-service eller på et skatteceter.
- Når du bestiller Netbank hos din bank.

Brug af NemID

Første gang du skal bruge NemID, skal du bruge en midlertidig kode, som du får sammen med nøglekortet. Du skal derefter selv oprette et brugernavn og en adgangskode. Disse to koder bestemmer du selv. Disse

koder skal anvendes hver gang, du logger på, sammen med dit nøglekort.

Når du har anvendt de rigtige koder, kommer der et felt, hvor der står et fire-cifret tal. Dette tal skal du finde på dit nøglekort og taste ind i kolonnen nederst i feltet. Hos nogle netbanker skal du indtaste dette tal, allerede når du logger ind – og hos andre først når du skal godkende en betaling eller lignende.

Du kan tage NemID med dig og bruge den fra andre computere. Du skal bare huske dit nøglekort, så kan du bruge NemID fra de fleste computere med internetforbindelse. NemID er bygget op omkring noget, du ved, og noget du har. Din adgangskode er noget, som kun du ved, og dit nøglekort er noget, som kun du har. For at misbruge dit

NemID skal man altså både opsnappe din adgangskode og have fat i dit nøglekort. Dermed er NemID meget bedre beskyttet mod indbrudstyre og hackere end mange andre løsninger, der kun er beskyttet af en adgangskode.

Du skal huske tre ting for at kunne bruge dit NemID: Dit bruger-id, din adgangskode og dit nøglekort.

Læs mere og bestil NemID online på www.nemid.nu

Det kan du også på din computer

Du kan bruge en computer til mange andre ting. Du vil have et godt hjælpemiddel, hvis du opretter en e-mail adresse, så du kan sende og modtage e-mails. Det er en hurtig måde at kommunikere på, og så behøver du ikke huske at købe brevpapir, kuverter og frimærker.

Netbank er en nem måde at holde øje med din bankkonto på, og så behøver du heller ikke gå i banken eller på posthuset, når du skal betale regninger. Det kan du klare hurtigere og billigere hjemme på computeren.

Underholdning er også en mulighed, og der findes både bøger, puslespil, kabaler og mange forskellige slags spil på computeren.

Du kan læse nyheder, og du kan bruge et program som Skype, hvor du gratis kan tale med og samtidig se venner og familie.

Hvis du har lyst, men gerne vil have lidt hjælp til at komme i gang, kan du få hjælp på en af seniordatastuerne, som Faglige

Seniorer og Danske Seniorer arbejder sammen om.

Seniernes datastuer

Faglige Seniorer og Danske Seniorer er gået sammen om at oprette netværket Seniernes Datastuer, der består af cirka 100 datastuer fordelt over hele landet.

Hvis du er pensionist eller på efterløn, har du mulighed for at bruge en seniordatastue. Her kan du få hjælp til at bruge en computer og dens programmer, lære at bruge NemID, netbank og e-mail – med andre ord betjene dig selv digitalt og i det hele taget finde rundt i de mange muligheder computer og internet giver.

Datastuerne har forskellige åbningstider og arbejder på forskellig vis. Nogle holder kurser, andre en slags »åbent hus«-arrangementer, hvor du kan komme forbi og få råd og vejledning om det, du har brug for. Enkelte tilbyder også at komme hjem til dig, hvis du har svært ved selv at komme til datastuen.

Nogle datastuer tager et beskedent beløb for kurserne, andre er gratis.

Datastuerne er bemandede med ældre frivillige, der hjælper andre seniorer, og du er meget velkommen til at være med – både som bruger og som vejleder. Find din nærmeste datastue på www.datastuen.dk eller ring til Faglige Seniorers sekretariat.

Frivillighed

Faglige Seniorer deltager gerne aktivt i frivilligt arbejde alle steder, hvor det kan give en medborger et rigere liv. Faglige Seniorers fokus vil naturligt være på den ældre del af befolkningen.

Faglige Seniorers krav til frivilligt arbejde:

- må aldrig erstatte professionel arbejdskraft
- skal ikke handle om pleje
- skal give øget livsglæde for både giver og modtager
- er ikke noget man skal, men noget man gerne vil

- frivilligt arbejde skal kendetegnes ved, at det er – frivilligt!

Det kommunale samarbejde med frivillige

Serviceovens § 18 og til dels § 79 er et vigtigt omdrejningspunkt for samarbejdet mellem kommunen og de frivillige.

Serviceovens § 18:

- Kommunen skal samarbejde med frivillige sociale organisationer og foreninger
- Kommunen skal afsætte et årligt beløb til støtte af frivilligt socialt arbejde





- Rammerne for samarbejdet bestemmer den enkelte kommune.

Hensigten med bestemmelsen er at styrke samarbejdet mellem kommunerne og den frivillige sociale indsats og dermed gavne de borgere, som har brug for hjælp og støtte.

Samarbejdets sigte er lokalt. Det er de lokale frivillige foreninger og lokale afdelinger af organisationer, f.eks. Røde Kors, eller frivillighedsinitiativer af mindre formel art.

Eksempler på frivillige sociale aktiviteter:

- rådgivninger, f.eks. telefonrådgivninger
- besøgsvennetjenester
- støtte- og kontaktpersoner på frivillig basis
- ledsageordninger på frivillig basis
- frivilligcentre og kontaktsteder
- foreninger, der organiserer selvhjælpsgrupper
- krisecentre, f.eks. kvindekrisecentre
- sociale caféer, væresteder og andre samværsaktiviteter.

Hvis du vil deltage i frivillige aktiviteter eller ulønnet frivilligt arbejde i en forening eller søge midler til frivillige sociale aktiviteter, kan du tage kontakt til frivillighedskonsu-

lenten i din kommune. De fleste kommuner har en kontaktperson eller evt. et frivillig-center, som har en vejviser til de frivillige sociale organisationer og foreninger. På din kommunes hjemmeside kan du finde ansøgningsskema til § 18 støttemidlerne med beskrivelse af de rammer, din kommune har fastlagt for tildeling af støtte til den frivillige sociale indsats.

Serviceovens § 79:

Tilbud efter § 79 skal have et aktiverende eller forebyggende sigte. Kommunen kan selv iværksætte tilbud eller give tilskud til aktiviteterne. Målgruppen er voksne, herunder ældre. Tilbuddene kan f.eks. omfatte en bestemt aldersgruppe, eller de kan være målrettede til f.eks. mænd eller kvinder, personer med demens m.v.

Eksempler på aktiviteter der kan støttes efter § 79:

- klubarbejde
- undervisning
- foredrag
- studiekredsarbejde
- gymnastik
- anden form for motion.

Kommunen kan vælge at stille et beløb til rådighed, som brugerne selv administrerer, eller stille lokaler til rådighed.

Det er kommunen, som fastsætter retningslinjer for hvilke persongrupper, der kan benytte tilbuddene.

Se på din kommunes hjemmeside, hvilke puljemidler der er til § 79 tilbud. Her findes også et ansøgningsskema.

Må efterlønsmodtagere udføre frivilligt arbejde?

Hvis du udfører aktiviteter, som ikke kan sidestilles med almindeligt lønarbejde, kan du bruge ligeså mange timer, du vil, uden at blive trukket i din efterløn.

Hvis du udfører frivilligt, ulønnet arbejde, der ville kunne udbydes som almindeligt lønarbejde, må du normalt arbejde op til fire timer om ugen uden træk i efterløn.

Frivilliges forsikringsforhold

Når du som frivillig udfører opgaver for frivillige sociale foreninger og organisationer, vil du normalt ikke være omfattet af foreningens eller organisationens arbejdsskade- eller erhvervsansvarsforsikring. Det gælder, når der er tale om en frivillig indsats, som er defineret så løst, at der ikke er tale om et ansættelsesforhold, f.eks. besøgsven.

Drejer det sig derimod om en frivillig indsats, der minder om et ansættelseslignende forhold, f.eks. frivilligt arbejde i genbrugsbutikker, vil man typisk være omfattet af foreningens arbejdsskade- eller erhvervsansvarsforsikring.

Det er derfor vigtigt, at du overvejer hvilke forsikringer, du som frivillig selv har brug for at tegne.

Som udgangspunkt dækker din private ansvarsforsikring, som typisk er en del af din indbo- eller familieforsikring. Er du som frivillig så uheldig at lave en skade på ting eller personer, skal du kontakte dit eget forsikringsselskab og

anmelde skaden via din indbo- eller familieforsikring.

Hvis du selv kommer til skade, er det din ulykkesforsikring, der som udgangspunkt dækker.

Det er imidlertid altid vigtigt, at du kontakter dit forsikringselskab og sikrer dig, at du reelt er dækket.

Fortæl præcis hvad du laver i dit frivillige arbejde, da der kan være forskel på, hvilke aktiviteter forsikringen dækker.

Tre gode råd om forsikring til frivillige:

- Hvis du ikke allerede har en indbo- eller familieforsikring, bør du overveje at tegne en
- Undersøg om foreningen eller organisationen har tegnet en forsikring, som dækker skader på frivillige
- Overvej herefter om du selv vil tegne en ulykkesforsikring.

Foreninger og organisationer har mulighed for at tegne kollektive ulykkes- og ansvars-

forsikringer for deres frivillige, men det er ikke alle, som har gjort det.

Hvis du er frivillig i kommunalt regi, gælder som udgangspunkt de samme forsikringsforhold som for en forening.

Du skal imidlertid være opmærksom på, at kommunen ikke må tegne forsikringer for enkelte grupper af borgere, herunder frivillige, ifølge kommunalfuldmagten.

Statsforvaltningen, som fører tilsyn med kommunerne, har i en afgørelse fra december 2014 fastslået, at det ikke er lovligt for kommuner at tegne ulykkes- og ansvarsforsikringer for frivillige, som yder en social indsats i kommunalt regi.

Har du brug for rådgivning om dine forsikringsforhold af en uvildig instans, kan du ringe til Forsikringsoplysningen på hverdage fra kl. 10 - 13 på tlf. 41 91 91 91.

Du kan læse mere om det frivillige sociale arbejde på Center for Frivilligt Socialt Arbejdes hjemmeside: **www.frivillighed.dk**



Spilleregler for frivilligt arbejde

Faglige Seniorer har i samarbejde med fagbevægelsen, andre frivillighedsorganisationer og Frivilligt Forum udarbejdet et sæt nye spilleregler.

Du kan rekvirere hæftet hos Faglige Seniorer enten ved at sende en mail på **info@fagligsenior.dk** eller ved at ringe til os.

På de næste sider er der et uddrag af nogle af principperne for samarbejde om frivilligt arbejde.



Principper for samarbejdet

ANSATTE LØSER OPGAVER NEDFÆLDET I LOVGIVNINGEN

Ansatte har ansvaret for, at opgaverne løses på en måde, der sikrer borgernes rettigheder. Arbejdet på de sociale tilbud og i institutionerne bygger på en lang dansk tradition udviklet gennem lovgivningen i mere end et halvt århundrede. Grundelementerne er faglighed, retssikkerhed og respekt for det enkelte menneske. Øjeblikkelige og fremtidige udfordringer af velfærdssamfundet må ikke krænke disse grundprincipper.



Hvem gør hvad?

Aftaler mellem frivillige og ansatte der samarbejder om sociale opgaver

FRIVILLIGE KAN IKKE OVERTAGE ANSVAR, DER ER NEDFÆLDET I LOVGIVNINGEN

At civilsamfundet skal mere på banen, betyder ikke, at ansvaret for de sociale tilbuds og for institutionernes lovbundne opgaver kan flyttes fra ansatte til frivillige. Tværtimod er det afgørende at fastholde alle lovbestemte opgaver fra det organisatoriske til det individuelle i relation til den enkelte borger hos fagligt uddannet personale, der er ansat til det.

FRIVILLIGE UDFØRER OPGAVER UDEN VISITATION ELLER REGISTRERINGER

Opgaverne, som de frivillige påtager sig, er opgaver, der ikke konkret er nedfældet i lovgivningen, men som defineres i samarbejde med det ansatte personale. Frivillige udfører opgaver, som ikke umiddelbart er ydelser, borgerne har retskrav på.

SAMARBEJDET MED FRIVILLIGE DRØFTES I MED-UDVALGENE

Samarbejdet drøftes i det relevante MED-udvalg samt med tillidsrepræsentanter uden for MED-systemet. De overordnede retningslinjer for samarbejdet drøftes i det øverste MED-udvalg. Det lokale MED-udvalg inddrages i forhold til opgavefordelingen og det fagprofessionelle aspekt.

DE ANSATTES OG DE FRIVILLIGES FORPLIGTIGELSER ER FORSKELLIGE

Den ansatte er juridisk underlagt arbejdspligt, lydighedspligt, loyalitetspligt og tavshedspligt jvf. deres ansættelse. Det betyder, at den ansatte i kraft af ansættelsesforholdet skal udføre de arbejdsopgaver, som stillingen indebærer, efter de retningslinjer som arbejdsgiveren udstikker. For de frivillige kan der ikke være tale om pligter. Her er indsatsen baseret på den enkelte frivilliges frie valg. Derfor må aftaleforholdet mellem den frivillige og det sociale tilbud/institutionen afhænge af, hvad den frivillige moralsk vil forpligtige sig på. Dette aftaleforhold kan ofte med fordel aftales med en frivillig organisation som aftalepartner. Som en forudsætning for aftaleforholdet anerkendes det, at den frivillige og den frivillige organisation altid har ret til at varetage en kritisk stemme, hvis den frivillige eller den frivillige organisation finder dette nødvendigt.

FRIVILLIGE KAN IKKE PÅLÆGGES REFERATPLIGT

Fortroligheden mellem borgerne og den frivillige må ikke krænkes ved at kræve referater eller rapporter i forbindelse med kontakten.

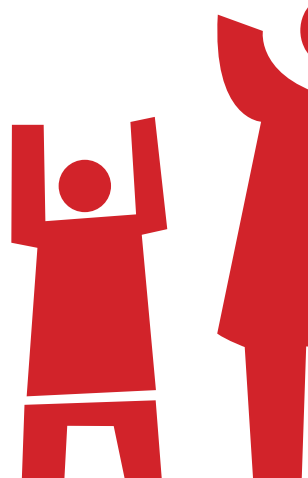
Formidlingen af information om borgerne fra de frivillige kan kun ske efter klart udtrykt samtykke fra borgeren.

Frivillige har naturligvis pligt til underretning i henhold til lovgivningen for eksempel i forhold til børn.

Frivillige bør drøfte særlige problematiske situationer omkring svigt, misrøgt, overgreb eller lignende med ansatte, de er i kontakt med.

AFTALER FOR FRIVILLIGE

Der udarbejdes aftaler for frivillige på hver enkelt socialt tilbud eller institution, der passer til tilbuddets eller institutionens vilkår. Klare retningslinjer er afgørende for, om den frivillige indsats får den tilsigtede betydning. Derfor skal der – udover en række almindelige retningslinjer – udarbejdes konkrete regler for, hvordan det frivillige arbejde udføres på det konkrete sociale tilbud eller den konkrete institution. Reglerne aftales mellem ledelsen, de ansatte og den frivillige organisering på stedet.



Faglige klubber mod ensomhed

Tænk hvis man ikke har kontakt til nogen i dagligdagen, ja – måske slet ikke overhovedet. Ja, noget af det værste, de fleste af os nok kan forestille os, er at blive ensomme på vores gamle dage.

Undersøgelser viser, at mindst 60.000 af de danskere, der er pensioneret, er ufrivilligt ensomme. Det skal vi ikke leve med i et velfærdssamfund som vores. Derfor har vi i Faglige Seniorer søgt om midler fra Socialministeriet til at gøre noget ved det. Og vi har fået penge.

Projektet EN UDSTRAKT HÅND handler om udvikling af metoder til at få fat i ældre ensomme og fastholde dem i at deltage i aktiviteter. Faglige Seniorer står for projektet i samarbejde med Center for Alternativ Samfunds Analyse (CASA).

Omdrejningspunktet i projektet har været de godt 470 klubber under Faglige Seniorer.

Det er netop det unikke ved Faglige Seniorer – og som ingen andre ældreorganisationer kan hamle op med – nemlig vores mange lokale, velfungerende klubber, der alle bygger på frivilligt arbejde. Disse klubber laver aktiviteter for medlemmerne, som er fagforeningsmedlemmer, der ikke længere er aktive på arbejdsmarkedet.

Medlemstallet udgør et samlet netværk på ca. 217.000 personer. Ret mange, selvom om næppe alle deltager aktivt i klubbernes aktiviteter. Men udgangspunktet er imponerende.

Projektets indhold består i at engagere de aktive klubbetagere – det indre netværk – i forhold til rekruttering af ensomme i kredsen af de ikke-aktive medlemmer – det ydre netværk. Vi har måttet vælge nogle områder ud – nogle sektioner – hvor vi prøver at aktivere klubberne.

Grundidéen er at udnytte det kendskab, de aktive medlemmer i klubberne under Faglige Seniorer har til gamle kollegaer, som ikke er en del af fællesskabet i klubberne.





Og samtidig er den, at de ensomme opsøges af nogen, de kender personligt, og som direkte, ærligt og vedholdende inviterer dem med ind i et socialt fællesskab. Det er ikke svært at lave aktiviteter for ældre – det svære består i at få fat i de ensomme og få dem til at deltage i fællesskabet.

Som en del af processen er medlemmerne af klubberne derfor blevet inddraget i at målrette indsatsen og udvælge den relevante personkreds. Sektionerne og klubberne er således altafgørende for, at projektet har fået succes.

Vi har afprøvet og evalueret en række forsøg hos en række klubber, og resultaterne formidles bredt til inspiration for andre – først og fremmest til de øvrige godt 470 klubber hos Faglige Seniorer, men også til andre frivillige og ældreorganisationer, der vil kunne bruge erfaringerne og anbefalingerne. Vi kan glæde os over, at det er tydeligt, at klubberne kan en masse for at afhjælpe ensomhed blandt ældre.

Forslagene er mange

Det handler meget om at få taget personlig kontakt til dem, vi ved, sidder alene derhjemme. Den personlige kontakt skal helst komme fra én, man kender, og derfor er det blandt andre klubberne, der kan det her. Der bliver foreslået kørselsordninger, hvor man henter folk hjemme på bopælen og bringer dem til et arrangement. Det kan også være specielle arrangementer for nye, eller at man måske laver arrangementer, der er målrettet enlige mænd. For mændene har en tendens til at blive

mere ensomme, hvis de mister deres samlever.

Mentorordninger på vores tekniske skoler er også en fin måde at aktivere ældre ensomme på. De ældres evner kommer i spil overfor de unge på skolerne. Det er alle tiders for begge parter. Og arbejdende værksteder, hvor de ældre kan bruge deres gamle faglige kunnen sammen med andre, er også et af forslagene.

Det viser sig, at det, der er vigtigt, er, at løsninger helst både skal omhandle noget fagligt og noget socialt. Ikke det ene eller det andet. Men begge dele!

Og husk: din klub er din bedste ven, når vi taler om at imødegå ensomhed !

Projekt EN UDSTRAKT HÅND har givet os en ny måde at få sat gang i aktiviteterne på i klubberne. Mange frivillige har været involveret. Det er en succes, men den succes skal naturligvis både følges op og holdes vedlige.

Læs mere i avisen som kan rekvireres hos Faglige Seniorer enten ved at sende en mail på info@fagligsenior.dk eller ved at ringe til sekretariatet.

Værdighed

En værdig ældrepleje

Regeringen og Dansk Folkeparti er enige om, at ældre borgere skal have en værdig pleje og omsorg, så der er mulighed for at fortsætte med at leve det liv, den ældre ønsker, med størst mulig selvbestemmelse. Plejen og omsorgen skal tage udgangspunkt i den enkelte ældres behov, så den enkelte kan leve et værdigt liv.

Der er på den baggrund enighed om, at kommunerne formulere en værdigheds-politik, hvor den enkelte kommune beskriver sine overordnede værdier og prioriteringer på ældreområdet.

**Det er vigtigt at følge,
hvad de enkelte
kommuner bruger
værdighedspengene til!**

Parterne er samtidig enige om at styrke kommunernes arbejde med en værdig ældrepleje gennem en markant tilførsel af midler til ældreområdet, der skal understøtte en ny måde at arbejde på med øget fokus på værdighed.

Med Aftale om finansloven for 2016 afsættes derfor 1 mia. kr. årligt fra 2016 og frem til at understøtte udbredelsen og implementeringen af en værdigheds-politik i kommunerne. Midlerne ligger ud over kommunernes budgetter for 2016.

De afsatte midler fordeles mellem kommunerne på baggrund af en objektiv fordelingsnøgle for udgiftsbehovet på ældreområdet. Midlerne kan bl.a. anvendes til personale (varme hænder) og til kompetenceudvikling med fokus på at understøtte arbejdet med værdighed i ældreplejen mv. Dette skal ske ud fra en vurdering i den enkelte kommune af, hvor behovet er størst lokalt. Med henblik på at sikre, at de afsatte midler kommer de ældre til gavn i 2016, fordeles midlerne mellem kommunerne fra starten af 2016.

Værdighedspolitikken skal forholde sig til en række konkrete områder i relation til en værdig ældrepleje, herunder bl.a. livskvalitet, selvbestemmelse samt mad og ernæring. Samtidig skal værdigheds-politikken tydeliggøre for de ældre og deres pårørende, hvad der prioriteres og kan forventes i den pågældende kommune.

I udarbejdelsen af værdighedspolitikken skal kommunalbestyrelsen sikre, at eksempelvis de lokale ælde råd, eventuelt øvrige relevante parter, pårørende samt medarbejdere inddrages.

Aftaleparterne er enige om, at en værdig ældrepleje tilrettelægges bedst med udgangspunkt i den enkelte borgers behov og under hensyntagen til lokale forhold. Indførelsen af kommunale værdighedspolitikker understøtter princippet om, at det er kommunerne, som er tættest på borgerne, og derfor har mulighed for at prioritere og tilrettelægge indsatsen, hvor behovet er størst, og hvor indsatsen imødekommer den ældre borgers ønsker.

Den første værdighedspolitik godkendes af kommunalbestyrelsen og offentliggøres på kommunens hjemmeside. Kommunalbestyrelsen vedtager herefter en ny værdighedspolitik i det første år af hver valgperiode gældende for de efterfølgende fire år.

Kommunerne skulle i forbindelse med offentliggørelsen af værdighedspolitikken fra 2016 redegøre for, hvordan de arbejder med værdighedspolitikken, og hvordan de ekstra midler forudsættes anvendt i indeværende år til at understøtte arbejdet ift. livskvalitet, selvbestemmelse, kvalitet, sammenhæng og tværfaglighed, mad og ernæring samt en værdig død. Det skal endvidere fremgå, at midlerne ligger udover de vedtagne budgetter for det indeværende år. Redegørelsen skal offentliggøres på kommunens hjemmeside og indsendes til Sundheds- og Ældreministeriet.

Redegørelse for den forventede anvendelse af midlerne skal fremadrettet indsendes til Sundheds- og Ældreministeriet for årene 2017 til 2019. Kommunerne skal endvidere for årene 2016 til 2019 med revisorpåteg-



net regnskab redegøre for, at midlerne er anvendt som forudsat.

Aftaleparterne er enige om at gøre endelig status for ordningen i foråret 2019. Aftaleparterne er desuden enige om på et årligt møde (i sensommeren 2016 og foråret 2017) at gøre status over kommunernes udmøntning af midlerne inden for rammerne af værdighedsprincipperne.

Efter endelig status i 2019 vil midlerne fremadrettet blive udbetalt sammen med bloktilskuddet, efter en objektiv fordelingsnøgle for ældreområdet.

Det er vigtigt at følge, hvad de enkelte kommuner bruger værdighedspengene till

Mad og sundhed

God og sund mad er en vigtig hjørnesteen, når vi taler om at ha' et godt liv. Vi ved, at god mad styrker krop og hjerne. Vi forlænger livet, og livskvaliteten stiger, når vi spiser ordentlig og lækker mad.

Skal vi spise sammen i aften, fru Hansen?

Der er jo mange andre end dig, der skal ha' mad hver dag. Prøv at starte en spiseklub, hvor du hver uge eller en gang om måneden mødes med nogle af de andre ældre i kvarteret. Du kan jo kun få et nej, hvis du foreslår det. Tag en snak med de andre i seniorklubben. Måske kan du finde en god madveninde eller ven her. Eller flere.

Husk på at god mad skal nydes i godt selskab!

Du kan også tage fat i dine børnebørn og give lidt af din viden videre til dem. Og de ved sikkert også noget, du ikke ved.

Brug en hel dag på at købe ind og lave noget lækker mad til dine gæster. Næste gang I ses, er det dig, der er gæsten.

Vi ved, at en lang række sygdomme kan forebygges, hvis vi spiser god mad. Det gælder ikke mindst, når vi kommer op i årene.

Bliver man syg, er god mad noget af den medicin, der skal til, for at man kan blive rask igen.

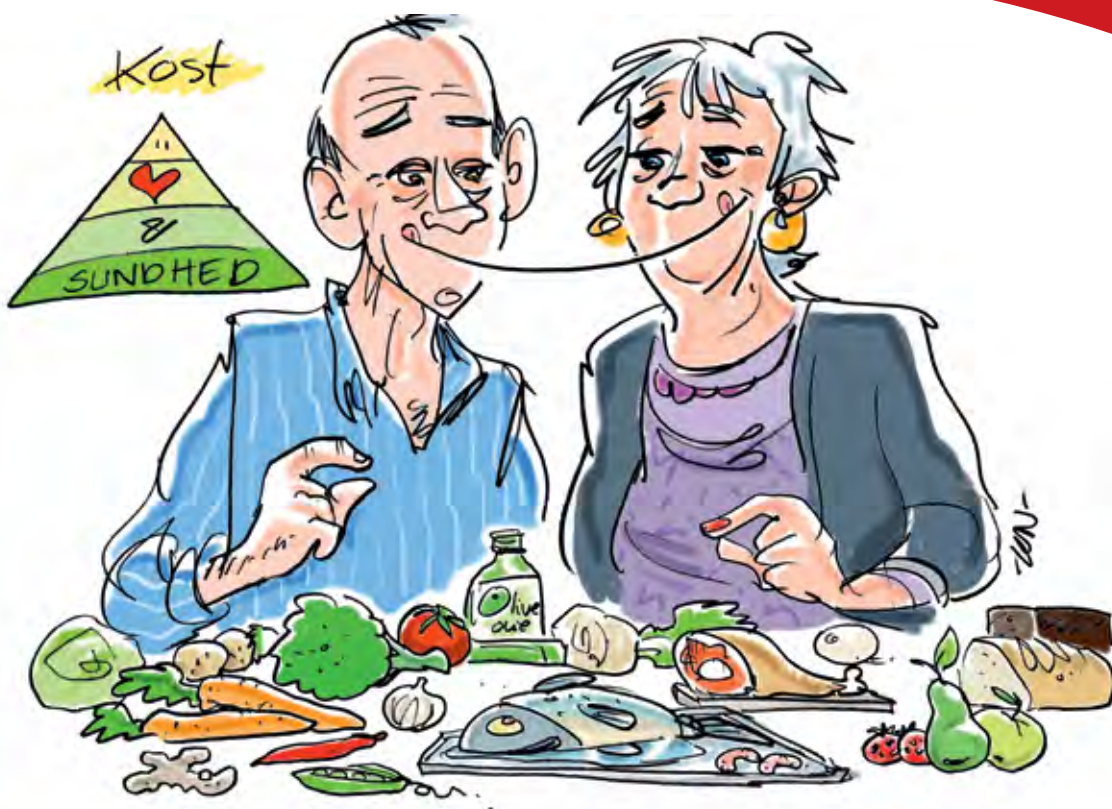
Der er ingen tabere, når vi spiser sundt. Alle vinder: Samfundet sparer store summer i udgifter til sundhedsvæsenet.

Vi bliver sundere og gladere. Glade mennesker smitter af på andre, så de også bliver gladere.

Egentlig er det ganske simpelt.

Du skal følge de 12 råd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv. Vi er blevet bedre til at spise frugt og grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grønsager og for meget salt, sukker og mættet fedt.
- Spis frugt og mange grønsager. De fleste af os spiser frugt og grønsager hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grønsager.
- Spis mere fisk. Vi er blevet lidt bedre til at spise fisk de seneste år, men vi skal gerne spise meget mere.
- Vælg fuldkorn. Vi spiser meget mere fuldkorn nu end tidligere. Dog er der stadig et stykke vej til målet.
- Vælg magert kød og kødpålæg. De



- fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg.
- Vælg magre mejeriprodukter. Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk, men vi spiser for meget af de fede oste.
- Spis mindre mættet fedt. Over halvdelen af danskerne spiser omtrent den anbefalede mængde fedt, mens resten spiser mere. Vi skal dog alle blive bedre til at spise den rigtige type af fedt.
- Spis mad med mindre salt. Vi spiser for meget salt, da vi dagligt får 8-10 g. salt igennem maden.
- Spis mindre sukker. 4 ud af 10 voksne får for meget sukker.

- Drik vand. Kroppen og hjernen har brug for vand for at fungere optimalt.
- Lav mad sammen med andre og spis sammen med andre.
- Du skal som minimum være fysisk aktiv i mindst 30 minutter hver dag.

Den fysiske aktivitet kan deles op i eksempelvis 3 gange 10 minutter. Alt tæller med: en gåtur, turen op og ad af trappen, havearbejde, leg med børnebørnene eller petanque og stavgang. Seksuel aktivitet er også god motion. Kommer du over de 30 minutter, er det bare ekstra bonuspoint for kroppen.

Motion må gerne gøre dig lidt forpustet. Så et par gange om ugen er det godt, at du –

for eksempel sammen med andre – dyrker lidt ekstra motion udover det daglige. Det kan være i et motionscenter eller på badmintonbanen. Du vil opdage, at alt bliver nemmere i dagligdagen. Din appetit og fordøjelse får det også bedre. Selv din søvn bliver bedre.

Undervægtige og småtspisende ældre

Når du bliver ældre, kan du helt miste lysten til at spise, eller du spiser for lidt. Det kan have katastrofale følger. Selv ganske små vægttab forøger risikoen for sygdom. Samtidig bliver du svækket fysisk, og så er du ude på et skråplan. Det bedste er naturligvis at forebygge, at du taber i vægt. Men begynder du at tabe dig, er det vigtigt at få hjælp til at vende skuden.

I første omgang kan du kontakte din læge, der så kan henvise videre.

Taber du dig, skal du naturligvis snakke med din læge. Du skal ikke foragte mayonaise og smør. De fede ting som smør, ost og olier bliver tit udråbt som store »syndere«.

Alt med måde naturligvis, men man skal sørge for også at få fedt til kroppens funktioner. Blandt andet på

Fødevarerstyrelsens hjemmeside www.foedevarestyrelsen.dk er der gode råd til småtspisende.

Flere opskrifter og madplaner

Du kan finde flere spændende opskrifter og ugemadplaner i eksempelvis Søndagsavisen eller på Fødevarerstyrelsens hjemmeside.

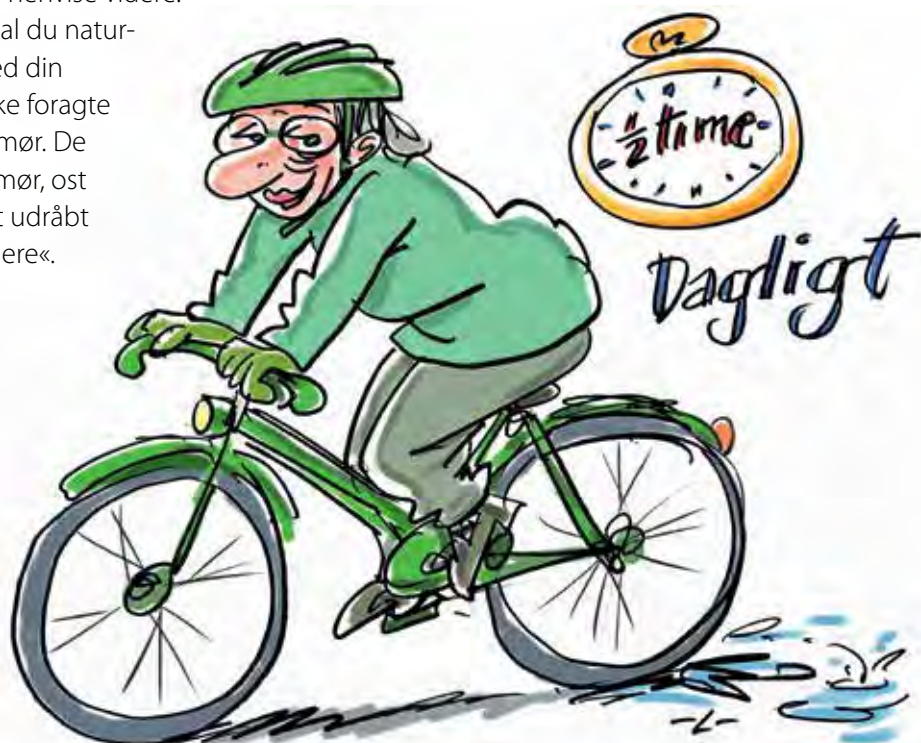
Der er uanede muligheder. Og det er gratis. Mange organisationer, såsom Hjerteforeningen og Kræftens Bekæmpelse, har også sunde opskrifter på hjemmesiderne.

Se for eksempel:

www.hjerteforeningen.dk

www.opskrifter.nu

www.altomkost.dk



Ældretandpleje



Ældres sundhed og livskvalitet afhænger ikke mindst af en god mundhygiejne og gode tænder. Dårlige tænder er skyld i bl.a. kredsløbssygdomme, dårlig ernæring, dårligt selvværd, social isolation og ringere livskvalitet. Alt dette og en stigende levealder gør det vigtigt at ældre vedligeholder deres tænder.

Foruden det almindelige helbredstillæg, som kan søges af pensionister til bl.a. tandbehandling, er der efter konkret vurdering mulighed for at få tilbudt omsorgstandpleje.

Omsorgstandpleje:

Omsorgstandpleje er et kommunalt tilbud til ældre, som på grund af sygdom eller handicap ikke har mulighed for at komme til tandlæge. Det kan være ældre, som bor på plejehjem, men også ældre gangbesværede i egen hjem. Det afgørende for at kunne få tilbudt omsorgstandpleje er, at den ældre ikke kan bruge de almindelige muligheder for tandbehandling.

Hvem bevilger omsorgstandpleje:

Det er Social- og Sundhedsforvaltningens lokalkontor hvor du bor, hjemmesygeplejen eller plejehjemsforstanderen, der vurderer behovet for omsorgstandpleje.

Hvilke behandlinger kan omsorgs-tandplejen tilbyde:

Der tilbydes primært forebyggende og vedligeholdende behandling. Det er

f.eks. tandrensning, fyldninger, protesekorrektioner- og reparationer og tandudtrækning. Behandlingen foregår primært i patientens hjem, men kan hvis det er nødvendigt foregå på specialklinik, som regel på et kommunalt plejecenter.

Hvad koster det at få behandling hos Omsorgstandplejen

Det koster p.t. 520 kr. om året at være tilmeldt den kommunale omsorgstandpleje. Det er egenbetaling og selve behandlingen er gratis.

Beløbet bliver automatisk fratrukket i den sociale pensionsudbetaling. Er der behov for at behandlingen foregår på kommunal tandklinik gælder bevillingen også transport til behandling.

Er man medlem af Sygeforsikringen Danmark er der mulighed for tilskud til egenbetaling til omsorgstandpleje på p.t. op til kr. 350 pr. år.

Er man godkendt til omsorgstandpleje kan man ikke samtidig få tilskud fra sygesikringen.

Yderligere informationer

For yderligere oplysninger om ældretandpleje kan vi anbefale Ældreforums pjec

»Ældretandpleje- & mundsundhed. Inspiration til ældre borgere«.

Ældreforum er et statsligt råd under Social- og ældreministeriet. Pjecen kan rekvireres gratis eller downloades på hjemmesiden: www.aeldreforum.dk

Vi kan også anbefale hjemmesiderne: www.omsorgstandpleje.dk og www.seniortandpleje.dk



Nyhedsbrev og hjemmeside

På Faglige Seniorers hjemmeside **www.fagligsenior.dk** finder du nyheder og information om aktiviteter i din lokale seniorklub.

Vores anden hjemmeside Seniorhåndbogen.dk er fuld af nyttige informationer, som du kan bruge i dit seniorliv. Hjemmesiden er altid opdateret med de nyeste regler og satser og beregnere, hvor du nemt kan lave personlige beregninger af din egen økonomi og ret til tilskud.

Nyhedsbrev

Gå ikke glip af nyheder fra Faglige Seniorer. Vi udgiver et ugentligt elektronisk nyhedsbrev, som du kan tilmelde dig på vores

hjemmeside eller ved at sende en mail til info@fagligsenior.dk.

Nyhedsbrevet er kommet i en helt ny version her i 2018, med mange flere nyheder og tips til dit seniorliv, lokale aktiviteter og tilbud og rabatter.

Facebook

Er du på Facebook, kan du deltage i debatten med andre seniorer på vores facebookside »**Faglige seniorer**«. www.facebook.com/fagligsenior.



