



FAGFORBUNDET

# Veileder for yrkesskade og yrkessykdom





## **INNHOLD**

Forord .....	4
Innledning.....	5
Del 1. Yrkesskade og yrkessykdom – en innføring .....	7
Hva er en yrkesskade?.....	7
Hva er en yrkessykdom? .....	10
Hvilke rettigheter gir yrkesskadelovverket?.....	11
Hvilke andre regler og forsikringer gjelder?.....	14
Del 2. Prosessen – Oppfølging av yrkesskadesaker .....	16
Jeg er ansatt, og har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg? .....	16
Jeg er tillitsvalgt, og et medlem har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg? .....	22
Spesielt om yrkessykdom .....	26
Oversikt: Gangen i en yrkesskade/yrkessykdomssak.....	29

## Forord

I Norge er det lovpålagt med et helsefremmende arbeidsliv og systematisk arbeid for helse, miljø og sikkerhet. Likevel er det en risiko for å bli syk eller skadet av arbeidet. Med utbyggingen av velferdsstaten ble det innført krav om yrkesskade-forsikring, først for industriarbeidere, deretter ble regelverket gradvis utvidet til å gjelde i hele arbeidslivet.

Dessverre har sikkerhetsnettene store svakheter. Alt for ofte ser vi at medlemmer som skader seg under reelle hendelser eller øvelser får avslag på yrkesskadeerstatning, og veien for å få godkjent kreft som yrkessykdom er både tung og bratt.

Fagforeningenes viktigste jobb er å bidra til at folk er trygge på jobb. Brannfolk har noen særskilte HMS-utfordringer som har gjort at Fagforbundet i felleskap med andre organisasjoner har jobbet aktivt for å bedre forholdene på brannstasjoner i Norge.

Selv om etatene har fått til en kulturendring med fokus på å redusere eksponeringen for farlige stoffer, har dessverre brannkonstabler og brannforebyggere fortsatt en forhøyet risiko for kreft. Fagforbundet jobber med å endre regelverket og praktiseringen av jussen, både gjennom politisk påvirkning og ved å ta saker i rettssystemet – hele veien til Høyesterett om nødvendig. Selv om vi ikke alltid vinner frem, er sakene viktige for å vekke politikerne og forvaltningens oppfatning for å få den snuoperasjon og de grep som er helt nødvendig for å gjøre yrkesskade-reglene tilpasset dagens arbeidsliv!

I tillegg til arbeidet med forebygging og regelendringer trenger vi verktøy for å håndtere en yrkesskadesak når uhellet først har skjedd. Denne veilederen er ment som et hjelpemiddel for både ansatte og tillitsvalgte i slike situasjoner.

Den som rammes av en ulykke eller sykdom står plutselig i en krevende og uforutsett situasjon. Forhåpentligvis gir veilederen dem som rammes en oversikt over prosessen og en trygghet i at saken blir godt ivaretatt sammen med sin tillitsvalgt.



**Mette Nord**  
forbundsleder  
Fagforbundet



**Anna Lund Bjørnsen**  
leder  
Oslo Brannkorpforening

## Innledning

Hovedregelen er at alle ansatte er dekket av yrkesskadeforsikring når de er på jobb. Alle arbeidsgivere i Norge må tegne forsikring for sine ansatte. Likevel opplever vi ofte at krav om godkjenning av yrkesskade blir avslått, og at tilsynelatende like saker får forskjellige utfall. Hvorfor er det slik, og hvordan forholder vi oss til det? Forhåpentligvis kan denne veilederen hjelpe deg.

Veilederen er hovedsakelig ment for ansatte som skader seg på jobb eller søker mer kunnskap om yrkesskadereglene og tillitsvalgte som bistår medlemmer som har skadet seg på jobb. Målet vårt er at flere av de som rammes får godkjent yrkesskade eller yrkessykdom. Dette kan oppnås ved

- økt bevissthet om yrkesskader og -sykdom i brann- og redningsvesenet
- at medlemmer får bedre kunnskap slik at de kan ivareta sakene sine bedre
- at tillitsvalgte blir bedre rustet til å fange opp det medlemmet trenger hjelp med



## **Veilederen har to hoveddeler:**

I **del 1** har vi samlet oversikten over hva yrkesskader og yrkessykdommer er, forutsetninger for godkjenning, hvilke lover og regler som finnes og hva det innebærer å få en skade eller sykdom godkjent som yrkesskade.

I **del 2** beskriver vi prosessene for ansatte og tillitsvalgte som skal håndtere en yrkesskadesak og hvilke krav som stilles til den enkelte og til arbeidsgiver.

Ved første øyekast ser yrkesskadereglene dekkende ut når man går gjennom oversikten i del 1, men det er dessverre ikke så enkelt. Når vi går gjennom oppfølgingen av en yrkesskadesak i del 2 beskriver vi hvordan regelverket fungerer i praksis og hvilke fallgruver man må unngå.



Under kapittelet «*Jeg er ansatt, og har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg?*» konsentrerer vi oss om hvordan du bør dokumentere skaden, mens mer informasjon om gangen i prosessen kommer i en egen oversikt bakerst i veilederen. Prosessen er også beskrevet i kapittelet «*Jeg er tillitsvalgt, og et medlem har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg?*». Du som tillitsvalgt finner tips til hvordan du følger opp medlemmet og hvordan du fungerer som bindeledd mellom medlemmet og Fagforbundet. Vi skriver at tillitsvalgte kan søke bistand fra hovedtillitsvalgt og/eller kompetansesenter. Det er fordi brann- og redningsvesen rundt om i landet er ulikt organisert, og det varierer om tillitsvalgte melder sakene videre til hovedtillitsvalgt eller kompetansesenteret.

# Del 1. Yrkesskade og yrkessykdom – en innføring

## Hva er en yrkesskade?

En yrkesskade er en personskade, sykdom eller dødsfall som følge av en arbeidsulykke. Hva vil det si? Definisjonen finner man i folketrygdloven sammenholdt med rettspraksis. Selv om yrkesskedeforsikringsloven har noe annen ordlyd, er det forutsatt at arbeidsulykke og sykdomsbegrepene skal forstås på samme måte.



### **Folketrygdloven § 13-3. Yrkesskade**

*Med yrkesskade menes en personskade, en sykdom eller et dødsfall som skyldes en arbeidsulykke som skjer mens medlemmet er yrkesskadedekket, se §§ 13-6 til 13-13.*

*Som arbeidsulykke regnes en plutselig eller uventet ytre hending som medlemmet har vært utsatt for i arbeidet. Som arbeidsulykke regnes også en konkret tidsbegrenset ytre hending som medfører en påkjenning eller belastning som er usedvanlig i forhold til det som er normalt i vedkommende arbeid.*

*Belastningslidelser som over tid har utviklet seg i muskel-/skjelett-systemet, regnes ikke som yrkesskade. Det samme gjelder lidelser som har utviklet seg som følge av psykiske påkjenninger eller belastninger over tid.*

*Som personskade regnes også skade på protese og støttebandasje.*

## **Yrkesskadeforsikringsloven**

Sammen med folketrygdloven skal yrkesskadeforsikringsloven sikre arbeidstakere full kompensasjon ved yrkesskade eller yrkessykdom. Yrkesskadeforsikringsloven regulerer ytelsene man kan ha krav på fra arbeidsgivers forsikringsselskap.

I henhold til § 3 har alle arbeidsgivere plikt til å tegne yrkesskadeforsikring for sine ansatte.

Skader og sykdommer som dekkes er definert i yrkesskadeforsikringsloven § 11. Skadebegrepet i loven tilsvarer folketrygdloven § 13-3. Sykdomsbegrepet tilsvarer i all hovedsak folketrygdloven § 13-4.

## **Med yrkesskade menes en personskade, en sykdom eller et dødsfall**

Kravet om personskade gjelder skader som kan gi en reell konsekvens. NAV har definert dette som «en forstyrrelse av den fysiske eller psykiske helsetilstand at legehjelp anses nødvendig». Bagatellmessige, dagligdagse ting som går over av seg selv regnes altså ikke som yrkesskade.

## **Kravet om årsakssammenheng - «som skyldes»**

Det må være en årsakssammenheng mellom ulykken og skaden. Skaden må med andre ord være en direkte konsekvens av ulykken. Hvis det kan finnes flere mulige forklaringer innebærer dette at ulykken må være den mest sannsynlige grunnen til skaden du har fått.

En akutt skade kan også utvikle seg og forverres over tid. Dette innebærer at såkalte brosymptomer må dokumenteres, altså at plager fra akuttfasen varer til en fase med kroniske plager. Se mer under «Brosymptomer».

## **Hva regnes som arbeidsulykke?**

Med arbeidsulykke mener vi at du har vært utsatt for en *plutselig eller uventet ytre hendelse* mens du har vært på jobb. Dette gjelder det man i dagligtale typisk kaller ulykker, som en akutt skade fra verktøy, en eksplosjon, at man faller, eller at man blir truffet av en bjelke dersom en konstruksjon svikter.



En arbeidsulykke kan også være en påkjenning eller belastning utover det normale i jobben. Da er det snakk om en konkret belastning eller påkjenning som avviker fra de vanlige arbeidsoppgavene dine, og dermed er utenfor det man kan eller bør regne med i normalt arbeid. Dette avviket må være tidsbegrenset til noe som skjer en arbeidsdag eller en vakt. Det kan være snakk om en oppgave som er vanlig, men at oppgaven blir utført under andre omstendigheter enn vanlig, som gjør det snakk om en påkjenning eller belastning man ikke er forberedt på eller kan unngå. Tunge løft kan godkjennes dersom det er et ekstraordinært eller spesielt tungt løft, løft av uventet tung vekt, løft av hjelpeløse og/eller urolige personer m.v.

### **En arbeidsulykke som skjer mens medlemmet er yrkesskadedekket**

Kravet om at arbeidsulykken skjer mens medlemmet er yrkesskadedekket betyr at det er skader som oppstår mens man er på jobb som dekkes. Det vil si skader på jobben innenfor det som er regulert i arbeidsavtalen din.

Normalt vil ikke skader som oppstår utenfor arbeidsstedet, eller utenfor arbeidstiden bli godkjent som yrkesskader, selv om det finnes unntak. I tillegg vil ikke plager som ikke kan spores til noe på jobben bli godkjent, selv om du først merket disse da du var på jobb. Som nevnt ovenfor stilles det krav om årsakssammenheng.

### **Hva regnes ikke som yrkesskade?**

Det er i loven gjort unntak som innebærer at belastningslidelser i muskel- og skjelettsystemet som utvikler seg over tid ikke regnes som yrkesskade. Det samme gjelder psykiske lidelser utvikles over tid. Som nevnt over regnes heller ikke bagatellmessige ting som skrubbsår eller blåmerker som yrkesskader.



Likevel ser vi at det ikke alltid er så enkelt å få godkjent reelle skader som yrkesskade. Se veiledningen for å dokumentere skaden i kapittelet «*Jeg er ansatt og har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg?*»

## Hva er en yrkessykdom?

Sykdommer som oppstår på grunn av eksponeringer eller hendelser på jobben kan godkjennes som yrkessykdom på samme måte som skader på jobb kan godkjennes som yrkesskader.

### **Folketrygdloven § 13-4. Yrkessykdommer som likestilles med yrkesskade**

Visse yrkessykdommer som skyldes påvirkning i arbeid, klimasykdommer og epidemiske sykdommer skal likestilles med yrkesskade. Departementet gir forskrifter om hvilke sykdommer som skal likestilles med yrkesskade.

Sykdom som angitt i forskriftene skal godkjennes som yrkesskade dersom

- a. sykdomsbildet er karakteristisk og i samsvar med det som den aktuelle påvirkningen kan framkalle,
- b. vedkommende i tid og konsentrasjon har vært utsatt for den aktuelle påvirkningen i en slik grad at det er en rimelig sammenheng mellom påvirkningen og det aktuelle sykdomsbildet,
- c. symptomene har oppstått i rimelig tid etter påvirkningen, og
- d. det ikke er mer sannsynlig at en annen sykdom eller påvirkning er årsak til symptomene.

Det er et vilkår at påvirkningen som nevnt i bokstav b har skjedd mens vedkommende var yrkesskadedekket

## **Sykdommen eller eksponeringen må fremgå av yrkessykdomslisten**

Det første vilkåret for at en sykdom kan godkjennes er at det fremgår av yrkessykdomslisten. Denne fremgår av forskrift om hvilke sykdommer som skal likestilles med yrkesskade. For brannfolk og brannforebyggere er det ulike kreftsykdommer som er mest aktuelle (kjemisk eksponering).

## **Hva skal til for å få godkjent en yrkessykdom på linje med yrkesskade?**

Det er flere kriterier som må være oppfylt for å få godkjent sykdom som en yrkessykdom (se også folketrygdloven 13-4 i egen tekstboks). Vilkårene a, b, c, d i loven må være oppfylt i hvert tilfelle.

- a) Sykdommen må være noe som forskning har vist at faktisk kan bli forårsaket av påvirkningen på jobben din.
- b) Du må ha blitt eksponert nok på jobben til at det kan ha forårsaket sykdommen din.
- c) Det kan ikke ha gått for lang tid fra du ble påvirket på jobb, til symptomene dine oppsto.
- d) Du kan ikke ha vært utsatt for annen sykdom eller påvirkning som er mer sannsynlig årsak til symptomene dine enn påvirkningen på jobb.

Vi har skrevet mer om kravene til dokumentasjon av yrkessykdom og hvordan man går frem i kapittelet «Spesielt om yrkessykdom» i del 2.

## **Hvilke rettigheter gir yrkesskadeloverket?**

### **Yrkesskadeloverket**

I Norge er reglene fordelt i to lover i det som kalles et tosporet system. Begge lovene har regler for yrkesskade og yrkessykdom.

- Folketrygdloven kapittel 13 regulerer hva du kan ha krav på fra NAV.
- Yrkesskedeforsikringsloven regulerer hva du kan ha krav på fra forsikringsselskapet til arbeidsgiveren din.

Alle arbeidsgivere har etter yrkesskedeforsikringsloven plikt til å forsikre sine ansatte (for eksempel gjennom KLP). Dersom arbeidsgiver har brutt denne plikten kan et krav likevel fremmes til Yrkesskedeforsikringsforeningen.

# Det to-sporede systemet for yrkesskader:

---

## Folketrygdløven (NAV)

- **Ménerstatning:** Dette er en personlig erstatning for en konkret fysisk eller psykisk varig skade eller sykdom. Retten til menerstatning innebærer en utbetaling hvis du mister funksjonsnivået ditt helt eller delvis.
- Ménerstatningen blir beregnet etter hvor stor varig medisinsk invaliditet skaden eller sykdommen gir. Vi mener da den fysiske og/eller psykiske funksjonsnedsettelsen som en bestemt skade eller sykdom vanligvis fører til.
- Reduksjonen i funksjonsnivå måles ut fra en medisinsk vurdering (invaliditetsgrad), ikke om du faktisk må redusere eller slutte i stillingen. Ménerstatning er dermed ikke det samme som tap av inntekt (erverd), men skal dekke tapt livsutfoldelse.
- Erstatningen kan enten gis som engangsbeløp eller månedlig utbetaling, men som hovedregel lønner det seg å velge månedlig utbetaling, fordi denne skal utbetales livet ut.
- Hvis den medisinske invaliditeten din er under 15 prosent, har du ikke rett til menerstatning.
- **Særfordeler i NAV-systemet (yrkesskadefordel):** Godkjent yrkesskade sikrer rett på sykelønn fra NAV og gjør at andre ytelser som arbeidsavklaringspenger (AAP) og uføretrygd beregnes på en gunstigere måte.
- **Behandlingsutgifter:** Du betaler ingen egenandel ved godkjent yrkesskade, og får dekket materiell/behandling hos bl.a. lege/spesialist.
- **Ved dødsfall:** Dersom arbeidsulykken gir dødsfall, kan det utbetales pengestøtte til gjenlevende og dekkes båretransport under gravferd.

# Hva kan du ha krav på?

---

## Yrkesskadeforsikringsloven (forsikringsselskapet)

- **Ménerstatning:** Det er en forutsetning for å få innvilget ménerstatning at den medisinske invaliditetsgraden er på 15 % eller mer. Forsikringsselskapet utbetaler ménerstatning som engangsbeløp.
- **Økonomisk tap:** Forsikringen skal dekke økonomisk tap som du er påført av yrkesskaden. I utgangspunktet skal man sikres «full erstatning».
- **Utgifter:** Du har rett på å få dekket eventuelle kostnader til behandling og oppfølging som ikke har blitt dekket av folketrygden/HELFO.
- **Inntektstap:** Beregnes fra året etter utløpte sykelønnsrettigheter og fram til yrkesskadesaken er ferdig behandlet. Erstatning for inntektstap blir skattlagt som vanlig inntekt.
- **Fremtidig økonomisk tap (tapt erverv):** Det dekkes tapt fremtidig inntekt. Erstatningen reguleres i en egen forskrift. Det betyr at det ikke er en reell beregning av hva du vil tape, men en standardisert sum. Som følge av dette er den også skattefri.
- **Fremtidige utgifter:** Dersom man kan regne med at skaden vil gi fremtidige utgifter skal disse dekkes. Det gjelder for eksempel til tilrettelegging av boligen din eller hjelpemidler.
- **Ved dødsfall:** Ektefelle og barn har rett på erstatning.

## Hvilke andre regler og forsikringer gjelder?

### Avtaleverket

Alle brann- og redningsvesen i Norge har tariffestede rettigheter om yrkesskade. Bestemmelsene er fastsatt i Hovedtariffavtalen for kommunesektoren § 11 *Erstatning ved yrkesskade/yrkessykdom*. For ansatte i Oslo brann- og redningsetat gjelder § 5.1 *Ytelser ved yrkesskade/yrkessykdom i Overenskomst for Oslo kommune*.

Bestemmelsene i disse avtalene supplerer lovene, og går i enkelte tilfeller lenger enn lovverket, blant annet ved å fastslå at skader på reise til og fra jobb er dekket.

### Gjelder skaden en bilulykke?

Når trafikkulykker skjer på jobb kan det være aktuelt med erstatning både etter yrkesskadeforsikringsloven og etter bilansvarsloven. Det er pålagt med ansvarsforsikring for alle kjøretøy i Norge. Utgangspunktet er at den som skader seg kan velge hvilken av forsikringsordningene som skal dekke skadene. Dersom man har blitt skadet i en trafikkulykke på jobb er det derfor viktig å sjekke hva som gir den gunstigste utbetalingen av yrkesskadeforsikringen og bilforsikringen.

### Øvrige forsikringer

Hvor godt man er forsikret utover det som er lovpålagt varierer fra person til person. Arbeidsgiver kan ha tegnet andre forsikringer og man kan selv ha forsikringer som dekker den aktuelle skaden.



Fagforbundets gruppelivsforsikring er for eksempel frivillig for medlemmer, og gir deg rett til erstatning dersom du blir minst 50 % varig arbeidsufør som følge av sykdom eller ulykke. Forsikringen gir også rett på utbetaling dersom du er sykemeldt i mer enn 12 måneder.

Dersom du er innmeldt i Fagforbundets yrkesskadefond for brann og redning kan du søke om økonomisk støtte eller et rentefritt lån dersom en yrkesskade har gitt deg økonomiske utgifter eller nedsatt økonomi.

### **Skader som oppstår på pålagt trening og øvelser**

Yrkesskadedekning på pålagt trening og øvelser er et tema som har fått mye oppmerksomhet de siste årene. Operativt politipersonell har fra og med 1. september 2022 en utvidet yrkesskadedekning for skader som skjer på pålagt trening eller øvelser. Bakgrunnen for dette er at vilkårene i yrkesskadebegrepet ofte blir satt på spissen på trening eller øvelser. Øvelser og trening er per definisjon planlagt aktivitet, noe som gjør at NAV ofte har avslått krav om godkjenning av yrkesskade, med begrunnelsen om at skaden ikke har oppstått som følge av en ytre uforutsett hending og eller en usedvanlig belastning.

Etter press fra Fagforbundet og andre har Støre-regjeringen satt i gang arbeidet med å innføre tilsvarende dekning for andre yrkesgrupper innenfor justis- og beredskapssektoren. Per 1. mars 2024 er utvidet yrkesskadedekning for brann- og redningspersonell som skades på øvelse eller trening under utredning. Dette betyr at det i skrivende stund er de generelle reglene i folketrygdloven og yrkesskadeforsikringsloven som gjelder dersom man skades på trening eller øvelse.

Selv om Fagforbundet jobber aktivt for å styrke lovgivningen på dette området er det viktig å understreke at yrkesskadedekning gjelder også på øvelse og trening i dag. Skader på øvelser og trening må derfor meldes på lik linje med andre skader!

## Del 2. Prosessen

### – Oppfølging av yrkesskadesaker

#### Jeg er ansatt, og har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg?

Som vi skal se er det noen ting man bør være obs på for å håndtere en yrkesskadesak riktig. De tre viktigste tingene du kan gjøre er å

- Sørge for å komme deg til lege umiddelbart for å dokumentere skaden
- Huske å få med alle relevante sider ved skadesituasjonen når du fyller ut skademeldingen
- Dobbeltsjekke at arbeidsgiveren din faktisk sender inn skademeldingen din til NAV

#### Sørg for å få skaden dokumentert av lege

Så raskt som mulig etter skaden oppsto, må skaden dokumenteres av lege (legevakt, fastlege, sykehus, osv.). Ikke vent og se eller tenk at «plagene går nok over». Det at man ikke oppsøkte lege umiddelbart etter skaden, blir brukt mot deg senere. Gå til lege selv om du skal inn i planlagt ferie/evt. ring legen og be om at det tas inn i legejournalen. Det blir mye vanskeligere å gå til legen dager, uker eller måneder etter hendelsen, og forklare f.eks. ryggplager med en hendelse på jobb for lenge siden. Det er vanskelig å bli trodd i ettertid, fordi skaden da kan ha skjedd på fritiden. Vær tydelig på at skaden skjedde på jobb og hva som var årsaken til skaden, slik at det noteres i legejournalen. Ved hodeskader og ryggskader skal man alltid ta kontakt med lege uansett. Dette fordi slike skader ofte først viser seg etter noe tid.

Hvis skaden er alvorlig, pass på at det fremgår av legejournalen. Registrer alle smerteområder. For eksempel ved et armbrudd kan det være fort gjort å overse andre skader, selv om en hode- eller nakkeskade er mer alvorlig på sikt. Dersom du har falt, husk at det kan være behov for å undersøke flere mulige skader enn der du har akutt vondt.

Legejournalen er et viktig bevis i saken. Både for den akutte skadehendelsen og for plagene som følger med. Forsikringsselskapet og NAV innhenter alltid legejournaler. Tidligere plager kan bli vektlagt. Derfor er det viktig å være bevisst på hva legen skriver i journalen din. Si derfor alltid hva du mener det er viktig å få frem.





Du har rett til innsyn i egen legejournal. For å få innsyn kontakter du den virksomheten det gjelder (fastlege, legevakt, sykehus, tannlege osv). Forsikringsselskapet vil i yrkesskadesaker normalt sende skjema for fullmakt til innsyn i legejournalen. Pass på at du begrenser fullmakten til det som er relevant for skadesaken når du besvarer skjemaet. Er det for eksempel snakk om en ryggskade, er det kun ryggproblematikk forsikringsselskapet bør få innsyn i.

I yrkessykdomssaker vil trolig hele journalen måtte bli lagt frem. Dette fordi det som oftest er eksponering over tid som kan gi mange ulike utslag og symptomer.

### **Brosymptomer**

En akutt skade kan utvikle eller forverre seg over tid. Derfor er det viktig å dokumentere såkalte brosymptomer, nemlig at du fortsatt har plager etter akuttfasen. Brosymptomer er plager fra selve skadehendelsen og helt frem til den varige fasen. Så oppsøk lege regelmessig så lenge du har plager. Og er du hos legen for noe annet, så nevnt også at du fortsatt har smerter/plager. Dette kan være avgjørende for at NAV/forsikringsselskap godkjenner en yrkesskade.

## Uttalelser

NAV og forsikringsselskapet innhenter dokumentasjonen fra helsevesenet som er nødvendig for å behandle saken. Du kan også selv be om en uttalelse fra legen/ fagpersonen som behandler deg.

- Legevakt/sykehus: Den umiddelbare dokumentasjonen etter skaden vil normalt bli tillagt størst vekt
- Spesialist: Spesialistuttalelser tillegges også stor vekt og er nyttig for å dokumentere at skaden eller sykdommen du har pådratt deg er i samsvar med det den beskrevne arbeidsulykken eller eksponeringen kan forårsake.
- Fysioterapeut (eller lignende): Uttalelse fra andre som behandler deg kan også legges ved saken, men vil normalt bli tillagt mindre vekt enn en legeuttalelse.

## Ta kontakt med din nærmeste tillitsvalgt

Tillitsvalgte kan hjelpe deg med veiledning og oppfølging av saken. Be helst om hjelp før du fyller ut skademeldingen, men vær bevisst på at det er du som har skadet deg og er part i saken med NAV/forsikringsselskapet. Det er derfor også du som har hovedansvar for å overholde frister.

## Meld ifra til arbeidsgiver og fyll ut skademelding

### **Vær ærlig!**

Den første tidsnære beskrivelsen er den viktigste, selv om det er mulig å utdype etter hvert. Vær alltid ærlig. Du kan supplere forklaringen, men ikke endre den. Dersom du endrer forklaring senere, er det den første forklaringen som blir tillagt størst vekt.

### **Beskriv saken så objektivt som mulig!**

Når du beskriver hva som skjedde er det viktig å gi en så nøytral beskrivelse som mulig. Skriv derfor fakta, ikke vurderinger. Fyll ut skademeldingen nøye for å få fram en detaljert og riktig beskrivelse av hva som skjedde. Det kan være et poeng å dokumentere tyngden på en person eller utstyr i kg. Eller avstander i meter. Få fram ulykkesmomentet, altså hva som forårsaket ulykken.

Hvis det er detaljer du er i tvil om, skriver du det du tror skjedde, og bruker ordet tror angående disse detaljene som du er usikker på.

Snakk med eventuelle vitner, noter navn og telefon. Skaff informasjon om hvem som var tilstede og sørg for skriftlig uttalelse så raskt som mulig, ettersom tidsnære

beskrivelser både fra vitner og arbeidsgiver tillegges størst vekt. Pass på at det er dokumentert at skaden skjedde på jobb! Sted og tidspunkt er viktig, jf. kravet om at skaden skjedde på arbeid i arbeidstiden.

### **Beskriv situasjonen - still deg spørsmålet om noe var unormalt**

Vær påpasselig med hvordan skadesituasjonen blir beskrevet. Situasjonen du befant deg i da skaden oppsto er minst like viktig å få beskrevet som selve skaden. Som det er forklart i kapittel 1, har loven to typer arbeidsulykker. *Det markerte arbeidsulykkebegrepet* kan vi litt forenklet kalle rene ulykker. *Det avdempede ulykkebegrepet* beskriver skader som skyldes en usedvanlig belastning eller påkjenning. Du trenger heldigvis ikke å forholde deg til disse begrepene i en søknad, men hva slags skade det er snakk om påvirker hvordan du bør dokumentere saken din. I begge tilfeller er det viktig å få frem det *uventede eller unormale ved situasjonen*.

### **Det markerte ulykkebegrepet**

Slike arbeidsulykker er oftest lett å dokumentere. Du skled i trappen, falt, fikk noe i hodet, glass eksploderte. Selv om ulykker alltid er uventede er det viktig å få frem nettopp det uventede ved situasjonen. Det kan være søl på gulvet slik at du skled eller glapp taket, sikkerhetsutstyr som ikke fungerte, en person falt plutselig, en person gikk til angrep, noe var tyngre enn påregnelig eller at en kollega dultet borti deg, slik at du mistet balansen. Ved psykiske skader kan en enkeltstående, eller flere enkeltstående hendelser kunne falle inn under reglene. Her gjelder det også å beskrive situasjonen nøyaktig. En psykisk belastning som kan likestilles med opplevelsen av ran eller å trues på livet, vil være omfattet. Men gjentakende psykiske belastninger over tid regnes ikke som yrkesskade.

### **Det avdempede ulykkebegrepet**

*Belastning utover det normale:* Hvis man daglig løfter tungt, vil et tungt løft i seg selv som oftest ikke bli godkjent. Unntak gjelder for spesielt tunge og/eller vanskelige løft, og det er derfor viktig å få frem om det var noe uvanlig ved situasjonen som førte til skaden i løftet. Beskriv rommet/stedet, plassering av møbler, lysforhold, gulv eller grunnforhold osv. Arbeidsstillingen er viktig. Få frem hvilken stilling sto du i (foroverbøyd, vridd, stødig/ulendt, trangt/god plass, osv.). Husk at det du tror er vanlig, ikke trenger å være det. Selv om du relativt ofte blir konfrontert med utagerende personer, kan det likevel gjøre hendelsen uvanlig.

## Melde saken til NAV

Fristen for å melde en yrkesskade til NAV er innen ett år fra skadetidspunktet. Yrkesskaden meldes skriftlig på eget skademeldingsskjema. Det er arbeidsgiver som skal sende skademeldingen til NAV. Man kan også melde ulykken senere enn etter ett år, men da er det normalt vesentlig høyere beviskrav og høyere terskel for å få godkjent skaden.

Yrkesskaden kan meldes til NAV digitalt. Når arbeidsgiver har meldt inn skaden skal du få kopi i din egen digitale postkasse på nav.no. Dersom du ikke mottar noe, ber du om kopi av kvittering og innsendt skademelding fra arbeidsgiver.

Det er vanlig at man utfyller skademeldingen sammen med arbeidsgiver. Selv om det er arbeidsgiver som skal sende inn skademelding, er det du som kan bli skadelidende dersom det ikke skjer. Husk derfor å sjekke om arbeidsgiveren din faktisk melder ifra.



Når NAV behandler saken er det først NAV Klageinstans som behandler en eventuell klage. Deretter går saken til Trygderetten, før den eventuelt tas videre til de ordinære domstoler (lagmannsretten).

### **Melde saken til forsikringsselskap**

Saken må også meldes til forsikringsselskapet når det eventuelt er klart at skaden gir deg et økonomisk tap. Dette er normalt etter at sykelønnsrettighetene er utløpt, og du mottar arbeidsavklaringspenger. Eventuelt at du har måtte endre jobb eller mistet deler av arbeidet pga. skaden. Foreldelsesfristen er normalt tre år.



Merk at skader som kun har tariffmessig dekning, f.eks. skade til og fra jobb, bare meldes til forsikringsselskapet.

En eventuell klagesak på vedtaket til forsikringsselskapet behandles i Finansklagenemda før den eventuelt tas videre til ordinære domstoler (tingretten).

### **Behandlingsutgifter**

Du kan ha behov for medisinsk behandling både før og etter yrkesskaden er godkjent. Du skal ikke betale egenandel etter at du har fått godkjent en yrkesskade av NAV. Dersom du trenger behandling mens du venter på vedtak fra NAV betaler du egenandel for behandlingen, sparer på kvitteringene og sender dem inn til HELFO senest 6 måneder etter yrkesskaden er godkjent.

### **Yrkesskader må meldes!**

Selv om du kan returnere til jobben som før, må alvorlige skader meldes til NAV, fordi skaden kan få betydning på et senere tidspunkt.

Dersom du får nye plager senere, som kan spores tilbake til den opprinnelige skaden, kan de nye plagene godkjennes som yrkesskade. Men det gjelder bare dersom den opprinnelige skaden ble godkjent som yrkesskade i første omgang. Også følgeskader kan godkjennes som del av yrkesskaden. Disse melder man særskilt så snart de er klare. For eksempel tinnitus etter en larmskade eller artroser i knær etter en kneskade.

## Jeg er tillitsvalgt, og et medlem har blitt skadet på jobb – hva gjør jeg?

Tillitsvalgte bør bistå medlemmet i stegene nevnt ovenfor – konkret betyr det blant annet

- å stille kontrollspørsmål og se over hva medlemmet skriver i skademeldingen – blikket utenfra er nyttig for å kontrollere om medlemmet har fått frem det som var meningen
- å bistå medlemmet med at fristene overholdes for saken hos både NAV og forsikringsselskap
- å følge opp om arbeidsgiver overholder pliktene sine ovenfor medlemmet
- å hjelpe til med det du kan og innhente hjelp fra Fagforbundet dersom du er usikker



### Vær en støttespiller

En skade og medfølgende fysiske plager er krevende i seg selv, men ofte blir den psykiske belastningen av en yrkesskadeprosess over lang tid trukket frem som like belastende. Medlemmet kan ha ekstra behov for omsorg, støtte og veiledning i oppfølgingen av skadeprosessen. Bistand fra en tillitsvalgt er en klar fordel når medlemmet skal forholde seg til samtidige prosesser hos både NAV, forsikringsselskap og arbeidsgiver.

Du som tillitsvalgt burde etterstrebe å være aktiv og forutseende i prosessen. I tillegg til å bistå med å overholde frister kan tillitsvalgte bidra til at saken blir presentert korrekt og at vesentlig informasjon ikke glipper.

Likevel er det viktig å presisere at det er medlemmet som har skadet seg, og medlemmet har hovedansvaret for å følge opp yrkesskadesaken sin.

### **Gjennomgå forsikringsordninger**

Det kan både være aktuelt med kollektive og individuelle forsikringer som går utenfor det som dekkes etter loven.

- Hvilke forsikringer har arbeidsgiver tegnet?
- Har medlemmet rett på støtte fra Fagforbundets yrkesskadefond for brann og redning?
- Har medlemmet rett på andre ytelser gjennom NAV eller private forsikringer?

### **Prosesen**

Som tillitsvalgt er du bindeleddet mellom medlemmet og Fagforbundet. Sørg for å ha tett dialog med hovedtillitsvalgt eller kompetansesenteret. I yrkesskadesaker skal du normalt ikke følge prosessen fra A til Å, men sende saken videre til neste ledd i Fagforbundet (hovedtillitsvalgt eller kompetansesenter).

I den første delen av en yrkesskadesak søker medlemmet selv om godkjenning av yrkesskade (evt. med bistand fra tillitsvalgt).

Når vedtaket fra NAV/forsikringsselskap foreligger melder tillitsvalgte saken til hovedtillitsvalgt eller Fagforbundets kompetansesenter. Dersom Fagforbundet mener det er grunn til å klage på vedtak fra NAV tar Fagforbundet klagesaken på vegne av medlemmet.

Klagefristen på vedtak om yrkesskade er seks uker. Det er svært viktig å passe på denne fristen. Hvis det vurderes å klage, send fristavbrytende klage med en gang.

Ikke nøl med å be om hjelp! Husk at det er kort klagefrist. Trenger du bistand tar du kontakt med tillitsvalgte i linja over deg. Fagforbundet bistår tillitsvalgte med nødvendig informasjon, og stiller med hjelp og veiledning ved behov.



### **Hva er en fristavbrytende klage?**

Hvis du er uenig i et vedtak, men du ikke har nok tid til å få skrevet klagen ferdig, kan du levere en fristavbrytende klage. Det betyr at du formelt klager innenfor klagefristen (seks uker i yrkesskadesaker), og gir deg selv tid til å ettersende resten av begrunnelsen for klagen.

I en fristavbrytende klage oppgir du hvilket vedtak som påklages, at vedtaket er uriktig og kort hvorfor, og at mer utfyllende begrunnelse vil ettersendes.

Hvor lang tid du har til å ettersende informasjon før NAV behandler saken varierer fra sak til sak. Men du har krav på å motta en ny frist fra NAV for å sende inn ytterligere informasjon som skal vurderes før klagen behandles.



## Vurdere kapasiteten

En del av tillitsvalgtrollen innebærer å vurdere hvor mye bistand du har kapasitet til å gi medlemmene, det vil variere fra sak til sak. Graden av bistand kan avhenge av medlemmenes forutsetninger for å sette seg inn i regelverket og prosessen, livssituasjon, hvor alvorlig skaden er osv.

### Arbeidsgivers plikter for oppfølging av yrkesskadesaker

Det formelle arbeidsgiveransvaret er nedfelt i lov:

Arbeidsgiver plikter å tegne yrkesskadeforsikring i henhold til yrkesskadeforsikringsloven § 3. Forsikringen skal dekke både yrkesskade og yrkessykdom.

Arbeidsgiver skal sørge for at alle personskader som oppstår under arbeid blir registrert. Det samme gjelder sykdom som skyldes arbeidet. Dette fremgår i arbeidsmiljøloven § 5.1.

Arbeidsgiver plikter å sende skademelding til NAV når en ansatt blir påført en skade eller en sykdom som kan gi rett til yrkesskadedekning. Dette er hjemlet i folketrygdloven § 13-14.

I henhold til arbeidsmiljøloven § 5-2 plikter arbeidsgiver å varsle arbeidstilsynet og politi ved alvorlige arbeidsulykker som medfører død eller alvorlig skade.



## **Hva bør være med i brann- og redningsvesenets prosedyrer for oppfølging yrkesskader**

- Personalavdeling bør ha en klar struktur for oppfølgingen av yrkesskader
  - Ha etablerte og tydelige prosedyrer for oppfølging og ivaretagelse av personalet ved yrkesskade. Her er det viktig at rutinene som beskriver dokumentasjon av skade og frister mot NAV og forsikringsselskap er godt forankret i organisasjonen.
  - Tydelige roller og ansvarsfordeling for hvem som har ansvar for å dokumentere og å følge opp den som har blitt skadet. Vær nøye med å avklare hvilket ansvar ligger hos personalavdeling og hvilket ansvar som ligger hos nærmeste leder.
  - Jobbe proaktivt med opplæring av ledere som skal følge opp ansatte ved skade (eksempel: Brannmester på brannstasjon).
  - Være informasjonskilde for ansatte på spørsmål knyttet til yrkesskader.
- Eksponeringsregister: Arbeidsgiver skal ha et eksponeringsregister hvor arbeidstakere kan registrere eksponering for farlig røyk og giftige stoffer (se egen boks om eksponeringsregister).
- Debrief og støtte: Arbeidsgiver bør ha tydelige rutiner for å iverksette organisert debriefing for enkeltpersoner og/eller lag ved alvorlige arbeidsulykker med påfølgende personskade (også kjent som kollegastøtteordning).

## **Spesielt om yrkessykdom**

### **Hvordan dokumentere at du ble syk av jobben?**

Brann- og redningspersonell eksponeres for giftige stoffer som kan være egnet til å utvikle kreft.

For å få godkjent en yrkessykdom må vi ha et lengre perspektiv enn ved yrkesskader, ettersom det vanligvis ikke er en enkelthendelse som er opphav til sykdommen, men eksponering over tid.

For at kravet skal oppfylles er det viktig å dokumentere over hvor lang tid og i hvilken grad du har vært utsatt for de aktuelle skadelige stoffene i yrkeshistorien din. Alle brann- og redningsvesen har lovpålagt krav til å ha et eksponeringsregister for farlige stoffer og giftig brannrøyk som hver enkelt ansatt har vært i kontakt med. Det gjør det mulig å hente frem datahistorikk på den enkeltes eksponering, for eksempel ved tilfeller av kreft som kan knyttes til slik eksponering.



Har du vært med på større branner hvor det er sannsynlig med giftig og kreftfremkallende eksponering, dokumenter dette så godt du kan med tidspunkt, type bygg/transportmiddel/båtbyggeri etc.

Du kan selv få uttalelse fra fastlegen eller spesialist om at det er sannsynlig at eksponeringen i yrket som brannforebygger eller brannkonstabel har påført kreft. De fleste spesialister har god kjennskap til hva slags eksponering som er relevant for å utvikle kreftsykdom. Ta direkte kontakt med legen som behandler deg for å få slik uttalelse.

En risiko ved yrkessykdommer er at man ikke kobler symptomene man har til yrket sitt. Mens fristen for å søke om å få godkjent yrkesskade er ett år fra skadetidspunktet, er fristen for å melde yrkessykdom til NAV innen ett år fra man var klar over at påvirkning i yrket kunne være årsak til sykdommen.

## **Eksponeringsregister**

Eksponeringsregister I brann- og redningsvesenet er det lovpålagt med eksponeringsregister. For arbeidsgivere er dette et viktig og godt verktøy for å registrere og sikre en bedre HMS. Registeret må brukes konsekvent, ved at det etableres rutiner for utfylling når ansatte har vært utsatt for farlige stoffer og/eller giftig brannrøyk. Arbeidstilsynet gjorde i 2016-17 en tilsynsrunde med brann- og feiervesen, som viste at svært mange etater forsømte plikten til å ha et eksponeringsregister.

For brannkonstabler er det tilfeldig når og i hvilket omfang man blir eksponert. Derfor må dette fylles ut for hver enkelt hendelse som gir eksponering. Brannforebyggere/feiere blir derimot eksponert daglig, og kan fylle ut et årlig gjennomsnitt. Registeret er viktig fordi det kan gå lang tid fra eksponering til sykdom eller skade viser seg. Dette kan avgjøre om den ansatte får godkjent sin sykdom som yrkessykdom.

Eksponeringsregisteret må brukes riktig. For å få godt utbytte må ansatte også selv ta ansvar for å sørge for registreringen i tråd med eksponeringen. Alle ansatte har ansvar for å bidra til en kultur for å registrere eksponeringen.

Med stadig mer fokus på psykisk helse og psykososialt arbeidsmiljø har spørsmålet meldt seg, om det bør etableres eksponeringsregister mot synsinntrykk og opplevelser som er av en slik alvorlighetsgrad at det over tid kan utvikles til et traume. Ut fra et føre-var prinsipp bør også eksponering for synsinntrykk og opplevelser som over tid kan bli skadelig for den mentale helsen til den ansatte registreres. Per i dag er ikke psykiske påkjenninger som utvikler seg over tid definert som en yrkessykdom, men posttraumatisk stresslidelse (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD) kan godkjennes som yrkesskade.

<b>Oversikt: Gangen i en yrkesskade/yrkessykdomssak</b>	
<b>Umiddelbart:</b>	
<i>Hva må gjøres?</i>	<i>Hvem har ansvar?</i>
<b>Kontakt lege så fort som mulig</b>	Ansatt
<b>Meld ifra til arbeidsgiver</b>	Ansatt
<b>Ta kontakt med din tillitsvalgte</b>	Ansatt
<b>Meld inn skaden til NAV</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hendelsen bør meldes med en gang</li> <li>- Frist for å melde yrkesskade til NAV er innen et år etter skaden skjedde</li> <li>- Frist for å melde yrkessykdom er innen et år fra du oppdaget at symptomene kunne være en konsekvens av eksponering på jobb</li> </ul>	Arbeidsgiver
<b>Sjekk skademeldingen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Følg opp om arbeidsgiver sender inn skademeldingen og at innholdet er riktig</li> <li>- Be om kopi av skademeldingen og bekreftelse på at den er sendt NAV</li> <li>- Dersom arbeidsgiver ikke melder skaden til NAV, må du melde den selv</li> </ul>	Ansatt (tillitsvalgt bistår)

<b>Videre prosess</b>	
<p><b>Meld saken til forsikringsselskap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Svært alvorlige skader meldes til forsikringsselskap umiddelbart</li> <li>- Normalt meldes saken til forsikringsselskapet først når det er snakk om et økonomisk tap eller ved medisinsk invaliditet</li> </ul>	Arbeidsgiver
<p><b>Pass på å overholde søknadsfrister, svarfrister og klagefrister</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- NAV og forsikringsselskap innhenter ytterligere informasjon ved behov</li> </ul>	Ansatt (tillitsvalgt bistår)
<p><b>Dokumenter kostnader til behandling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spar alltid på kvittering hvis du har utgifter til medisinsk behandling, medisiner og lignende etter skaden</li> </ul>	Ansatt
<p><b>Har du fått vedtak om godkjenning?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Søk NAV om relevante ytelser</li> <li>- Søk HELFO om refusjon for utgifter til behandling</li> </ul>	Ansatt
<p><b>Har du fått vedtak om avslag?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les vedtaket nøye! Be om hjelp til å forstå vedtaket fra tillitsvalgt, HR-avdeling eller andre.</li> <li>- Vurder om vedtaket skal påklages eller ikke</li> </ul>	Ansatt (tillitsvalgt bistår)
<p><b>Fristavbrytende klage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Send fristavbrytende klage med en gang, med mindre det er åpenbart at det ikke skal påklages</li> <li>- Klagefristen er seks uker fra du mottok vedtaket</li> </ul>	Ansatt (tillitsvalgt bistår)

<b>Klageprosessen</b>	
<p><b>Oversend saken til neste ledd i Fagforbundet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dersom NAV og /eller forsikrings-selskapet har avslått saken skal saken videresendes i linja til hovedtillitsvalgt eller Fagforbundets kompetansesenter.</li> <li>- Sørg for at saken ikke blir liggende å vente mens fristen løper, jf. <i>Fristavbrytende klage</i> ovenfor</li> </ul>	Tillitsvalgt
<p><b>Eventuell klage på vedtak fra forsikrings-selskap</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klage behandles i Finansklagenemda</li> <li>- Ved avslag i Finansklagenemda kan saken klages inn for de alminnelige domstolene</li> </ul>	Fagforbundet
<p><b>Saksbehandling i NAV Klageinstans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fagforbundet følger opp saken på vegne av medlemmet</li> </ul>	Fagforbundet
<p><b>Eventuell anke på vedtak fra NAV Klageinstans</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evt. videre ankeprosess i rettssystemet (Trygderetten, Lagmannsretten, Høyesterett)</li> </ul>	Fagforbundet
<p><b>!</b> Denne oppstillingen illustrerer en prosess, slik den kan se ut dersom Fagforbundet velger å forfølge saken hele veien. Om en sak skal påklages må avgjøres basert på omstendighetene i hver enkelt sak. Fagforbundet har høy kompetanse på yrkesskadesaker og vil foreta en grundig vurdering av saken din. Dersom Fagforbundet velger å ikke forfølge saken, står du selvfølgelig fritt til å kjøre saken på egenhånd hvis du er uenig i Fagforbundets avgjørelse. Men dersom du tar privat advokat vil du i så fall stå økonomisk ansvarlig for ev. saksomkostninger selv.</p>	

Du finner mer informasjon på:

**[Fagforbundet.no/Yrkesskade](http://Fagforbundet.no/Yrkesskade)**



FAGFORBUNDET

**Vil du bli medlem i Fagforbundet?**

Gå inn på [fagforbundet.no/medlem](https://fagforbundet.no/medlem)



Fagforbundet • Trykk: Fagforbundet • Foto: High and low • Mars 2024

**Omtanke • Solidaritet • Samhold**