



Fremtids- fullmakt



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Hva er en fremtidsfullmakt?

Alvorlig sykdom, slik som demens, kan innebære at du i fremtiden trenger hjelp til å ivareta interessene dine. Med en fremtidsfullmakt kan du bestemme at én eller flere personer skal representere deg når du ikke lenger kan ivareta egne interesser på grunn av sykdom.

Alle over 18 år kan skrive en fremtidsfullmakt. Du må skrive fullmakten mens du fortsatt forstår innholdet og betydningen av den.

Kognitiv svikt og demens

Hvis du har en begynnende kognitiv svikt eller en demensdiagnose, bør du skrive fremtidsfullmakten tidlig i sykdomsforløpet. En legeerklæring kan være nyttig for å bekrefte at du forstår fremtidsfullmaktens innhold.



Hva kan fremtidsfullmakten inneholde?

Du står fritt til å ha med det du ønsker i en fremtidsfullmakt. På neste side gis det eksempler på tema innen både økonomi og mer personlige forhold. Du bør sørge for at fremtidsfullmakten er tydelig formulert og dekker alle områder som er viktige for deg. Hvis fullmakten er upresis, kan det være vanskelig å forstå hva du har ment. Samtidig bør du vurdere og åpne opp for fremtidige endringer, som endret livs- eller boligsituasjon.

Gjensidig fremtidsfullmakt

Noen partnere velger å skrive en gjensidig fremtidsfullmakt. Dette betyr at de har en felles eller lik fullmakt. Alle bør imidlertid vurdere å skrive en egen fullmakt. Også partnere kan være i ulike livssituasjoner, ha forskjellige eiendeler, behov og fremtidstidsønsker.

Fremtidsfullmakten kan omfatte både økonomiske og personlige forhold:

Økonomiske forhold kan være å

- betale regninger
- håndtere inntekter, utgifter og gjeld
- opprette eller avslutte bankkontoer
- drifte eller leie ut eiendom – pass på å identifisere eiendommene, for eksempel gårds- og bruksnummer
- drifte næringsvirksomhet
- gi gaver
- gi forskudd på arv

Personlige forhold kan være å

- søke om offentlige tjenester og ytelser
- klage på vedtak
- rydde opp i digitale tilganger og sosiale medier
- utpeke nærmeste pårørende
- bestemme hva som skal skje med kjæledyr
- bestemme hvilke eiendeler du vil ha med på sykehjem

Fullmektig

– velg noen du stoler på!

Du bestemmer selv hvem som skal være fullmektig, og du kan velge å ha en eller flere. Fullmektigen kan være et familie-medlem, en venn eller en annen person. Det viktigste er å velge en du kan stole på, nå og i fremtiden. Hvis du har flere fullmektiger, så er det viktig å avklare hvem som er hovedfullmektig eller hvem av fullmektigene som har hvilke oppgaver, og hva de eventuelt skal være sammen om.

Reservefullmektig

Du bør vurdere å sette opp en reservefullmektig. Reservefullmektig kan tre inn som fullmektig dersom hovedfullmektigen er forhindret fra å gjøre oppgavene som står i fremtidsfullmakten.

Formelle krav

Fremtidsfullmakten må oppfylle flere formelle krav for at den skal være gyldig, så les dette nøye:

- Du som skriver fullmakten (fullmaktsgiver) må være over 18 år og forstå innholdet i og betydningen av det å skrive en fullmakt.
- Fullmakten må være skriftlig og være undertegnet av deg.
- To vitner skal være til stede når du undertegner. Ved at vitnene underskriver, bekrefter de at du gjør dette frivillig, og at du forstår innholdet i og betydningen av fremtidsfullmakten.
- Begge vitnene må være til stede og underskrive samtidig.
- Vitnene dine må ikke være inhabile. Det vil si at fullmektigens familiemedlemmer eller noen som har personlige interesser i fremtidsfullmakten din ikke kan være vitner.

Hva gjør du når fremtidsfullmakten er skrevet?

Det er ingen godkjennings- eller registreringsordning for fremtidsfullmakter. Det innebærer at du selv har ansvaret for fullmakten. Derfor er det viktig at du

- passer på at du har fulgt de formelle kravene
- sørger for at fremtidsfullmakten dekker ditt fremtidige hjelpebehov og det du ønsker bistand til
- oppbevarer den originale fullmakten på et sikkert sted (brannsikkert og låsbart sted). Lag gjerne flere originaler, så du beholder en selv og gir en til hver av fullmektigene.

Du kan endre eller trekke tilbake fremtidsfullmakten

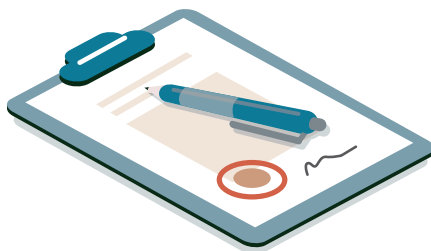
Du kan endre, trekke tilbake eller skrive en ny fullmakt så lenge du fortsatt forstår hva dette innebærer. Hvis du vil trekke fullmakten tilbake, må du be om å få den tilbake fra fullmektigen(e) og deretter ødelegge fullmakten.

Når trer fremtidsfullmakten i kraft?

Fremtidsfullmakten trer i kraft når du ikke lenger kan ivareta egne interesser. Fullmektigen din avgjør når dette tidspunktet er nådd, men hen kan kontakte statsforvalteren for veiledning.

Fullmektigen kan også kontakte legen din for å be om en vurdering.

Fullmektigen skal snarest mulig informere deg og din ektefelle eller samboer, eventuelt andre nære slektninger, om at fremtidsfullmakten har begynt å virke.



Statsforvalteren kan stadfeste fremtidsfullmakten

Fullmektig kan be om at statsforvalteren stadfester fremtidsfullmakten. Det betyr at statsforvalteren gir en bekreftelse på at fremtidsfullmakten har begynt å virke, noe som kan være viktig overfor tredjepersoner. Det er ikke et lovkrav om at fremtidsfullmakten må bli stadfestet for å virke, men i praksis krever enkelte virksomheter dette. Det er viktig å være klar over at statsforvalteren kun stadfester original fremtidsfullmakt og godtar ikke bekreftede kopier. Statens kartverk krever stadfestelse av fremtidsfullmakten ved salg eller overdragelse av eiendom. Banker krever normalt stadfesting av fremtidsfullmakten.

Tips til deg som skal skrive en fremtidsfullmakt

- Skriv fremtidsfullmakten mens du forstår innholdet i og betydningen av den.
- Velg en eller flere fullmektig(er) du stoler på, eventuelt reservefullmektig.
- Pass på at du har klare og tydelige formuleringer, for å unngå uklarheter og misforståelser.
- Pass på at formelle krav er overholdt.
- Skriv konkret, men ta høyde for fremtidige endringer, som endret livssituasjon, boligsituasjon mv.
- Gjensidig fremtidsfullmakt, for eksempel mellom ektefeller, er ikke anbefalt.
- Du kan skrive et utkast til fremtidsfullmakt, og eventuelt få bistand fra en advokat for å sikre at form og innhold er i orden.
- Lag flere originaler – kopi av fremtidsfullmakten er ikke tilstrekkelig ved stadfestelse.
- Oppbevar fremtidsfullmakten på et sikkert sted.
- Hvis du har skrevet en ny fremtidsfullmakt, husk å tilbakekalle og ødelegge de(n) gamle, så det ikke blir tvil om hvilken som gjelder.

Se gjerne nærmere på nettsidene til Aldring og helse, med tema fullmakt og vergemål. Her finner du også sjekklister som Aldring og helse har utarbeidet og som kan hjelpe deg i prosessen med å skrive fremtidsfullmakt.

Trenger du bistand til å skrive en fremtidsfullmakt?

Ta kontakt med advokat (se advokatenhjelperdeg.no) hvis du trenger hjelp til å skrive en fremtidsfullmakt. Sjekk om du har hjemforsikring eller andre ordninger, for eksempel gjennom fagforening eller organisasjon, med tilgang til gratis, juridiske tjenester.

Her kan du lese mer:

[Statsforvalteren.no](https://statsforvalteren.no) Sjekk statsforvalterens informasjon om fremtidsfullmakt eller kontakt kontoret for veiledning.

[Sivilrett.no](https://sivilrett.no) Sjekk Sivilrettsforvaltningens hjemmesider om fremtidsfullmakt.





Les mer om fremtidsfullmakt på
www.aldringoghelse.no



© Aldring og helse 2025
ISBN 978-82-8470-163-9 (PDF)