

Fagbladet **FOA**

tema:

DEPRESSION

Hvert 10. FOA-medlem har været ramt inden for de seneste to år

SIDE 26

5

veje til at lindre
muskelsmerter

SIDE 38

FÅR SELVTILLIDEN TILBAGE

Mentorprojekt på plejecenter
hjælper ledige i gang

SIDE 6

Tillidsmand fandt fejl i beredskabsassistents lønseddel

LØNTJEK GIVER KEVIN 54.000 EKSTRA

FOA tjekker lønsedler på
2.600 arbejdspladser i denne uge SIDE 22

Solbrændt eller udbrændt?

Golfbane. Jordomsejling. Seniorhøjskole. Slidigt. Udbrændt. Smertestillende.

Sådan starter forfatter Lars Olsen debatbogen *Kampen om seniorårene*, som FOA netop har udgivet. De to ordrækker beskriver begge seniorlivet. Men forskellen er enorm.

Desværre oplever en del FOA-medlemmer en pensionisttilværelse, der er præget af sidste ordrække. Med skrantende helbred og skrantende økonomi.

Tidligere kunne danskere, der begyndte med at knokle som teenagere, gå på efterløn som 60-årige. Nu skal de vente, til de er betydeligt længere oppe i 60'erne – eller ligefrem i 70'erne.

Fagbladet FOA har mødt de mennesker, som er blevet reformernes tabere. Mennesker, der må humpe sig igennem de sidste arbejdsår.

Den situation er hverken rimelig eller værdig, mener FOA, som følger debatbogen op med et krav om en fleksibel pensionsalder. FOA ønsker, at modne lønmodtagere med en tidlig jobdebut og et fysisk belastende arbejde skal kunne trække sig tilbage tidligere.

For seniorerne Per, Henning, Lene og Hanne er situationen alvorlig.

Det er nu op til politikerne på Christiansborg, om de vil tage mennesker som dem alvorligt. ★

Gitte Hejberg



Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 58

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt
redaktionssekretær
ries@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Merete Nielsen
journalist
men@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 25

Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33



63-årige sygehjælper Per Flindt Christensen fik afslag på seniorførtidspension, selv om hans ryg er ødelagt efter et langt arbejdsliv.

Side 8-11

Hårde seniorår

Forkæl dit ømme punkt

Sådan
lindrer du
smerterne

AV!

Side 42

Når der bliver ringet
på klokken, er det tid til
fælles motion i køkkenet
på Glostrup Hospital.
Det styrker musklerne
– og humøret.

Side 16

GRIN OG GYMNASTIK



Friske fisk til børnene

Kostansvarlig Jette
Andreasen bruger
frisk mørksej fra
danske farvande,
når hun laver mad
til børnene i Børne-
huset Spiren.

Side 19

tema
depression

Kend depressionens symptomer

Er du selv eller en
af dine nærmeste
deprimeret? Forstå de
symptomer, depres-
sionsramte kan opleve.

Side 26-33

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA

Staaings Plads 1-3
1790 København V
Tlf.: 46 97 26 26
Fax: 46 97 22 90
www.foa.dk
foa@foa.dk

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Rasmus Handberg
journalistpraktikant
rhbn@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 57

Maja Honoré
grafiker
maja001@foa.dk
Tlf.: 46 97 22 57

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

48

kommuner vægter pris frem for kvalitet, når de vælger et privat rengøringsfirma. I alt har 52 kommuner udliciteret rengøringen til private.

Kilde: 3F

Indgår overenskomst med FOA

Efter et års tovtrækkeri har den private børnehave Tinytots nu indgået overenskomst med FOA. Den varslede konflikt, som skete på grund af lønninger ned til 80 kroner i timen, manglende pension og løn under barsel, er derfor afblæst.



Foto: Niels Åge Skovbo



Der er mange ting, der er bedre end at opildne folk til at være arbejdsløse. Reelt set er det dét, man gør ved at have de her relativt generøse overførselsindkomster.

RASMUS JARLOV, BESKÆFTIGELSESDIREKTØR, KONSERVATIVE, I DEBATTEN PÅ DR2



Regionale mesterskaber.

De ti vindere af de regionale mesterskaber i SOSU Skills er fundet. Én af dem er 24-årige Nadja Krogsgaard Andersen fra Randers, som til februar skal dyste om at blive danmarksmester.

Hvis du var finansminister ...

Hvilket område ville du prioritere til den kommende finanslov?



John Bodin, teknisk serviceleder, Kirsebærhaven Skole, Københavns Kommune

Mere praktisk hjælp

Vi er blevet to medarbejdere mindre på tre år. Det går ud over vedligeholdelsesopgaverne, som først bliver løst, når det ender galt, en tagrende er stoppet til, eller en dør er faldet ned af hængslerne.



Anna Mahler, pædagogstuderende, Kernehuset, Københavns Kommune

Mere rengøring

Pædagogerne bruger for meget tid på rengøringsopgaver som at feje, tømme skraldespande og fylde op med toiletpapir. Det bryder det daglige arbejde med børnene, som er vores primære opgave.



Monica Thostrup, social- og sundhedshjælper, Klarahus Plejecenter, Københavns Kommune

Bedre lønvilkår

Det er ikke lønnen, der motiverer folk i min branche til at gå på arbejde. Jeg og mange af mine kolleger er glade for vores job, men branchen kunne tiltrække endnu flere kvalificerede, hvis lønnen blev forbedret.



Tenna Sønder Lind, social- og sundhedsassistent, Klarahus Plejecenter, Københavns Kommune

Flere hænder

Som teamkoordinator oplever jeg, at der bliver færre medarbejdere til at klare flere opgaver. Ud over de almindelige plejeopgaver har vi fået flere administrative opgaver, og der mangler simpelthen hænder.

Sådan ruster du dig mod konkurser

Her er, hvad du som privatansat **bør være opmærksom på**, hvis din arbejdsplads er på vej ud over kanten.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Johnny Frederiksen



2015 har været et sandt rædselsår for mange ansatte i private pleje-firmaer. Den ene lukning og konkurs efter den anden har ramt hund-redvis af medarbejdere og tusindvis af borgere.

Men kan man som ansat overhovedet vide på forhånd, om ens arbejdsplads er på vej ud over kanten? Til dels, mener konsulent i FOA **Neel Mark Wraae** og peger på, hvad man skal være opmærksom på.

Tjek pension og feriepenge

“Der er et par forhold, der kan indikere, at et firma har rod i økonomien. Hvis du eksempelvis er timelønnet og ikke får dine feriepenge, som forventet. Eller hvis firmaet selv administrerer lønnen og ikke overfører pension,” siger Neel Mark Wraae.

Er dette tilfældet, anbefaler hun at tage

Adskillige private pleje- og hjemme-hjælpsfirmaer er **gået konkurs** i løbet af 2015. Blandt andet det nordsjællandske firma Bonderosen.

kontakt til arbejdsgiveren. Sker der fortsat ingenting, kan du inddrage din lokale FOA-afdeling, og i sidste ende kan det være et spørgsmål om at se sig om efter en ny arbejdsplads.

Læs det med småt

Helt generelt er der en række løn- og arbejdsvilkår, du skal være opmærksom på inden, du lader dig ansætte i et privat firma.

For eksempel bør du altid læse din kontrakt igennem, inden du skriver under. Er du i tvivl om indholdet, kan du hente hjælp i din lokale FOA-afdeling.

“Jeg hører desværre om mange, der ikke læser deres kontrakt, inden de skriver under. Men det er altså første skridt, hvis man vil undgå at blive snydt,” understreger Neel Mark Wraae. ★

rkjr@foa.dk



Inden du skriver kontrakten under, så tjek:

- Har firmaet tegnet **overenskomst** med FOA eller en anden fagforening?
- Findes der en fornuftig **personalehåndbog**, der oplyser om arbejdsvilkår og ikke kun forbud?
- Har virksomheden en plan for **kompetenceudvikling**?
- Findes der en **tillidsrepræsentant** og/eller arbejdsmiljørepræsentant?
- Hvor mange **faglærte medarbejdere** findes der? Jo flere faglærte desto bedre.

Kilde: Konsulent i FOA Neel Mark Wraae.

Ingen overenskomst?

Mange virksomheder uden overenskomst bruger uspecificerede lønvilkår i deres kontrakter. Få så vidt muligt præciseret følgende:

- Hvad er **grundlønnen**?
- Er der et **genetillæg**?
- Hvad er **kilometerpenge-satsen**?
- Hvad er **opsigelsesvarslet**?
- Er der **overarbejdsbetaling**, eller hvad er reglerne for afspadsering?
- Er der **feriefridage**?
- Hvordan er mulighederne for at holde **barsel**?

Kilde: Konsulent i FOA Neel Mark Wraae.



Læs mere

foa.dk/konkursramt

Plejecenter hjælper ledige i gang

Succesfuldt mentorprojekt giver fysisk og psykisk sårbare ledige troen på sig selv tilbage.

Af Rasmus Handberg

Rigtig mange ledige har svært ved at komme tilbage på arbejdsmarkedet. På Lindhøj Plejecenter i Munkebo på Fyn har en gruppe mentorer – heriblandt husassistenter – specialiseret sig i at hjælpe ledige borgere med fysiske og psykiske problemer tilbage på arbejdsmarkedet. Det har i mentorordningens femårige levetid ind til videre hjulpet mindst 15 ledige tilbage i enten job eller uddannelse, siger leder af plejecentret **Susanne Klint Jensen**.

“Jeg føler, at vi er forpligtiget til at gøre en indsats og hjælpe folk tilbage – også dem, der har det sværest,” forklarer hun.

Hun blev leder af centret for fem år siden og lavede kort efter en virksomhedskontrakt med det lokale jobcenter. Derudover fandt hun folk i medarbejderstaben, der havde lyst og mod på at være mentorer.

“Mentorerne er ildsjæle med store hjerter. Deres sammenhold og samspil er fantastisk,” roser Susanne Klint Jensen.

Løfter arbejdspladsen

Lederen er begejstret over, hvad mentorprojektet har betydet for arbejdspladsen.

“Vi er blevet meget rummelige, og medarbejdere har forståelse for, at folk kan være i svære situationer.”

På plejecentret kan fysisk og psykisk sårbare ledige efter anvisning fra jobcentret både prøver kræfter i vaskeriet, som pedel eller pleje de ældre.

“Vi havde for eksempel én, som startede som pedel, men han blev nysgerrig på plejeopgaven, og nu er han under uddannelse som sosu-hjælper,” fortæller Susanne Klint Jensen.

Det lokale jobcenter i byen er ligeledes glad for aftalen med plejecentret.

“Borgeren kommer til at føle sig ‘som os andre’ og indgår i et team på en rigtig arbejdsplads. Det miks har skabt flere succeshistorier,” siger virksomhedskonsulent **Gitte Abildtrup** fra jobcentret. ★

rhbn@foa.dk



Jeg føler, at vi er forpligtiget til at gøre en indsats og hjælpe folk tilbage – også dem, der har det sværest.

SUSANNE KLINT JENSEN,
LEDER AF PLEJECENTRET

15

Ledige borgere er enten kommet i job eller under uddannelse, efter de har været tilknyttet plejecentrets mentorprojekt, vurderer plejecentrets leder Susanne Klint Jensen.



Kælderen får smile-ne frem

Praktikant Mette Adamsen har fået selvtilliden tilbage takket være mentor Marianne Hansen.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

Mellem strygebrædder, kulørte kogevasker og tørretumblerer går husassistenterne rundt i vaskeriets små rum i kælderen på Lindhøj Plejecenter.

“Prøv at se her, det er da ret fint, at vi



Mette Adamsen (tv.)
nyder sin praktik-
tid i vaskeriet på
Lindhøj Plejecenter,
hvor hun får god
støtte af hendes
mentor Marianne
Hansen.

har en 102-årig, som går med selvsiddende strømper,” siger praktikant **Mette Adamsen**, mens hun hiver tøjet ud af den gigantiske tørretumbler. Mette er på kontanthjælp og en del af plejecentrets særlige mentorprojekt, hvis formål er at hjælpe fysisk og psykisk sårbare ledige tilbage på arbejdsmarkedet.

Vokser med opgaven

“Mine arbejdsopgaver er egentlig meget enkle. Jeg vasker tøj, stryger og lægger sammen. Lidt ligesom derhjemme,” siger Mette med stolthed i stemmen og kigger over mod sin mentor

Marianne Hansen.

“Det siger du jo, fordi du er blevet så god til arbejdet,” svarer Marianne. Hun er mentor for de, som snuser til

vaskerifaget – hvad enten det er i arbejdsprøvning, aktivering eller en helt tredje ordning. På plejecentret går de under fællesbetegnelsen praktikanter.

“Jeg møder alle forskellige slags mennesker med hver deres historie. Det er guld værd at se, når folk rykker sig og formår at komme videre. Det kræver også en indsats af mig og de andre mentorer på plejecentret. Nogle dage bruger jeg meget tid på at lytte, fordi Mette måske har nogle problemer, som det er nødvendigt at få talt om. Og det skal der være plads til.”

Små mirakler

Under vaskeriets og Mariannes rummelige vinger, sker der

små mirakler. For den tidligere fabriksarbejder Mette Adamsen har praktiktiden været én lang optur. I starten havde hun

svært ved at komme op om morgenen. Og når hun endelig kom på arbejde i vaskeriet, var hun mut og ville helst være alene. Den tid er forbi.

“Jeg er typen, der bliver nødt til at være åben om mine problemer, og det er der plads til her. På den måde får mine kolleger mig til at føle mig tryk. Nu går jeg glad på arbejde, og jeg er begyndt at føle ansvar og forpligtigelse og er endda med til at lære nye op. Min drøm er at få et fleksjob her, men der skal desværre spares meget, så måske er det urealistisk.” ★

rhbn@foa.dk

Sakset fra foa.dk

21.10.

På krykker og morfin: Får nej til førtidspension

Selvom Kim Bruun allerede har været i arbejdsprøvning og har fået tildelt hjemmehjælp, har kommunen sendt ham i ressourceforløb.

21.10.

75 liter con carne til uventede gæster

Da hundredvis af flygtninge gik i land fra færgen, kom et køkken på en kæmpeopgave.

16.10.

Syge dagplejers børn skal i vuggestue

Kommunale besparelser gør, at vuggestuen nu skal tage over ved dagplejers sygdom. Det er at fratage forældrenes frie valg, mener dagplejer.

16.10

Charlotte fik nej til hjælp

Først mente kommunen ikke, at Charlotte Sternbo var syg nok til at få sygedagpenge. Nu får hun bevilget fleksjob.

14.10

Pony til morgenmad

Ponyen Paula er en populær dame, når hun engang imellem dukker op til morgenmåltidet på et plejehjem.

6.10.

39 ansatte mister jobbet efter konkurs

Efter plejefirmaet Bonderosens konkurs blev 49 medarbejdere sikret løn i 14 dage. Nu er 39 af dem blevet afskediget.

2.10.

App sparer tid for portører

En ny app hjælper portører på sygehus med at prioritere opgaverne. Det sparer tid og har givet flere kolleger.

Læs flere nyheder på foa.dk

Seniorer risikerer fattigdom

Drastisk fald i levestandard er fremtidsudsigten for mange ældre FOA-medlemmer. FOA vil have politikerne til at vedtage en **fleksibel pensionsalder** for at løse problemerne.

Af Finn Danielsen

Ældre kortuddannede med hårdt fysisk arbejde rammes særligt hårdt af de senere års reformer, der betyder kortere dagpengeperiode og senere efterløn og pension. Ændringerne rammer især voldsomt, fordi de forstærker hinanden, mener forfatteren og journalisten **Lars Olsen**.

Han har netop udgivet debatbogen *Kampen om seniorårene*, hvor han forudsiger, at et senior-proletariat vil vokse frem de kommende år. Han peger på, at forholdsvis flere af de over 50-årige har mistet deres dagpenge, og at antallet på kontanthjælp i samme aldersgruppe er eksploderet. Og han mener, at det – med efterlønnen i opløsning og højere pensionsalder – bliver endnu værre i fremtiden. Langtidsledige kunne for eksempel bruge efterlønnen til at undgå kontanthjælp eller forsørgelse fra ægtefællen, når de mistede dagpengene.

“Folk, der har været vant til almindelig levestandard, risikerer at skulle hutle sig gennem seniorårene. I skærende kontrast til andre seniorer med gode pensioner, friværdier og råd til rejse jorden rundt,” siger Lars Olsen.

Store forskelle på seniorer

Professor **Per H. Jensen** fra Aalborg Universitet forsker i ældre på arbejdsmarkedet, og han ser også tendensen til større forskelle mellem de ældre på arbejdsmarkedet:

“Der sker en polarisering blandt seniorerne. Mange bliver længere i jobbet, og generelt kommer der flere ældre på arbejdsmarkedet. Men nogle bliver slidt ned og spyttet ud.”

Han mener, at der burde være langt større politisk opmærksomhed på de sidste.

“Tidligere tog velfærdsstaten

vare på de svageste, nu trækker vi tæppet væk under dem og pumper i stedet velfærden op for middelklassen.”

FOA vil have politikerne til at spænde et sikkerhedsnet ud under dem, som efter mange slidsomme år på arbejdsmarkedet ikke kan holde frem til en stigende pensionsalder. Derfor foreslår forbundet i et nyt udspil, at pensionsalderen bliver

fleksibel: Ansatte, der er startet med at arbejde i en tidlig alder og har haft et fysisk belastende job, skal kunne gå tidligere på pension.

“Nogle faggrupper har langt bedre forudsætninger for at arbejde længere end andre. Man kan ikke presse to citroner ens, når der meget saft i den ene og stort set ingen i den anden,” siger FOAs formand **Dennis Kristensen**. ★

fida@foa.dk

Mød 4 medlemmer i klemme
Side 9-11

“Jeg havde sat min lid til, at **seniorførtidspensionen kunne redde mig**,” siger sygehjælper Per Flindt Christensen.

Reformerne

Velfærdsforliget (2006) betyder, at efterløn og pensionsalder hæves gradvist.

Tilbagestrøkningsreformen (2011) fremrykker tidspunkterne for, hvornår det skal ske, og forringer efterlønnen.



Læs mere

Lars Olsen: 'Kampen om seniorårene'

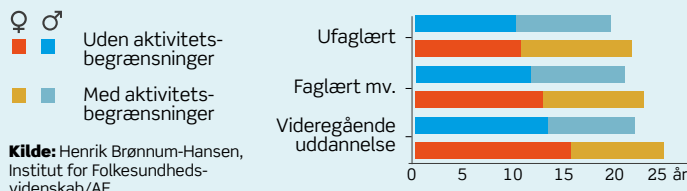
Flere over 50 på kontanthjælp

Antallet af 50-59-årige på kontanthjælp er steget med 81 %, blandt de 60-64-årige er stigningen 96 %.

Kilde: A-kassernes Samvirke og Danmarks Statistik

Ulighed i levetid – og gode år

Restlevetid for 60-årige opdelt efter uddannelse





Hussalg betaler efterlønnen

Af Finn Danielsen ★ foto: Johnny Frederiksen

Den 63-årige sygehjælper **Per Flindt Christensen** har måttet lave 'selvpensionering' frem til det tidspunkt, hvor han kan få folkepension. Han trækker nu på sin arbejdsmarkedspension og på overskuddet fra et hussalg. Han aner ikke, hvad han skulle have gjort, hvis han ikke havde kunnet sælge sine mursten. For en ødelagt ryg og daglige smerter var ikke nok til seniorførtidspension.

Knoglerne i Per Flindt Christensens lænd er smuldret væk som følge af knogleskørhed og belastningerne fra et langt arbejdsliv. 47 år på arbejdsmarkedet, heraf 33 år med fuldtidsjob på Haderslev Sygehus, har slidt på ham. Derfor måtte han opgive at arbejde.

"De nederste ribben står og hviler på min hofteknæ, og der skal normalt være en afstand på 12-15 centimeter," forklarer Per Flindt Christensen om årsagen til det smertehelvede,

han gennemgår. Røntgenbilleder viser, at hans ryghvirvler er drejet rundt på siden, og hans læge er ikke i tvivl om, at der er tale om et alvorligt sammenfald i ryggen.

Per Flindt Christensen ærgres sig over, at han aldrig er kommet med i efterlønsordningen, men havde i stedet håbet på at kunne komme i betragtning til tilbuddet om seniorførtidspension, der trådte i kraft 1. januar 2014. Men han fik afslag, blandt andet med henvisning til, at han havde få sygedage.

"Jeg har altid været pligt-opfyldende, så jeg tog jo smertestillende piller for at gå på arbejde," siger Per Flindt Christensen.

"Jeg har betalt skat i mere end 40 år og altid troet, at samfundet var der for én, hvis man blev syg. Men sådan er det ikke." ★

fida@foa.dk

Rekord i pensionsalder

Ifølge beregninger fra EU kan danskerne i de kommende år se frem til at få EUs højeste pensionsalder: 70 år i 2040 og 72½ år i 2060.

Kilde: European Commission, 'The ageing Report'.

Udskudt efterløn øger ledighed

Følgerne af senere efterlønsalder viser sig allerede nu: Antallet af 61-årige dagpenge- og sygedagpenge-modtagere er i modsætning til tidligere stigende i FOAs og 3Fs a-kasser.

Kilde: FOAs A-kasse og 3F's A-kasse

41

procent af FOAs medlemmer var i 2012 på efterløn som 61-årige. Blandt de 64-årige var det hele 73 procent.

Kilde: AE-notat, 2014

Seniorer falder ud

De +50-årige udgør 29% af arbejdsstyrken, men 39% af gruppen, der er faldet ud af dagpengesystemet.

Kilde: A-kassernes Samvirke og Danmarks Statistik





"Det var lidt mit eget valg at gå på arbejde efter ulykken," siger pedel Henning Qvarfot Jensen.

På morfin for at beholde jobbet

Af Finn Danielsen ★ foto: Johnny Frederiksen

Når man som ældre medarbejder er glad for sit arbejde og efterlønnen år væk, gælder det om at undgå for lange sygemeldinger. Derfor var morfin i en længere periode pedel **Henning Qvarfot Jensens** livline til sit job. For uden morfinen og anden smertestillende medicin kunne han ikke klare sine opgaver med blandt andet at slå græs og klippe hæk ved en række børnehaver i Svendborg. Hans højre fod blev nemlig næsten knust ved en arbejdsulykke, og efter et halvt år med støttestativ, genoptræning og forsigtig genstart på jobbet, værkede det stadigvæk i foden, når den blev brugt.

"Al brusken er væk, så det er kød og knogler mod hinanden. Derfor måtte jeg tage morfinen, da jeg 1. november sidste år var tilbage

på fuld tid," fortæller Henning Qvarfot Jensen.

Han var bange for, at en længere sygemelding kunne true hans stilling, selv om han føler sig godt behandlet af kommunen.

"Jeg tænkte, at med min alder, 59 år, var det ikke så godt, hvis jobcentret ville have mig omskolet, og jeg skulle finde nyt arbejde."

Efter de gamle regler ville Henning Qvarfot Jensen kunne gå på efterløn, når han fylder 60 år i november. Nu må han vente, i hvert fald til han er 62 år. Men han vil hellere arbejde og sætter sin lid til den ankelprotese, som han netop har fået indopereret.

"Jeg håber, jeg kan klare jobbet med det nye 'hængsel', for jeg vil helst ikke sidde og kigge hele dagen." ★

fida@foa.dk

På arbejde med krykker

Af Merete Nielsen ★ foto: Johnny Frederiksen

"Jeg må jo bare bide det i mig." Sådan lyder det fra **Lene Sønksen**, der efter 42 år på arbejdsmarkedet ser frem til den dag, hvor hun kan trække sig tilbage. Daglige smerter gør, at den 59-årige sosu-assistent bruger mange kræfter på at passe sit arbejde. Og reformen af efterlønnen i 2011 betyder, at hun skal kæmpe videre nogle år endnu.

"Det var min plan at gå på efterløn, når jeg bliver 60 til december. Nu skal jeg holde, til jeg bliver 62."

Lene Sønksen har smerter i knæ, ryg og skulder, og kun ved hjælp af gymnastik i sengen og smertestillende piller kommer hun på benene og af sted på arbejde i det private hjemmeplejefirma Attendo.

Efter en arbejdsskade tilbage i 1989 på Hvidovre Hospital, hvor hun fik et smæld over lænden, er ryggen aldrig blevet rigtig god. Og selv om en operation i 2014 har stabiliseret hendes højre knæ, går hun noget usikkert.

 **Se videoer**
Mød Lone, Per og Henning på **foa.dk/foa-tv**

"Jeg har en krykke med på arbejdet, fordi terrænet mange steder er så ujævnt," siger Lene Sønksen,



Ny debatbog om seniorårene

Det kommende årti ændrer seniorårene sig markant som følge af reformer af efterløn og pensionsalder. Journalist og forfatter Lars Olsen gennemgår, hvad det betyder for FOAs medlemmer.

 **Læs mere**

Bogen kan bestilles eller downloades gratis på **foa.dk/publikationer**

Mange i FOA får førtidspension

Mens antallet af tildelte førtidspensioner generelt er halveret de senere år, er faldet kun en tredjedel i FOA-medlemmernes pensionsselskab PenSam. FOA-medlemmernes andel af alle tildelinger er dermed fordoblet fra 5% til 10%.

Kilde: PenSam

Tusindvis af arbejdsskader

På FOAs områder anmeldes cirka 4.200 arbejdsskader om året. Det er væsentligt flere end der gennemsnitligt anmeldes på andre områder.

Kilde: FOA

42

procent af kvinderne i FOA har tunge løft i deres arbejde, blandt alle danske kvinder er det kun 15 procent.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, 2015

Ser frem til efterlønnen

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



“Jeg elsker mit arbejde. Jeg elsker jo de små,” siger **Hanne Bavnsgaard**, der efter næsten 30 år som dagplejer stadig er vild med at passe børn. Faktisk kunne hun ikke forestille sig at lave andet. Men arbejdet med de små er også blevet hårdere gennem årene, så Hanne ærgrer sig i den grad over, at efterlønnen er blevet udskudt. Hun havde regnet med at stoppe som 60-årig. Nu må hun vente, til hun er 63½ år.

“Jeg har så meget, jeg gerne vil nå, inden mine skuldre og arme er helt ødelagte. Smerterne gør, at jeg jævnlige må tage et par panodiler.”

Det er især de mange løft gennem årene, der har slidt på Hannes 56-årige krop. Selv om hun har lært teknikker til at passe på sig selv, så undgår hun ikke at løfte på de yngste af børnene.

Og fordi børnene kommer tidligere i børnehaven, får Hanne og hendes kolleger oftere nye små børn.

“Det er blevet et hårdere slid. I dag skal de jo videre, før de er fyldt tre år. Det ville være så dejligt, hvis vi kunne få lov til at nyde dem, til de er tre og et halvt til fire år.”

Hanne Bavnsgaard kom ud på arbejdsmarkedet som 17-årig og har været i gang siden, kun afbrudt af en kortere ledighedsperiode. Hun er fortørnet over, at reformerne af efterløn og pensionsalder rammer alle lige meget – uanset type af uddannelse.

“Det er pisseuretfærdigt, at vi med korte uddannelser og mange år på arbejdsmarkedet skal vente så længe, før vi kan gå af.” ★

men@foa.dk

“Jeg tager en dag ad gangen,” siger sosu-assistent Lene Sønksen, der ofte får spørgsmålet af en borger: ‘Hvorfor har du **en krykke med**.’

der er bange for at falde og skulle gennem endnu en operation.

Heldigvis er hun for nylig skiftet fra dagvagt til aftenvagt,

så hun slipper for at gøre rent.

“Jeg har problemer med bare at støvsuge hjemme hos mig selv, så de dage, hvor jeg havde mange fysisk krævende opgaver hos borgerne, måtte jeg nærmest kravle ind i bilen.” ★

men@foa.dk



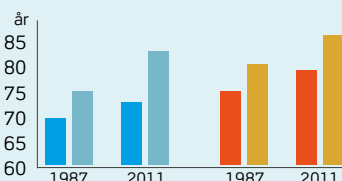
Hanne Bavnsgaard er meget ærgerlig over, at tidspunktet, hvor hun kan gå på **efterløn**, er udskudt.

Større ulighed i levealder

Middellevelevetid for de fjerdedele, der har laveste og højeste indkomster

♀ ♂
  Laveste indkomster
  Højeste indkomster

Kilde: Henrik Brønnum-Hansen, Institut for Folkesundhedsvidenskab/AE



Frygt for pensionsalder

Op mod halvdelen af de ansatte i ældreplejen – 44% – forventer, at de ikke kan arbejde frem til pensionsalderen. 40% af de ansatte i daginstitutioner og sfo har samme forventning.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, april 2015, 2.408 deltog

Seniorførtidspension flopper

Kun 325 har fået seniorførtidspension, fra ordningen trådte i kraft 1. januar 2014 til 1. juli 2015.

Kilde: Ankestyrelsen

 **Følg med**

Se hvordan din kommune tildeler seniorførtidspension på foa.dk/senior

groft sagt

Frit valg i ældreplejen

Konkursbølgen i plejesektoren har store omkostninger for de svageste ældre med behov for pleje og omsorg.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Personalet på plejecentrene gør et **kæmpestort stykke arbejde**, mener den filmaktuelle skuespiller Ghita Nørby.

Hun er hverken dement eller plejehjemsbeboer. Alligevel har skuespiller Ghita Nørby haft sin daglige gang på Plejecenter Sølund i København gennem tre måneder.

Hendes aktuelle film *Nogle Hus Spejl* er nemlig indspillet

på plejecentret med nogle af de ansatte på rollelisten, og dem har skuespilleren kun beundring til overs for.

“Medarbejderne behandler beboerne med en værdighed, som virkelig greb mig om hjertet. De gør et kæmpe stykke arbejde, som vi alt for sjældent hører om,” siger Ghita Nørby.

Medarbejdernes måde at tale med beboerne på, fremhæver hun som noget særligt. Samtidig ærgrer hun sig over, at der ofte tegner sig et uheldigt billede af landets plejecentre.

“I medierne hører vi kun om

de negative sager. Man hører ikke om, hvordan mange medarbejdere brænder for deres arbejde og aldrig kunne forestille sig at lave andet. Det er meget beundringsværdigt,” tilføjer hun.

Filmen, der har premiere 12. november, handler om kvinden Lily, der efter at have passet sin syge mand i årevis, flytter ind på et plejecenter sammen med ham. Her forelsker hun sig i en anden beboer trods omgivelsernes misbilligelse. ★



Foto: Scamix

Ghita Nørby, skuespiller, har høstet utallige priser og er elsket for sine mange roller i blandt andet *Matador* og *Dansen med Regitze*. Privat har den 80-årige skuespiller været gift tre gange og har en søn med Dario Campeotto.

“

**Slut med
ømme og
stive led**

Movizin gav mig bevægeligheden tilbage



”Jeg har det så godt nu, at jeg er klar til at genoptage mine Powerdance-events, hvor kvinder og mænd i alle aldre deltager”, fortæller Pia Mariah.



For halvandet år siden mærkede Pia Mariah, at den var gal med leddene. Heldigvis opdagede hun Movizins effekt på ømme og stive led.

I en længere periode har Pia Mariah haft det så dårligt i leddene, at hun ikke har kunnet sove om natten. Ligegyldigt hvordan hun lå, var det ikke nogen god nattesøvn hun fik.

Pia Mariah arbejder med at lave forskellige events, som hun tilbyder igennem sin webshop. Blandt andet arrangerer hun danse-events, som hun altid ser frem til med stor glæde.

I april 2014 da den foreløbigt sidste event fandt sted, mærkede hun rigtigt, at det var galt med leddene. Så galt, at hun valgte at lægge dansen midlertidigt på hylden.

Værre i vinterhalvåret

Pia Mariah er også en ivrig svømmer, men pga. knæet, der absolut ikke havde det godt med vandets modstand, var

det ikke længere nogen fornøjelse at svømme. Og i vinterhalvåret blev det kun værre. – Jeg humpede rundt som en ged, siger Pia Mariah selv.

Det var svært for Pia Mariah at forstå, hvordan det kunne gå så galt. Hun har altid levet sundt, drikker aldrig alkohol, sørger for at få de nødvendige vitaminer og mineraler – og kosten er 80% økologisk og vegetarisk. Bevægelse har altid været en stor del af hendes liv, så derfor var det svært for hende at acceptere, at hun pludselig var begrænset.

Positiv forandring på 14 dage

Det var hendes mand der så annoncen med Movizin Complex i Søndagsavisen.

– Jeg læste om produktet og vidste bare, at det måtte jeg prøve. Der er ingen tvivl om, at den naturlige vej ligger lige for.

Derfor var det også oplagt at vælge Wellvitas Movizin. Jeg havde blot taget produktet i 14 dage, da jeg mærkede den første positive forandring.

– Jeg har det så godt nu, at jeg er klar til at genoptage mine Powerdance-events, hvor kvinder og mænd i alle aldre deltager. Vi vil danse til ”We Will Rock You” i et sandt inferno af glade mennesker. Så stor tak til Movizin, som har givet mig muligheden for det tilbage.

BESTIL MOVIZIN COMPLEX

- Den nyeste viden om vedligeholdelsen af led er koncentreret i Movizin Complex: ingefær, hyben samt boswellia, der hver især har en positiv effekt på leddene.
- Movizin Complex kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: kr. 99,- for 45 dages forbrug.
- Movizin Complex kan bestilles på tlf. 82 30 30 40 og på www.wellvita.dk

En dagpenge-øretæve

Der gik kun tre dage, fra dagpengekommissionen spillede ud med anbefalinger til et nyt dagpengesystem og til, politikerne lavede forlig.

Jeg kan ikke helt frigøre mig for tanken om, at vi har været vidne til en skueproces. En folkelig debat om kommissionens forslag har vi i hvert fald aldrig fået. Konsekvenserne for tusindvis af ledige er næppe fuldt belyst. Og målsætningen om at hindre ledige i at falde ud af systemet bedres kun marginalt. Skyldes politikernes hastværk et forsøg på at slippe af med en rigtig dårlig smag i munden?

Forliget er igen en øretæve til flere tusinde ledige. FOAs største anke er, at det igen er de ledige, der skal betale for den fatale regnefejl, politikerne begik i 2010, da de hævdede, at 2.000-4.000 ledige ville blive smidt ud af systemet. Nu kaldes regningen til de ledige for karensdage. Det er dage, hvor de

ledige ikke modtager de 827 kroner, som dagpengeforsikringen ellers giver.

I min bog kaldes det for asocialt, når man tager indkomsten fra dem, der har allermindst.

Jeg kan ikke helt frigøre mig for tanken om, at vi har været vidne til en skueproces.

ekstra. Det hindrer dog ikke, at tusinder fortsat falder ud til kontanthjælp eller ingenting. Nu lyder skønnet på 7.000-9.000, der smides på porten. Stadig langt flere end meningen med stramningerne i 2010. Ledige straffes fortsat markant hårdere end forudsat dengang.

Det er gået fra ondt til værre at være ledig i Danmark. Nyuddannede, der ikke er forsørgere, skal nu ned på en sats, der er 1.885 kroner mindre om måneden. Det er meget bekymrende. Jeg ved godt, at 1.885 eller 827 kroner ikke betyder alverden for statsministeren, når han gør grin med, hvad et par sko koster. Men jeg ved, det kan betyde forskellen på at få hverdagen til at fungere eller ikke for alt for mange FOA-medlemmer. Nu får de igen en øretæve. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Med lynforliget om dagpengereformen har regeringen igen taget fra dem, der har allermindst.

.....



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Plejecentrene bruger ikke vikarer

15. oktober

Der er masser af vikarer, der sidder standby og venter på at komme på job. Det er plejecentrene, der skærer ned på brugen af dem, desværre. Og det får hele korthuset til at vælte for de ansatte, for man kan ikke bare udskyde morgenhjælp til dagen efter.

Anita Sørensen

Facebook

Når I bare det hele alligevel?

15. oktober

Spørger I ledelsen, hvilke opgaver der ikke skal udføres ved personalemangel, eller når I bare det hele, inden I har fri? Det er faktisk ledelsens ansvar at fortælle, hvad der ikke skal udføres, når der mangler personale! Kan man nikke ja til ovenstående, tjå, så er man vel selv med til at vise, at vi når det alligevel!

Didde Aagaard Jensen

Facebook

Konkurser giver lange kørelister

5. oktober

Jeg synes oprigtigt, at det er helt fint med private firmaer, der tilbyder hjemmehjælp – men finder det egentlig ikke helt rimeligt, at det er de kommunalt ansatte, der så skal storme rundt med en



Det bør skrues tilbage til gamle dage, hvor det var kommunerne og hospitalerne, der selv havde rengøring.

VIBEKE NIELSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebook-side.

pludselig meget udvidet køreliste, når de private pludselig og uden varsel går konkurs.

Julie Skotte Korfitzen

Facebook

Kan vi bare ryste volden af os?

22. september

Også i ældreplejen er der vold og trusler, som desværre ikke tages alvorligt. Ledere er lynhurtige til at fortælle den voldsramte, at han/hun må have gjort noget forkert og ikke er professionel nok. Man skal bare ryste det af sig!

Ingrid Agger

Facebook

Skal pårørende udføre pleje?

29. september

Jeg har måttet skifte ble på min mor ... Hun skulle indlægges, hjemmeplejen havde lovet

at komme og hjælpe hende, men kom ikke. Jeg er selv ansat inden for området, og ved hvor pressede vi er, men når de nu vidste, at min mor skulle hentes, var det ikke okay, at de udeblev. Det er i orden at vi pårørende hjælper med det praktiske, men ikke det personlige. Det er for grænseoverskridende.

Linda Ustrup Rasmussen

Facebook

For stor byrde, for få hænder

21. september

I sidste uge gik tre sygeplejersker/sundhedsassistenter, som jeg kender, ned med stress. For stor byrde, for få hænder. Jeg håber, at FOA ikke nøjes med at lave opslag på Facebook, men giver alt, hvad de har, for at lægge pres på politikerne.

Connie Damgaard Jensen



Facebook

Bedre balance mellem arbejde og privatliv

16. september

Det handler ikke om, hvad vi individuelt kan gøre for at skabe bedre balance mellem privatliv og arbejdsliv, men om hvordan vi kollektivt kan skabe de bedste arbejdsvilkår. Det er en strukturel udfordring. Ikke en individuel.

Stefan Falk Petersen

Facebook

Hospital tager rengøring tilbage fra privat firma

4. september

Det lyder da fantastisk. For der er da beskidt alle steder, hvor du kommer – på sygehusene, skolerne og så videre. Det bør skrues tilbage til gamle dage, hvor det var kommunerne og hospitalerne, der selv havde rengøring.

Vibeke Nielsen



FOA-job er hårdt ramt

Hvert tiende FOA-medlem har haft en depression inden for de seneste to år.

Tema side 26-33



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

30

procent. Så meget er indkomsten for de rigeste 10 procent af danskerne vokset med siden 2003. Samtidig har de fattigste 10 procent fået færre penge mellem hænderne.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



1 Produktivitet. Målinger fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viser, at dem, der bruger en ugentlig arbejdstime på motion, producerer ligeså meget som dem, der ikke motionerer, så det koster ikke noget at lade medarbejderne motionere.

2 Sjov. Træning sammen med kollegerne fører tit til grin og morskab. De giver også et bedre arbejdsmiljø.



ringeri er vigtigt



[træning i arbejdstiden]

På Glostrup Hospital har de ansatte i køkkenet længe kunnet træne i arbejdstiden. Tiden koster ikke arbejdsgiverne noget, for forskning viser, at motionen gør medarbejderne mere produktive og mindre syge. Sygefraværet er kun på 2,7 procent.



Læs mere

kropogkoecken.dk

Godt grej, grin og gymnastik mellem gryderne er med til at skabe et godt arbejdsmiljø i køkkenet på Glostrup Hospital. Her undgår de tunge løft og ensidigt gentaget arbejde – og man kan altid tage en af elastikkerne og lave motion i arbejdstiden. En gang imellem ringer køkkenmedhjælper Ib Suhr Olsen på klokken og kalder til fælles motion. Det styrker musklerne – og humøret.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



3 Billige. Elastikkerne er billige, de fylder ingenting og er nemme at gå til midt i arbejdstiden.

4 Kæmpegryden. Motion alene er ikke nok. Fra suppegryden, der rummer 500 liter løber blomkålssuppen til hotfill-maskinen, der automatisk pakker den i poser med ½ eller 1½ liter. Ingen får ømme skuldre af at øse suppe op.

5 Samling. Når køkkenmedhjælper Ib Suhr Olsen ringer med klokken, er det tegn til, at alle, der har lyst, samles til fælles gymnastik. Musklerne bliver rørt og blodet iltet, men der kommer ikke sved på panden.



6



7



8



9



10

6 Instruktion. Både produktionsleder Gitte Starup og køkkenmedhjælper Ib Suhr Olsen er sundhedsambassadører. De er opmærksomme på, at kollegerne ikke belaster kroppen unødvendigt, og hospitalets ergo- og fysioterapeuter bliver brugt som vejledere.

7 Håndled. "Læg elastikken under foden, armen på bordkanten og træk i elastikken. Øvelsen styrker jeres håndled," forklarer Ib Suhr Olsen.

8 Kolleger. Træning sammen med kolleger giver en bedre effekt end træning derhjemme, for den bliver gennemført mere konsekvent, viser arbejdsmiljøforskningen.

9 Effekt. Forskning viser, at træning med elastikker giver lige så stor effekt som træning med håndvægte eller træningsmaskiner.

10 Mormorarme. "Med den her øvelse undgår I mormorarme – også kaldet vinkefiner," lokker Ib Suhr Olsen. Øvelsen er også god for skuldrene.

det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: mail@nanatoft.dk

Mørksej Er en ret stor, glubsk torskefisk, der må fanges hele året. Den lever i åbent hav og fanges ofte i Danmark.

Kilde: Den store danske encyklopædi



[cv]

Navn: Jette K. Andreasen

Alder: 60 år

Uddannelse: Butiksuddannet, sosu-hjælper

Arbejde: Har sammen med en kollega i syv år lavet mad til 92 børn og 18 voksne i Børnehuset Spiren i Køge Kommune. Både Jette og kollegaen er i fleksjob og har nedsat timetal.

[opskrift]

Fiskepølse

- 400 gram mørksej
- ½ dl æggeblommer
- 1 dl fløde
- 1 tsk. dild eller anden krydderurt
- Salt og peber

Fisken hakkes, og det hele røres til en fars og rulles stramt ind i film. Pakkes derefter ind i bagepapir og dampes i vandbad i 15 minutter – til centertemperaturen er 65 grader. Lægges på køl til næste dag og skæres ud som pålæg.

Jette Andreasen syntes ikke om, at de frosne fisk kom fra Kina, så nu får de friske fisk i Børnehuset Spiren.



Jeg bruger mørksej fra vores eget hav

Kostansvarlig Jette Andreasen i Børnehuset Spiren kiggede en dag grundigt på pakken med frosne fisk og opdagede, at de fileterede fisk, hun brugte, kom fra Kina og Vietnam.

“Det er jo helt forkert, at fisk skal transporteres så langt, når vi er omgivet af hav og har masser af fisk i Nordsøen,” siger hun.

Den friske fisk er dyrere, men når hun for eksempel laver fiskefrikadeller, blander hun bare lidt revne kartofler og grøntsager i farsen.

“Jeg vil gerne nævne fisken mørksej, som er en af de knap så kendte og knap så dyre danske spise-fisk,” siger hun.

Jette Andreasen har nemlig lige været på kursus i Københavns Madhus, og her havde hun ansvaret for at lave en populær fiskepølse med mørksej.

“Det er i det hele taget skønt at lave mad til børn, og de spiser simpelthen, så man tror, det er løgn,” konstaterer hun. “De guffer i sig af både supper, kartofler, fisk og broccoli – og meget af det, som børn ellers ikke kan lide. Jette er ikke i tvivl om, at børn, der har madordning i institutionen, bliver mindre kræsne end andre.

I Køge Kommune skal 60 procent af råvarerne være økologiske, og det er ikke noget problem. Men det gør råvarerne dyrere.

“Så det øger bevidstheden om madspild,” siger hun og fortæller, hvordan brødet, de bager til børnenes eftermiddagsmåltid, indeholder rester af både morgens havegrød og grønt fra frokosten. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



Godt nyt om rengøring

For en gangs skyld er der gode nyheder om rengøring på hospitaler og andre steder i sundhedssystemet. Der er i hvert fald kommet nogle retningslinjer, der gør det meget lettere i fremtiden at tale konkret om rengøring.

Det fælles sprog hedder NIR, Nationale Infektionshygiejniske Retningslinjer. De er udarbejdet af Statens Serum Institut og fortæller ikke, hvordan der skal gøres rent, men fremhæver en række ting, man skal være

opmærksom på, når man gør hygiejnisk rent. For eksempel er det ikke al snavs, der er problematisk, men som rengøringsprofessionel skal man kende forskel på det, der er smittefarligt og det, der bare er uæstetisk.

Jeg glæder mig allerede til de dialoger, vi skal have med hospitalsledelser og politikere om, hvordan vi implementerer retningslinjerne.

tutioner, så vi undgår flere historier om snavsede hospitaler. Det er ganske vist ikke det synlige snavs, der er det farligste for smittespredning. Men selv den mest uskadelige kaffeplet eller nullermand på et gulv er med til at sprede en fornemmelse af utryghed omkring offentlige institutioner, fordi snavs tyder på sjusk og ligegyldighed.

Jeg hilser de nye retningslinjer velkommen og glæder mig allerede til de dialoger, vi skal have med hospitalsledelser og politikere om, hvordan vi implementerer retningslinjerne. Ganske vist er rengøring ikke raketvidenskab, men det er dog vigtigt, at man har den rigtige uddannelse og viden for at kunne bidrage til at begrænse smittespredningen på både hospitaler og plejehjem. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Statens Serum Institut har udsendt et sæt retningslinjer for, hvordan det anbefales at gøre rent på hospitaler og andre dele af sundhedsvæsenet.

89

kommuner mener, at serviceniveauet vil blive forringet som konsekvens af regeringens omprioriteringsbidrag.

Kilde: KL's nyhedsbrev Momentum

Dagpengesystem med karenssdage

Regeringen har sammen med Socialdemokraterne og Dansk Folkeparti indgået en aftale om et nyt dagpengesystem. Aftalen indebærer bl.a. tre karenssdage om året, hvor ledige ikke vil få udbetalt dagpenge.

Flere danskere uden indkomst

Siden dagpengereformen i 2013 har 60.000 danskere mistet retten til dagpenge. Ud af dem er 33 % kommet i arbejde, mens 12 % står helt uden indkomst eller ydelse.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Læs mere

kortlink.dk/hk78

Indstil årets førstehjælper

Røde Kors har indledt jagten på at finde årets førstehjælper. Fristen for at indstille en privatperson eller en arbejdsplads er henholdsvis 18. december og 4. januar.

Læs mere

kortlink.dk/hmf7
og kortlink.dk/hmed



Bitter, gammel og sund

De gamle kålsorter, gulerødder og andre grøntsager var sundere end nutidens. Men de smagte ikke så godt, for de var langt mere bitre end dem, vi spiser i dag.

Et nyt forskningsprojekt fra Aarhus Universitet viser, at bitterstofferne gør grøntsagerne utroligt sunde, og de både hindrer insektangreb og mindsker risikoen for kræft, type 2-diabetes og andre sygdomme. Gamle frøsorter er hentet frem fra Nordisk Genbank, så man nu gør forsøg med at dyrke de sunde, bitre gamle sorter.

Læs mere

kortlink.dk/hg53

Vi snyder os selv

Danmark går hvert år glip af flere millioner kroner i EU-tilskud, fordi kun børn over syv år får frugt med tilskud, mens andre lande giver frugt til børn fra de er tre år. Derfor bliver en tredjedel af de 20 millioner, EU giver i tilskud, sendt retur til den europæiske pengekasse.

Kilde: dknyt.dk





Fotos: Colourbox

Spis det vilde

Foreningen Byhøst har lavet en app, så man har de gode findesteder med sig, når man er ude i naturen og leder efter for eksempel kantareller, brombær eller blåmuslinger.



Hent den

[byhoest.dk/
byhoest-app](http://byhoest.dk/byhoest-app)

Guld i jorden

En ung kokkelev i Borup på Midtsjælland fandt store, kostbare trøfler i græsplænen hos sine svigerforældre og solgte dem til sin læreplads for 4.500 kroner. Kun fordi den unge mand var kokkelev, genkendte han trøflerne – ellers ville de være endt som hønsefoder.

Kilde: Midtsjællands Folkeblad



Forsker i udlicitering

Forskningsinstitutionen KORA er i gang med et stort projekt, der skal kortlægge, hvad udlicitering betyder for medarbejderne. Hvordan påvirker det deres arbejdsforhold, sundhed og indtægt?

Kilde: KORA



Man skal ikke være bange for komaver og dyrehjerner. Man skal lægge hæmninger og fordomme væk og bare kaste sig ud i det. Jeg har smagt alt.

.....
ELLEN HILLINGSØ, SKUESPILLER

Test dine drikkevaner

På få minutter kan man anonymt og hjemme hos sig selv nu tjekke, om man drikker for meget – inden man beslutter, om man skal søge hjælp og vejledning. Testen kan også bruges af pårørende, der står lidt famlende over for at påtale det tabubelagte problem med lidt for meget drikkeri i hverdagen.



Hent den

[tjekdinealkohol
vaner.dk](http://tjekdinealkoholvaner.dk)



Foto: Niels Åge Skoubo

Tablet giver fællesskab

“Vi har fået asfalt på et gulv. Er der nogen, der har prøvet at fjerne asfalt?” Sådan lød et spørgsmål til kollegerne i Rengøringsområde Øst i Silkeborg. Det var der – en kollega havde erfaringen og et godt råd, som hurtigt blev delt på det digitale netværk Yammer.

De 75 rengøringsmedarbejdere kommunikerer med hinanden og deres leder på Yammer via en minitab, og det er så stor en succes, at kommunen er på vej med tablets til de øvrige rengøringsansatte. “Her kommer alle til orde – også dem, der ikke siger så meget på møderne, og mange af de medarbejdere, der arbejder alene er pludselig med i et fællesskab,” siger rengøringsleder og tillidsrepræsentant Jane Højland Petersen. Hun tilføjer, at alle bruger den og der udveksles både vigtige informationer, gode råd og morgenhilsner.

Godt køkken

To nye pjecer fra BrancheArbejdsmiljørådet for Social & Sundhed skal være med til at sikre et godt arbejdsmiljø i institutionskøkkener. Pjecerne opfordrer blandt andet til, at køkkener bliver tænkt ind fra starten ved om- og nybyggerier, så køkkenet ikke bare bliver et sted, hvor der produceres mad, men også en del af arbejdspladsen – og en god arbejdsplads for køkkenmedarbejderne.



Læs mere

arbejdsmiljoweb.dk/kokken

Kevin fik ikke pension i halvandet år

Vejen til pension

2012 April

Kevin Vester bliver ansat i Brand & Redning Silkeborg.

2013 April

Karensperioden udløber, hvorefter Kevin har ret til pension.

2014 August

Tillidsrepræsentant Niels-Jørn Kristensen opdager manglende pensionsindbetalinger.

September

Fejlen afdækkes ved gennemgang af overenskomst og udbetalinger.

Oktober

Kevin Vester får indbetalt 54.209 kr. i pension.

Beredskabsassistent **Kevin Vester**, Brand & Redning Silkeborg, tjekker sin lønseddel hver måned nu. Han kontrollerer, at udbetalinger og tillæg passer med de flueben, han har sat på månedens vagtplan. Og han tjekker, at der bliver indbetalt pension. For der kan ske fejl. Det fandt Kevin Vester ud af, da hans tillidsrepræsentant, beredskabsassistent **Niels-Jørn Kristensen**, tilbage i august 2014 tjekkede kollegernes lønsedler. Han opdagede, at Kevin havde 54.209 kroner til gode i pension.

“Det var helt fantastisk. Jeg vidste slet ikke, at Niels-Jørn tjekkede mine lønsedler. Han er bare guld værd,” lyder det taknemmeligt fra Kevin Vester.

“Jeg har nok været lidt dum og naiv, for tidligere kontrollerede jeg aldrig mine lønsedler. Og da de kom i e-Boks, blev det endnu mere fjernet. Jeg skænkede det ikke en tanke, men stolede bare på at der var styr på tingene,” siger han.

Det manglende p

Tillidsrepræsentant Niels-Jørn Kristensen har gjort det til en vane at tjekke sine kollegers lønsedler et par gange om året. Og da han sad med Kevin Vesters lønseddel, undrede han sig over et manglende p. Det p, der fortæller, at der er indbetalt pension.

Niels-Jørn Kristensen henvendte sig først til bogholderiet i Brand & Redning Silkeborg og herefter til personalekonsulent **Susanne Kunnerup** i Silkeborg Kommune. Sammen undersøgte parterne sagen, og de fandt frem til, at Kevin ganske rigtigt ikke havde fået den pension, han skulle have.

“Der er stadig enkelte personalegrupper, der ikke er berettiget til pension fra dag et. Kevin Vester havde et års karensperiode, og vi var ikke opmærksomme på at få det ændret, da året var gået. Det er selvfølgelig beklageligt,” siger Susanne Kunnerup.



Nu ved jeg, at der kan ske fejl.





Beredskabsassistent Kevin Vester havde et års ansættelse, inden han var berettiget til pension. Men da året var gået, **udeblev pensionsindbetalingerne.**

Da fejlen blev opdaget, blev pengene straks indbetalt.

“Det er mange penge, og man bliver glad, for de kommer jo helt uventet. Jeg skyndte mig at købe to flasker god vin til Niels-Jørn,” smiler Kevin Vester.

Styr på tingene

Beredskabsassistenten er fuld af lovord om sin kollega og tillidsrepræsentant.

“Niels-Jørn har styr på vores oversenskomst, og han graver sig ned i tingene. Vi har mange indviklede og individuelle ansvarsområder og delaftaler her. Nu skal vi lægges sammen med

stationen i Viborg, og i den forbindelse har vi mange spørgsmål til Niels-Jørn. Vi behøver ikke altid tage tingene i et stort forum, vi kan også bare trække ham til side og få en snak,” siger Kevin Vester.

I dag er det fast rutine for Kevin Vester at skrive ind i vagtplanen, når han bliver kaldt ud til brand. Så sammenligner han udbetalingerne på lønsedlen med krydserne i planen.

“Nu ved jeg, at der kan ske fejl. Det er jo ikke den højeste løn, vi får, så vi skal have det hele med,” smiler han.★

info@anniheiberg.dk

Få et løntjek i denne uge!

- Som et led i den årlige landsdækkende kampagne i uge 46 tilbyder FOA løntjek på 2.600 arbejdspladser. Så hav din lønseddel med, hvis FOA kommer forbi din arbejdsplads, og du vil have hjælp til at tjekke, om du får de rigtige tillæg, pension osv.
- Husk også, at du altid kan få hjælp til at tjekke din lønseddel, hvis du har mistanke om fejl. Det kan du få ved at henvende dig til din tillidsrepræsentant eller din lokalafdeling.



kortlink.dk/foa/hmg2

Er det arbejdsgiverens ansvar?



Jeg oplever desværre, at vi har mange episoder med vold på min arbejdsplads.

Hvordan arbejder FOA politisk for at forebygge vold? Og er det arbejdsgiverens ansvar også at forebygge vold, der finder sted uden for arbejdspladsen – for eksempel når man møder en borger i byen, eller når borgere chikanerer og opsøger medarbejdere privat?

[Anonym]

Svar

Vi må konstatere, at der stadig er alt for mange voldsepisoder på trods af, at mange arbejdspladser har arbejdet med forebyggelse af vold i flere år. FOA understøtter, hvor vi kan lokalt. Desuden arbejder vi for at få politisk opbakning til en voldshandlingsplan, hvor der blandt andet skal sættes fokus på de svagheder, der for eksempel kan opstå i forhold til samarbejdet mellem sygehuse og institutioner. Vi oplever desværre tit, at medlem-

merne fortæller, at de arbejder i blinde, hvis der ikke er tilstrækkelig vidensdeling på tværs mellem døgn- og dagtilbud, institutioner, sygehuse, hjemmepleje med videre. Det gælder for eksempel viden om diagnoser, misbrug, medicin, tidlige voldelige adfærd. Det er skidt for patienterne og skidt for medarbejderne. Vi arbejder også på at få en lovpligtig uddannelse til medarbejdere og ledere i brancher, hvor der er en konstateret voldsrisiko og for at få klarere regler og lovgivning.

Med hensyn til den anden del af dit spørgsmål er der rent faktisk en helt ny bekendtgørelse på vej fra Arbejdstilsynet. Heraf kommer det til at fremgå, at arbejdsgiverens pligt til at forebygge vold, trusler og anden krænkende adfærd udvides til også at gælde de episoder, der finder sted uden for arbejdstiden, og som er relateret til arbejdet. Vi forventer, at bekendtgørelsen er færdig i løbet af efteråret.

[Charlotte Bredal]

Hvordan kan jeg tabe mig?



Jeg vil rigtig gerne veje mindre, men er konstant sulten. Derfor går jeg og småspiser – blandt andet en masse frugt. Men frugt indeholder jo frugtsukker og er vel derfor ikke just slankende. Har du et forslag til, hvad jeg kan spise i stedet?

[Susanne Nielsen]

Svar

Der er tre ting, der er vigtige, når man vil tabe sig: At spise færre kalorier, end man forbruger. At spise flere mindre måltider, så man ikke overspiser ved hovedmåltiderne. Og at spise groft, så man er mæt i lang tid og har et stabilt blodsukker. Fuldkorn, frugt og grønt indeholder fibre, der både bidrager til at stabilisere blodsukkeret og samtidig mætter. Selv om frugter indeholder frugtsukker, indeholder de samlet set stadig relativt få kalorier pr. 100 gram, sammenlignet med mange andre fødevarer.

Anbefalingen for indtaget af frugt og grønt er ca. 600 gram om dagen, fordelt ligeligt mellem frugt og grønt. Man kan sagtens spise mere end det – men så er det en god idé at øge mængden af grøntsager, også selv om man forsøger at tabe sig. Følgende grøntsager synes jeg er gode at spise rå som snack: gulerødder, agurker, tomater, radiser, blomkålsbuketter, bladselleri og fint snittet spidskål.

[Gitte Gross]



Læs mere

www.kortlink.dk/foa/hfe4

Kan jeg få feriepengene udbetalt?



Hvis jeg har feriepenge til gode, fordi jeg er syg og ikke har kunnet holde ferie, kan jeg så få feriepengene udbetalt, selvom jeg stadig modtager sygedagpenge?

[Anonym]

Svar

Som udgangspunkt kan man ikke holde ferie, når man er sygemeldt. I visse tilfælde er der mulighed for, at feriepengene kan udbetales uden der afholdes ferie, og uden det berører udbetalingen af sygedagpenge.

ge. Hvis du på grund af sygdom ikke havde mulighed for at holde tre ugers hovedferie inden 30. september, kan feriepengene udbetales fra sidst i august uden det berører sygedagpengeudbetalingen.

Hvis det i marts-april er klart, at du ikke kan holde resten af din ferie på grund af sygdom, vil feriepengene kunne komme til udbetaling sidst i ferieåret. Husk, at det er vigtigt at aftale og informere din sagsbehandler i jobcentret om forhold, der kan have betydning for din ret til sygedagpenge.

[Nanna Mørch]

Denne gang får du svar fra



Nanna Mørch
konsulent i FOA



Charlotte Bredal
konsulent i FOA

Min kollega sov over sig



Jeg har en kollega, som skulle møde 6.30-14.00. Desværre sov hun for længe, fik at vide af en kollega, hun ringede til, at hun skulle tage det roligt. Senere på dagen fik hun at vide af vores sosu-chef, at hun skulle bruge to timers afspadsring, da hun var kommet for sent! Kan man bede en ansat om det? Hun kommer ellers aldrig for sent.

[Lotte]

Svar

Hvis man møder for sent på arbejde – uanset årsag – kan arbejdsgiver trække i lønnen. Ofte vil det dog være muligt at aftale med arbejdsgiveren, at man kan afvikle fraværet ved at bruge afspadsring, ferietimer eller arbejde længere en anden dag. Det er medarbejderens pligt at møde på arbejde til aftalt tid. Hvis man ikke møder til den aftalte tid, skal man straks kontakte ar-

bejdspladsen og melde det. Den kollega, der i det omtalte tilfælde tager imod beskeden, har formentlig ikke kompetence til at sige, om din kollega skal trækkes i løn eller ej. Det er kun en leder, der kan tage stilling til det.

[Lis Bjørnstad]



Hvis man møder for sent på arbejde – uanset årsag – kan arbejdsgiver trække i lønnen.

LIS BJØRNSTAD

Hvorfor kan jeg ikke få sygedagpenge?



Efter et par dages sygdom gik det op for mig, at jeg ikke kunne få dagpenge ved sygdom, selvom jeg har ret til dagpenge ved ledighed. Kommunen siger, at det er fordi, jeg ikke er tilmeldt som ledig og aktivt jobsøgende. Men jeg forsøger jo mig selv fuldt ud som løst-ansat vikar. Jeg forstår ikke helt kommunens grund, og er der nogen måde, jeg kan sikre mig på, hvis jeg nu

falder og brækker benet eller bliver alvorligt syg?

[Anonym]

Svar

Når du er løst-ansat vikar, skal du opfylde en række krav for at kunne få dagpenge, hvis uheldet er ude, og du bliver syg. Du skal faktisk stå til rådighed hver dag, du ikke arbejder. Derfor skal du forholde dig som om, du var ledig og uden lønindkomst: Du skal

have ret til dagpenge, hvis sygdommen ikke var indtrådt, og du skal være aktivt jobsøgende.

Du bliver aktivt jobsøgende ved at være tilmeldt jobcentret som ledig og bekræfte din tilmelding minimum hver 7. dag. Du skal også lægge et cv på jobnet.dk. Hvis du bliver indkaldt, skal du også møde til samtale i jobcentret.

[Nanna Mørch]



E-mail: brevkasse@foa.dk eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



www.foa.dk/brevkasse

Hvordan undgår jeg at få oppustet mave?



Jeg er ofte generet af, at min mave føles oppustet. Hvad kan jeg gøre for at undgå det? Er der bestemte fødevarer, der især fremkalder det?

[Pia Andersen]

Svar

Der kan være flere forklaringer på oppustet mave – for eksempel en stresset hverdag med for lidt motion. Irriteret tyktarm som følge af fed og fiberfattig mad og dårlige

toiletvaner kan ligeledes være en grund. Omvendt kan en meget fiberig kost også give nogle mennesker meget luft i maven – især indtil kroppen har vænnet sig til det. Behandlingen af irritabel tyktarm og oppustet mave starter med det, du spiser og drikker. Diætister med speciale i mave-tarm-problemer anbefaler en kost med mange grove grøntsager, groft brød, fuldkorn, fisk og magert kød. Samtidig er det vigtigt at skære ned på sukker, salt,

sodavand og mættet fedt. Det er vigtigt ikke at springe måltider over, at spise færre og mindre måltider, at drikke vand med jævne mellemrum i løbet af dagen. Og så huske at få motion, fordi det er med til at sætte tarmen i bevægelse. Endelig er det også vigtigt at forsøge at undgå stress, for stress hæmmer også tarmens funktion og giver oppustet mave.

[Gitte Gross]



Lis Bjørnstad
konsulent i FOA



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandi-
naviske Bryggerhøjskole

Depression fylder på jobbet

Hvert tiende FOA-medlem har kæmpet med en depression inden for de seneste to år.

Af Rasmus Handberg

Risikoen for at udvikle en depression er høj blandt FOAs medlemmer, og inden for bare to år har ti procent døjet med sygdommen på egen krop, viser en ny medlemsundersøgelse.

Knap hver femte dansker vil på et tidspunkt i løbet af livet udvikle en depression, fortæller overlæge og professor i psykiatri ved Psykiatrisk Center Glostrup **Poul Videbech**.

“Derfor må det siges at være en høj andel af FOA-medlemmer, der har haft en depression inden for så kort tid,” konstaterer han.

Han peger på, at stress og belastende arbejdsmiljø øger risikoen for depression sammen med livsstils- uvaner som rygning og for lidt motion. Det taler for, at FOAs medlemmer har større risiko end mange andre, siger professoren. Psykolog og projektleder på kampagnen En Af Os **Johanne Bratbo** er enig og peger samtidig på en tredje forklaring.

“Vi taler om omsorgspersonale, og deres arbejde kræver et særligt overskud. Af samme grund er de også i større risiko for at gå ned med flaget, når de oplever problemer,” siger hun.

Sværere ved at få hjælp

Hvis en depression ikke behandles fornuftigt og i tide, stiger risikoen for, at den vender tilbage eller i værste tilfælde udvikler sig til en kronisk tilstand. Derfor er behandling vigtig, og her er det værd at bemærke, at der er en ulighed i vores sundhedssystem, siger Poul Videbech:

“Undersøgelser viser, at højtuddannede er bedre til at gøre krav på at få hjælp end for eksempel rengøringsassistenter. Det er en bekymrende uretfærdighed, og det skal den praktiserende læge være opmærksom på, for det er næsten altid ens egen læge, der er indgangsporten til videre behandling hos psykolog eller recept på medicin.” ★

rhbn@foa.dk

10

procent af FOAs medlemmer har eller har haft en depression inden for de seneste to år.

Kilde: Medlemsundersøgelse, august 2015, 1.902 deltog

FOA-jobs hårdt ramt

Rengøringsassistenter og køkkenmedhjælpere placerer sig som nummer to og fire på listen over, hvilke job der har størst risiko for at udvikle en depression. Også pædagogmedhjælpere, sosu'ere og portører er i større fare for depression end gennemsnittet.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, maj 2015

Louise fik bevilliget **servicehunden Sniffer**, da hun var meget syg. Siden har den haft enorm betydning i hendes dagligdag. Den forpligtiger hende til at komme ud ad døren – også på dystre dage.

Louise led af så svær en depression, at hun **forsøgte at begå selvmord**. Nu kæmper hun for at hjælpe andre depressionsramte.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Jørgen True



Depression tog næsten livet af Louise

Læs videre på næste side →



Alt var sort. Jeg følte, der var en løve ude foran min dør, som ville æde mig.

.....
Louise Boldt Jensen

Depression tog næsten livet af Louise

→ “Goddag og velkommen.” Med en smule rysten i stemmen og forsigtigt blik byder social- og sundhedshjælper **Louise Boldt Jensen** inden for i sin to-værelseslejlighed i Korsør. “Jeg er lidt genert,” siger hun selv. Hun har sagt ja til at fortælle om de sorte kapitler i hendes liv, som nær havde slået hende ihjel. For Louise er på en mission: Ingen skal lide samme skæbne som hende selv. Derfor er hun blevet en del af et ‘depressions-ambassadør-korps’, hvor hun holder foredrag og fortæller sin historie.

Louise Boldt Jensen er et eksempel på, hvor galt det kan gå, når man er alene i kampen mod depression og til sidst bliver så syg, at alt virker meningsløst.

Vil bryde tabuer

Vi skal tilbage til 2008. 27-årige Louise har færdiggjort uddannelsen som social- og sundhedshjælper og er gået videre med assistent-uddannelsen. Her starter den værste tid i hendes liv.



Jeg har siddet bag sofaen og grædt uden at fortælle det til nogen.

.....
Louise Boldt Jensen



I dag har Louise Boldt Jensen så meget overskud, at hun vil **hjælpe andre depressionsramte**. Hun har meldt sig som ambassadør i kampagnen *En Af Os*, der har givet hende kursus og oplæring.



Jeg var ikke alene i verden, og det var en kæmpe lettelse.

.....
Louise Boldt Jensen

“Det var mørkt inde mit hoved. Jeg var meget ked af det. Ikke tilfreds med mig selv, bagateller fik verden til at ramle. Jeg sad bag sofaen og græd uden at fortælle det til nogen,” fortæller hun med en skrøbelig, men alligevel rolig stemme. Hun har gjort op med sig selv, at hendes psykiske lidelser ikke længere skal gemmes væk. Hun vil sprede budskabet, som også står på hendes T-shirt: ‘Psykisk sygdom smitter ikke, det gør tabu’.

Sosu-assistent for alt i verden

Louise var først i praktik på et psykiatrisk bosted, men hun dumpede på grund af for meget fravær. Det samme skete på næste praktiksted, også i psykiatrien. På det tidspunkt anede hun ikke, at hun led af en depression. Og ingen omkring hende spurgte ind til, hvordan den forsigtige kvinde med meget fravær mon egentlig havde det.

Afskedigelserne var store nederlag, for det var drømmeuddannelsen, som smuldrede mellem hænderne på Louise. I februar 2009 resulterede det i et foreløbigt lavpunkt.

“Alt var sort. Jeg følte, der var en løve ude foran min dør, som ville æde mig.”

Oplevelsen fik hende til at ringe til sin læge, som beordrede hende til konsultation øjeblikkeligt. Med sig hjem fik hun alverdens medicin mod depression, som hun fra samme dag begyndte at tage.

Intet at leve for

Udover medicin blev Louise ikke tilbudt nogen hjælp. De næste to måneder gik hun alene hjemme og blev mere og mere syg. Hun følte ikke, medicinen virkede.

“Jeg havde ikke overskud til at involvere andre i min sygdom, og jeg vidste heller ikke, hvor jeg skulle bede

om hjælp. Jeg snakkede ikke med nogen, jeg havde egentlig ikke noget liv,” fortæller hun.

Louises mor så faresignalet. I maj tog hun initiativ til at få hende indlagt. Louise indvilligede, men dagen inden indlæggelsen ændrede hun mening. Hun fik den idé, at en flaske rødvin og 30 panodiler kunne være vejen væk fra hendes indre dæmoner. Det næste, hun husker, er, at hun lå på Slagelse Sygehus.

Ambassadør og ridelærer

På sygehuset fik Louise endelig den behandling, hun længe havde haft brug for. Efter halvanden måneds indlæggelse, besøgte hun fortsat sygehuset på dagbasis hos enten psykolog eller fysioterapeut. Hun deltog også i samtaleterapi med en gruppe andre depressionsramte i et år.

“Jeg fik det bedre og bedre. Især socialt, for jeg lærte de andre i gruppen at kende og fandt ud af, at andre havde det på samme måde. Jeg var ikke alene i verden, og det var en kæmpe lettelse.”

Louise tager ikke længere medicin mod depression, men hun er stadig meget sårbar, og de sorte tanker viser sig med jævne mellemrum. Forskellen er, at hun i dag ved, hvordan de skal bearbejdes.

I maj i år startede hun i fleksjob på et ridecenter tre gange om ugen. Her trækker hun handicappede rundt på hest til stor glæde for alle. Samtidig er hun blevet ambassadør for kampagnen *En Af Os*, der bekæmper tabuer om psykisk sygdom.

“Andre skal ikke mærke den kniv, jeg har følt siddende i mig. Jeg har holdt et foredrag på sygehuset om mine erfaringer, og jeg vil helt sikkert holde flere,” siger hun. ★

rhbn@foa.dk

64

procent af FOAs medlemmer, som har haft en depression inden for de seneste to år, vurderer, at deres depression er arbejdsrelateret.

Hemmelighed

Knap hver tredje fortæller hverken ledere eller kolleger om depressionen.

Manglende forståelse

Hver fjerde, der er ramt af depression, oplever ikke forståelse fra deres nærmeste leder.

Beder ikke om hjælp

Over halvdelen beder hverken deres leder eller FOA om hjælp eller vejledning i forbindelse med deres depression.

Kilde: Medlemsundersøgelse, august 2015, 1.858 deltog

Støtte giver tryghed

Oplevelsen af positiv støtte og opfølgning fra kolleger og nærmeste leder betyder meget for, om en person, der behandles for depression, kan klare at gå på arbejde, viser nyt studie. Samtidig bør arbejdspladsen vise anerkendelse, tilbyde støtte og stille realistiske krav. Det giver personen tryghed.

Kilde: Arbejdsmiljøviden.dk





Åbenhed overvand

Susser skammede sig over at have en depression, og på jobbet var det tabubelagt. Da hun **selv åbnede op**, viste kollegerne forståelse.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Pædagogmedhjælper **Susser Karina Hansen** var tilbage efter barsel i den børnehave, hvor hun arbejdede. Hun kom med en hemmelighed i bagagen, for kort inden var hun gået ned med en depression. Ingen på arbejdet skulle vide det, for hun skammede sig.

“Jeg var flov over ikke at være den, jeg plejede,” siger hun i dag om tiden, hvor hun havde svært ved at erkende, at hun var syg.

Derhjemme græd hun hele tiden, og i børnehaven knækkede hun også sammen over det mindste.

“Jeg kunne finde på at græde over, at en seddel, jeg skrev, blev grim. Så søg-

te jeg skjul ude på personaletoalet,” siger hun.

I virkeligheden havde hun allermest brug for at sige højt, at hun var syg, men i stedet fik dårlig samvittighed og følelsen af at være utilstrækkelig lov til at fylde hendes tanker.



Jeg var flov over ikke at være den, jeg plejede.

SUSSER KARINA HANSEN, DAGPLEJER

Malerierne i stuen har Susser malet. De **kreative tanke-mønstre** hjalp hende til at komme igennem den svære tid. Sidenhen har hun også skiftet spor og er blevet dagplejer i stedet for pædagogmedhjælper.



Vær åben om din sygdom, selvom det er svært, for ellers oparbejder du en følelse af at være den eneste i verden, der har det skidt.

SUSSER KARINA HANSEN, DAGPLEJER

Kend depressionens symptomer

Er du selv eller en af dine nærmeste deprimeret? Forstå de symptomer, depressionsramte kan opleve.

Energiløshed

- Man har svært ved at tage sig sammen til noget, føler sig træt og energiløs, så man kan have vanskeligt ved at passe sit arbejde eller sine børn.

Søvnforstyrrelser

- Ofte ligger man meget længe – måske timer – før man falder i søvn.

Koncentrationsbesvær

- Det kan forekomme umuligt at tage beslutninger om selv de mest simple ting, og det er svært at planlægge, hvad man skal gøre for at få dagligdagen til at fungere.

Selvbeprejdelse

- Det er almindeligt, at man bebrejder sig selv, at man ikke kan tage sig sammen. Altså vender selve depressionens symptomer mod sig selv.

Appetitforstyrrelser

- Madlysten forsvinder, og maden mister fuldstændig sin smag.

Angst og indre uro

- Nogle patienter oplever angstanfald som led i en depression. Angsten er en meget stor belastning oven i alle de andre symptomer.

Tvangstanker

- Den syge føler selv, at tvangstanker er urimelige, men kan ikke frigøre sig for dem. Det kan for eksempel være tanker om at skade en person, som man holder af eller overdreven angst for smuds og bakterier.

Selvmodstanker

- Omkring 10-15 procent af svært deprimerede patienter begår selvmord, hvis ikke de får behandling. De kan føle sig så deprimerede og så værdiløse, at de ikke mener, der er nogen anden udvej end at tage sit eget liv.

Kilde: Poul Videbech, professor i psykiatri og overlæge ved Psykiatrisk Center Glostrup

t tabuet

O.k. at være syg

Sussers læge anbefalede hende at starte hos psykolog, men i starten nægtede hun, ligesom hun under ingen omstændigheder ville tage den antidepressive medicin, lægen gav.

“Så skulle jeg jo erkende, at jeg var syg,” siger hun.

Medicinen forblev i tasken, men Susser fik modet til at se en psykolog. Noget måtte ske. Psykologen anbefalede hende at være åben om sin sygdom. Også på arbejdet. På et efterfølgende personalemøde tog Susser bladet fra munden og fortalte om sin depression.

“Det var en enorm befrielse. Og nok

også for mine kolleger. De havde luret, at noget var galt med mig, men ingen havde spurgt ind til, hvordan jeg havde det. Efter personalemødet kom alle og ville høre, om jeg var okay. Det gjorde alt meget lettere,” siger hun.

Vær åben

Kollegerne hjalp med at tage de arbejdsopgaver, der var svære for Susser. Var der dage, hvor det var muligt at gå tidligere, sendte kollegerne hende hjem, og på hjemmefronten støttede og opmuntrede familien hende, selv når alt virkede sort. Den kombination gjorde, at hun på intet tidspunkt sygemeldte sig

og efter omkring et års sygdom, var hun igen rask.

I dag har hun ét vigtigt råd til andre i samme situation.

“Vær åben om din sygdom, selvom det er svært, for ellers oparbejder du en følelse af at være den eneste i verden, der har det skidt,” siger Susser, der fortsat undrer sig over, hvorfor hendes sygdom til at starte med var så tabubelagt.

“Alle i børnehaven kunne jo se, at jeg ikke var rask. Det havde været rart, hvis nogen havde turdet konfrontere mig med mine åbenlyse problemer.” ★

rhbn@foa.dk

5
gode råd mod depression
Side 32

5 gode råd mod depression

Af Rasmus Handberg ★ foto: Jørgen True

1. Tag det alvorligt

- Jo før du handler, desto større er chancerne for at blive rask – hurtigere. Depressionen kan udvikle sig til at være invaliderende.

2. Ræk hånden ud og søg hjælp

- Selv om mange oplever at føle skam og lyst til at isolere sig, når depressionen rammer, kan det være en god idé at være åben om din situation og søge hjælp. I mange tilfælde skal der hjælp til både professionelt og fra omgivelserne. Hvis det virker uoverskueligt at søge læge, så få hjælp fra dine omgivelser. Bed også om hjælp til at undersøge de tilbud, der er for depressionsramte i dit lokalområde. Brug dem – det er en stor hjælp at møde folk i samme situation som din egen. Uden støtte og hjælp risikerer kampen at blive lang og ensom.

3. Læg en plan

- Læg en plan for en vej ud af sygdommen sammen med din behandler. Du bestemmer målet og midlerne, men lyt til den professionelle vejledning og sammensæt en plan, der giver mening. Husk at aftale faste status-/opfølgningsmøder, så planen kan justeres, hvis det er nødvendigt. Din behandler kan være din egen læge, men hvis lægen vurderer, at du har en middelsvær til svær depression, kan du få tilskud til psykologtimer, og hvis det er mere kompliceret, kan du også få henvisning til psykiater.

4. Vær en aktiv del af løsningen

- Selv om alt kan synes uoverskueligt og kræfterne uendelig små, så prøv at finde frem til dine egne ressourcer og brug dem fornuftigt og gradvist. Et skridt ad gangen.

Det handler om så vidt mulig at holde sig i gang og finde rutiner og værktøjer, der understøtter din bedring. For eksempel er gode søvnvaner, sund kost, mindfulness og motion ting, som hjælper mange. Husk at belønne dig selv, når du gør noget godt for dig og din bedring.

5. Accepter dine begrænsninger

- Det kan tage tid at blive rask. Få eventuelt hjælp til at bevare håbet. Det kan være familie, venner eller andre, der har været i samme situation som dig.



Depressions-Linien

Har du brug for en at tale med, så ring til DepressionForeningens DepressionsLinie: 33 12 47 74. Telefonen er åben søndag til fredag kl. 19-21, undtagen helligdage. Tilbuddet gælder både depressionsramte og pårørende.



depressionsforeningen.dk

TEGN FREMTIDEN FOR DIN PENSION



Der er brug for dig

Hvert 4. år skal der vælges 320 ildsjæle til PenSam's forbrugergrupper. Du behøver ikke være ekspert i pension for at stille op – du skal bare være dig selv. **TEST** om det er noget for dig på pensam.dk/valg.

Din rolle i forbrugergruppen

- Være med til at tegne fremtiden for din og dine kollegers pensionsordning
- Være talerør for dine kolleger og bindeled til PenSam
- Deltage i årsmødet og andre relevante aktiviteter

Stil op på pensam.dk/valg

7 skridt

Oplever du noget på din arbejdsplads, der ikke er i orden?



Sådan bruger du din ytringsfrihed

1 Som offentligt ansat har du ytringsfrihed til at udtale dig som privatperson, hvis du oplever noget på din arbejdsplads, som du ikke synes er i orden.

2 Det er ofte bedst at tage problemerne op på arbejdspladsen eller med ledelsen først. Ellers risikerer du, at din leder føler sig dolket i ryggen.

3 Vend det med dine kolleger, din tillidsrepræsentant eller din arbejdsmiljørepræsentant. Dit synspunkt står stærkere, hvis du har sympati på arbejdspladsen. Overvej, om I er flere, der skal stå frem sammen.

4 Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig uden for arbejdspladsen. Du må for eksempel ikke bringe personfølsomme oplysninger om bestemte borgere videre.

5 Hvis du er tillidsrepræsentant eller i MED-udvalget, kan du blive bedt om at holde tæt med nogle emner. Der skal være en saglig grund til, at det skal holdes hemmeligt, og det må ikke vare længere, end der er grund til.

6 Du skal selvfølgelig tale sandt, og du skal tænke over ordvalg og facon. Hvis du trækker tingene for hårdt op, kan der komme samarbejdsproblemer bagefter.

7 Det er ulovligt at fyre dig, alene fordi du bruger din ytringsfrihed. Din leder må heller ikke give dig dårligere vagter eller på anden vis chikanere dig. Hvis du oplever konsekvenser, skal du straks gå til din tillidsrepræsentant.

Sig det højt

Du kan hente redskaber til at sætte gang i de faglige diskussioner på arbejdspladsen i pjecen 'Sig det højt – gør det fagligt'.

Hent dem

foa.dk/forbund/publikationer

Film om dilemmaer

FOA har produceret fire film, der sætter fokus på de dilemmaer, man kan stå over for i sit arbejde. Filmene foregår på forskellige arbejdspladser, men kernen i de dilemmaer, der udspiller sig, knytter sig ikke til en bestemt type arbejde.

Se filmene

kortlink.dk/hev3

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din lokale FOA-afdeling.

Læs mere

Du kan få mere viden om brugen af ytringsfriheden som privatperson på foa.dk/sigdet



Jeg er med
til at bestemme

Tina Malene Hansen, fællestillidsrepræsentant for LFS, blev valgt til forbrugergruppen i 2011.

“Medlemmerne begyndte at fokusere på alderspension, da mange fik efterlønnen udbetalt. Der var meget kritik af PenSam og rygter om, at de

formøblede vores penge til administration,” siger Tina Malene. Tina stillede op for at nedbringe omkostningerne.

Hendes mål er at værne om formuen til alderspension og de solidariske forsikringsordninger. Hun er skeptisk over for PenSam-produkter, der “lapper på regeringens forringelse af velfærden”.

“Jeg vil gerne have de store diskussioner: Hvor skal PenSam hen? Man skal huske sin repræsentative rolle. Vi taler om PenSam på tillidsmandsmøderne nu, det var ikke kutyme før. Jeg har bragt PenSam ud på arbejdspladserne, og vi er ved at få vendt den negative del, myterne.” ★

Få indflydelse på din pension

Fra 15. november kan du stille op til PenSams forbrugergrupper.

Snart er der valg til PenSams fem forbrugergrupper. Ifølge professor **Michael Møller** fra Institut for Finansiering på CBS har de en vigtig funktion:

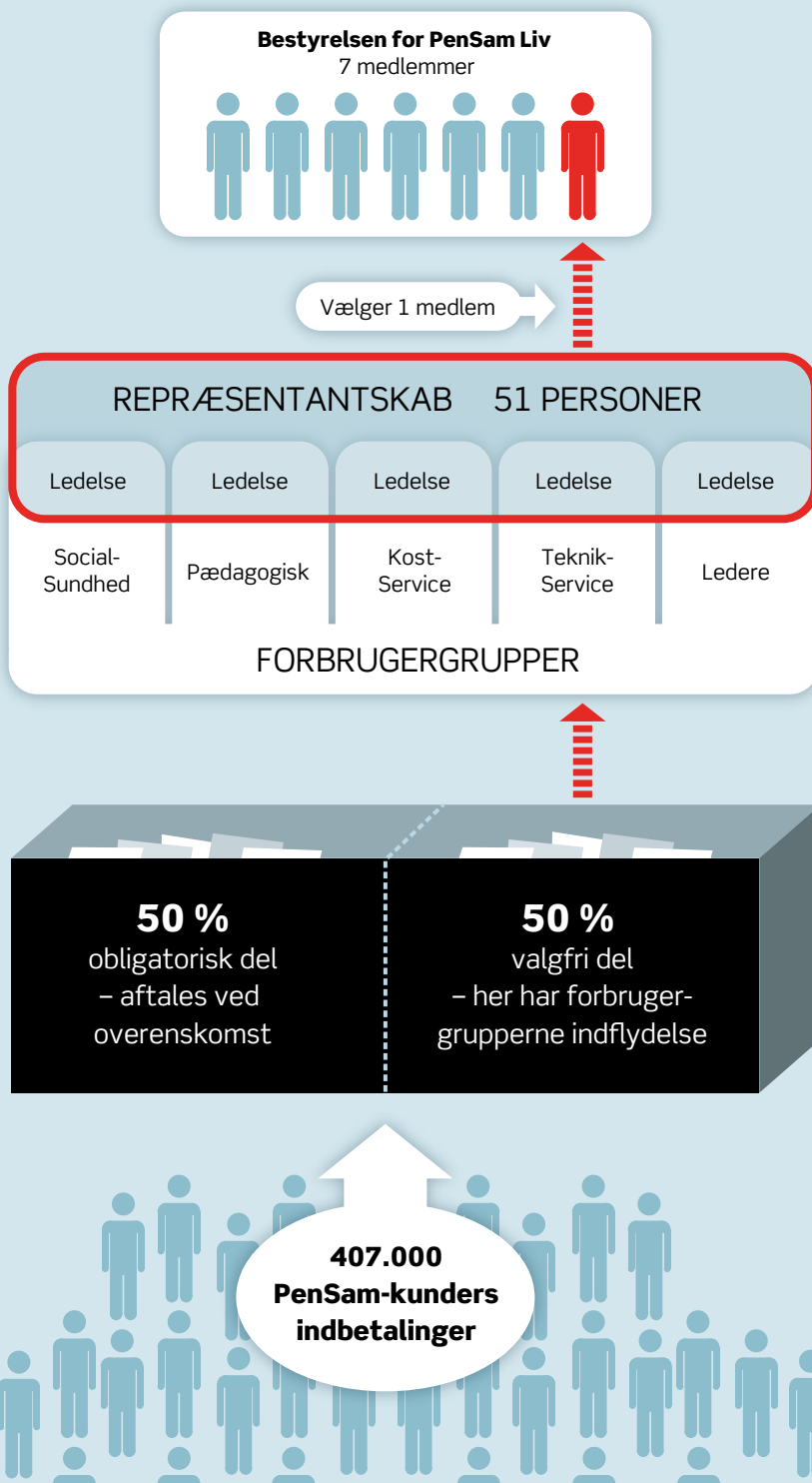
“Der er store fordele ved, at nogle sætter sig grundigt ind i et emne og beslutter på andres vegne. Pension er et kompliceret område, hvor de fleste hverken har interesse eller viden til at træffe fornuftige beslutninger.”

I seneste periode har forbrugergrupperne blandt andet besluttet at indføre en ratepension, hvor ikke-udbetalte rater tilfalder den afdøde kundes bo i stedet for at blive i pensionsselskabet. Og de har føjet fire nye diagnoser til listen over kritiske sygdomme, der udløser 100.000 skattefrie kroner til de ramte.

Du behøver ikke vide noget om pension for at stille op, PenSams medarbejdere forklarer tingene. Opgaven er med din viden om kollegernes interesser at veje hensyn op imod hinanden. Michael Møller har et godt råd i den forbindelse.

“Medlemsvalgte bør lytte nøje til eksperterne, før de træffer beslutning. Det er nemt at lade følelserne løbe af med sig, så man vælger et nyt produkt for at beskytte en lille gruppe, uden at nytten retfærdiggør udgifterne og den stigende kompleksitet. Enkelhed i sig selv er et gode.” ★

Sådan styres pengene



Stil op og stem sådan

Opstilling og afstemning foregår elektronisk på pensam.dk/valg. Du modtager et brev med en personlig kode, der både bruges til at stille op og til at stemme. På hjemmesiden kan du tilmelde dig en sms-service. Da får du en sms, hvis der er kampvalg til din forbrugergruppe, og det er tid at stemme. Afstemning foregår den 4.-25. januar 2016.

Hvad kræver det?

Forbrugergruppen sidder i fire år og holder to heldagsmøder årligt. De valgte skal løbende læse forskelligt materiale. Tabt arbejdsfortjense og transport i forbindelse med møderne dækkes.

8,1

procent af de stemmeberettigede stemte ved valg til Pensams forbrugergrupper i 2012.

Så mange pladser er der

Der skal vælges 321 repræsentanter til forbrugergrupperne i januar 2016.

Alder og køn

Gennemsnitsalderen for medlemmer af forbrugergrupperne er i dag 54 år. To tredjedele er kvinder, en tredjedel er mænd.

Spørg
bare

Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til brevkasse@foa.dk, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.



22. november

kan du på foa.dk udfylde dit månedlige kort for at få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn. Se oversigt over alle datoer på foa.dk/udbetalingsperioder

Udbetaling op til jul

Hvis du udfylder og indsender dit dagpengekort, arbejdsmarkedsydelseskort eller efterlønskort senest mandag den 21. december, vil du få pengene udbetalt inden jul, dvs. 23. december. Venter du med at indsende dit kort, vil du først have dine penge til disposition mellem jul og nytår.

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden foa.dk/forbund/nyt-job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden under Min indbakke på foa.dk/indbakke. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/akassen

Tag a-kassen med til samtale i jobcentret

Siden 1. juli har du haft mulighed for at få a-kassen med til samtaler i jobcentret. Samtalerne bliver afholdt, hvis du forsat er ledig efter 5-6 måneder og efter 16 måneder.

Det siger medlemmerne

De første meldinger fra medlemmer, der har haft a-kassen med i jobcentret, er meget positive. Medlemmerne fortæller, at det er rart, at både jobcenter og a-kasse er til stede på samme tid, så man kan få afklaret diverse spørgsmål og beslutninger med det samme.

Flere siger også, at de føler sig mere trygge, når a-kassen er med til samtalen.

A-kassen kontra jobcentret

Under samtalen kan vi som a-kasse bidrage med vores viden om a-kassereglerne og

forholdene på FOAs arbejdsmarked, for eksempel hvilke kurser det er smart at tage, hvis du vil kunne leve op til arbejdsgivernes kompetencekrav.

Jobcentret kan fortælle, hvor der er jobmuligheder andre steder på arbejdsmarkedet, og hvad det kræver af kompetencer og uddannelse. Det er også jobcentret, der beslutter, om du kan få bevilget et bestemt kursusforløb.

Flere steder kontakter a-kassen dig inden samtalen, så du kan fortælle om dine egne planer, og hvilken indsats du gerne vil have jobcentret til at bevilge. Så kan vi bedre støtte dig i at få den indsats, du ønsker.

Husk at tjekke din e-Boks

Når du skal til samtale i jobcentret, får du din møde-

indkaldelse i din e-Boks. Du har pligt til at møde op til samtalerne, og det kan have betydning for dine dagpenge, hvis du ikke møder op.

Derfor er det meget vigtigt, at du løbende tjekker din e-Boks, så du ikke overser en mødeindkaldelse.

Få besked pr. mail

Du kan få besked, når du har post i din e-Boks, så du ikke behøver at tjekke din e-Boks hele tiden. På siden e-Boks.dk logger du dig ind med dit NemID. Klik på Menuen og derefter Indstillinger, hvor du kan tjekke, hvilket mobilnummer og mailadresse du står registreret med. Sørg altid for at have dine kontaktoplysninger opdateret. Så får du automatisk besked, når der er post i din e-Boks. ★



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox



Timelønnet vikar

Hvis du som vikar får brug for dagpenge under sygdom, skal du leve op til nogle særlige regler.

 **Find reglerne**

foa.dk/vikar



Få styr på pensionen

Se din pensionsordning efter i sømmene, så den passer til dig.

 **Få gode råd**

foa.dk/pensionsordning

Foto: Colourbox



Kan FOA få fat i dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.

 **Se og ret**

foa.dk/persondata



Sådan er du en god kollega

Sparring, respekt og en hjælpende hånd er noget af det, der kendetegner en god kollega. Og gode kolleger er alfa og omega for arbejdsglæde og trivsel på jobbet. På foa.dk kan du blandt andet læse, hvad FOAs medlemmer gør for at støtte hinanden i arbejdslivet, og du kan få fem gode råd til selv at blive en bedre kollega. ★

 **Læs mere**

foa.dk/gode-kolleger

Find din afdeling

FOA har 41 lokalafdelinger fordelt over hele landet, der er parate til at hjælpe dig. Hvilken afdeling er din? Se oversigten på foa.dk/afdelinger

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Tonny Medholdt Pedersen** om sit arbejde. Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg holder styr på arbejdsdagen



Mit job kræver, at jeg altid kan kontaktes på telefon udenfor arbejdstid.



Mit arbejdstøj er hvidt og bliver vasket hver dag.



Der er ikke mange, som ved, hvad jeg laver, når de hører min titel.



Jeg bruger min computer mange gange dagligt.



I mit job er det vigtigt at have empati.



Jeg bruger en stor del af min arbejdstid på at planlægge.



Hvad laver Tonny?

Kan han være ...

- Badeassistent
- Pædagogisk pladsanviser
- Serviceleder
- Miljøkontrollør
- Rengøringsleder



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 23. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Jan og de andre

- FOA har 2.063 medlemmer, der er portører.
- Portøruddannelsen begynder med ansættelse som portøraspirant på et hospital. Uddannelsen varer otte måneder og veksler mellem praktikophold på hospitalet og skoleophold.

[i sidste nummer]

Jan er portør

Lisa Bahl i Millinge havde gættet, at Jan Hejlskov Jensen er portør. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Lisa.



[cv]

Navn: Jan Hejlskov Jensen
Job: Portør, der kører som chauffør med personale, medicin og prøver for Aarhus Universitetshospital.
Medlem af FOA siden 1999.



Modelfoto

Lægens ord:

"Magnetfelter genopretter energien og påvirker kroppen positiv. Vores celler kommunikerer elektromagnetisk, og magnetfelter styrker vævene og forbedrer ilttilførslen. Magnetfelter har god virkning på gigt, kredsløb, smerter i muskler/led og søvnforstyrrelser".

Citat, Carsten Vagn-Hansen, Læge

Jeg sov mig til et bedre liv

Ann og Kenneth Knochenhauer har fået en ny og bedre hverdag uden smerter og muskelkramper!!

Ann, 63 år, lever i dag et aktivt liv. Hun går daglige gåture med hunden og bruger meget tid på havearbejde. Men sådan har det ikke altid været. I en alder af bare 62 år, satte store knæsmærter til sidst en stopper for hendes job som sygeplejerske. Desuden medførte de mange smerter og muskelkramper en rigtig dårlig søvn og som naturlig følge: dårligt humør, med lange dage uden energi!

Smerter og muskelkramper

"Jeg plejede at være meget øm og træt i mine ben om morgenen, hvorimod jeg i dag nærmest hopper ud af sengen", ler Ann. Smerter og muskelkramper er nu fortid, og den gode nattesøvn

er tilbage. Ann beretter med munter stemme, at efter blot 4-5 nætter på hendes nye VelloFlex madras fik hun hurtig og effektiv smertelindring.

Ny hverdag

Ann's hverdag er i dag blevet væsentlig forbedret uden hun er præget af smerter og træthed. Førhen kunne alene det, at komme i bad og i tøjet om morgenen være et større projekt. "Nu går alting jo meget bedre, da jeg kan strække, bøje og bruge hele kroppen uden gener" fortæller Ann smilende. "Selv en sund joggetur bliver det til i ny og næ og lange gåture med vores hund Buster, er igen blevet en fornøjelse".

"Selv min mands kolde og følelseløse fødder har fået varmen igen"

Bedre blodcirkulation

Ann havde svært ved at skjule sin begejstring, så hun opfordrede sin mand Kenneth til at prøve madrassen. "Selv min

mands kolde og følelseløse fødder har fået varmen igen". Kenneth var som udgangspunkt noget skeptisk

overfor magnetterapeutisk behandling, men måtte sande at det rent faktisk havde en positiv

effekt på ham også. "Jeg er ikke i tvivl om at VelloFlex magnetterapi har en positiv effekt på blodcirkulationen – jeg kan varmt anbefale de som døjer med muskel- og ledsmerter en VelloFlex madras".

**VelloFlex
Madras**

fra kr. **1.248,-**
flere modeller



SUND SØVN GØR EN POSITIV FORSKEL!

VelloFlex's højqualitetsmadrasser er udviklet til dig som har brug for at optimere din søvn og naturlige restitutionprocesser. De forskellige modeller er tilpasset ethvert behov, men fælles for dem alle er, at de er indstyret med magnetterapeutisk behandling til smertelindring, krampes og ubehag. Herved får man et 2-i-1 produkt for en optimeret søvn og bedre velvære.

FRAGTFRI I DANMARK

GRATIS BROCHURE OM
MAGNETTERAPI TIL
SMERTELINDRING!
BESTIL DEN IDAG

Ring på tlf. **75 21 11 10** eller bestil på: **www.vello.dk**

Har du et sted, der ofte gør ondt?
Du kan **mindske muskelsmerter** og få mere velvære ved at bevæge og massere området.

Av!

30-50 procent af alle voksne danskere har haft smerter i nakke- og skuldermusklerne inden for det seneste år.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

2

minutters daglig træning med elastikker. Så lidt skal der til for at mindske smerter i nakke og skuldre, viser en undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. To minutters og tolv minutters træning hver dag giver næsten samme effekt!

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Læg øvelser ind i hverdagen

Læg nogle få øvelser ind i de daglige rutiner – så husker du dem. Aftal f.eks. med dig selv, at du laver en øvelse, når du skifter rengøringsvand, når børnene sover, eller når du har været på toilettet.

Kilde: Ulla Madsen, arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut i Region Midtjylland

“

Du kan have nok så gode redskaber og arbejdsstillinger – hvis du laver de samme bevægelser hele tiden, får du ondt.

ULLA MADSEN, ARBEJDSMILJØKONSULENT OG FYSIOTERAPEUT I REGION MIDTJYLLAND

Forkæl dit ømme punkt

Mange af os har et punkt, der gør ondt indimellem. Måske en muskel i skulderen, armen eller nakken.

“Bevægelse kan ikke kurere alt, men man kan reducere smerterne væsentligt ved at bevæge området og måske lave nogle små styrkeøvelser,” siger arbejdsmiljøkonsulent og fysioterapeut i Region Midtjylland **Ulla Madsen**.

Gentagne bevægelser og statiske belastninger, som når man for eksempel har et barn på armen i længere tid, får musklerne til at ophobe affaldsstoffer. Når man bevæger musklerne på forskellige måder, kommer der nyt blod til, og affaldsstofferne føres væk. Det giver bedre muligheder for heling, og smerterne fortager sig.

“Variation er kodeordet. Prøv at udføre opgaverne på nye måder,” råder Ulla Madsen.

Hvis et sted gør ondt i 10-14 dage eller mere, skal du finde årsagen. Er der nye redskaber på jobbet, som ikke passer til dig? Kan de ændres?

“Ofte kan man godt ændre bevægelser, men vanen kommer i vejen. Går man for eksempel med en rengøringsmoppe i mange timer hver dag, er der stor risiko for kroniske smerter og nedslidning. Men prøv at ændre bevægelserne noget af tiden. Den næste arbejdsstilling er altid den bedste, blot fordi den er anderledes,” siger Ulla Madsen. ★



5 veje til at

1

Bevæg det ømme område

Bøj, stræk, lav arm-sving, træk skuldrene op om ørerne – sørg for, at musklerne i det ømme område er aktive hver dag.

2

Lav pumpeøvelser

Prøv at knytte hånden – og stræk fingrene ud og slap af. Eller bøj armen hårdt op – og stræk, slap af.



lindre smerterne

3

Lav styrkeøvelser

Find styrkeøvelser på jobgkrop.dk og udfør dem gerne tre gange ugentligt.

4

Brug massage

Massér området med hånden eller en massagebold.

5

Kulde-varme-behandling

Læg noget koldt, en pose frosne ærter eller en ispose, på det ømme sted og køl ned i fem til ti minutter. Bevæg området bagefter. Du kan også lægge en varmepude på.



Alle kan læse og skrive



CD-ORD og IntoWords er it-værktøjer, der hjælper læse- og skrivesvage medarbejdere på jobbet.

- ✓ Større arbejdsglæde
- ✓ Mere skriftlighed
- ✓ Tid til omsorg.

MV·NORDIC

Learning made easy

www.mv-nordic.com Ring 65 91 80 22

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA sender hver fredag et nyhedsbrev til alle de FOA-medlemmer, vi har mailadresse på.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.
- Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.



Opstilling af delegerede til Pensionskassen PenSam er slut. Tak til alle, der har stillet op.

Du kan se, om der er afstemning i din valgkreds på **pensam.dk/valg**

VALG til Pensionskassen PenSam

**SE DE VALGTE
DELEGEREDE
på pensam.dk/valg
efter den
9. december**

PenSam

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om kartofler, der er en god lille knold, der kan bruges på et væld af måder.

Månedens råvare: Kartofler



Der er mange forskellige kartoffelsorter. Til kartoffelfmos kan man bruge megede sorter. Er skrællen tynd, kan den skrubbes, og man behøver ikke skrælle kartoflerne til mos. Kogte kartofler smager godt med et drys frisk hakket bredbladet persille eller kruspersille. Ovnbagte, sprøde kartoffelbåde skal bage ca. 45 minutter og er gode bagt med

rosmarin eller timian. Kolde kogte eller bagte kartofler kan opbevares et par dage i køleskab og bruges til salater, æggekage, bixsemad med mere. Opbevar kartoflerne mørkt og køligt ved 6-10 grader. Opbevares de i køleskabet, bliver de søde i smagen.

Kartoffeltortilla med hvidløgsdip og salat

4 personer

- 125 g skalotteløg
- 2 spsk. olivenolie
- 1 kg kartofler
- 2-3 kviste frisk timian eller ½ tsk. tørret
- 4 æg
- 1 ½ dl mælk
- ca. 1 spsk. groft salt
- friskkværnet peber

Hvidløgsdip:

- 2 dl creme fraiche eller syrnnet fløde 9 %
- 4-6 fed hvidløg, knust
- ca. 2 tsk. stærk chiliso
- evt. lidt stødt cayennepeber og/eller paprika
- salt og friskkværnet peber

Salat:

- ½ romainesalat
- ½ rød spidskål eller anden kål
- 2-3 spsk. olivenolie
- 1 spsk. æbleeddike
- salt og friskkværnet peber

Tilbehør:
Evt. brød

- Pil og hak skalotteløgene. Steg dem klare i olivenolie i en rummelig gryde.
- Skræl og riv kartoflerne groft og lad dem stege med i gryden i ca. 5 min. under omrøring. Skyl timianen og tilsæt timianblade til kartoffelblandingen.
- Pisk æg sammen med mælk og krydr med salt og peber. Bland med kartoffelblandingen og fyld i en springform (24 cm) beklædt med bagepapir. Bag dækket med bagepapir i ovnen ved 175 grader i 30 min. Fjern papiret og bag videre i 20-30 min., til tortillaen er lysebrun og helt mør.
- **Hvidløgsdip:** Rør creme fraiche med knust hvidløg, chiliso og evt. cayennepeber eller paprika. Smag til med salt og peber.
- **Salat:** Skyl salaten i en balje med koldt vand. Tør den i en salatslynge eller lad den dryppe af på et rent viskestykke. Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær kålen over fra top til rod og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler. Bland salatblade med kålen. Bland olie med eddike, salt og peber. Bland i salaten.
- Server kartoffeltortillaen lun eller kold med hvidløgsdip, salat og evt. brød.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

mad med klinken



Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.

Foto: Colourbox



Lækkert med rugbrødsrester

Brug rester af rugbrød til f.eks. ristede rugbrødsterninger til drys på kartoffelsuppe eller som rugbrødsdrys på ymer og yoghurt. I den gamle danske dessert 'Bondepige med slør' ristes tørt, smuldret rugbrød i smør og brun farin og drysses på æblemos med flødeskum.



Foto: Colourbox

Frisk fisk

Fisk har kort holdbarhed, da de har et højt indhold af vand. Det er vigtigt at rense fisken for indvolde hurtigt efter fangst, og det er ofte gjort, når man køber fisken. Det er bedst at bruge fersk fisk samme dag, man får den i hus. Superfrisk fisk kan holde et par dage. Læg for eksempel fiskefileter på en tallerken i et fad eller i en si, så der er tørt omkring fisken.

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**

*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.
**Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

PenSam

FOA

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 29. nov. kl. 14-16.30: Juletræ for medlemmer, medlemmers børn og børnebørn, FFK Centret, Flade Engvej, Frederikshavn – foa.dk/frederikshavn

Senior. 8. dec. kl. 13: Juleafslutning og -hygge, kom og nyd dejlig julemad med en øl/vand/vin. Der vil være amerikansk lotteri. Bindende tilmelding senest 1. dec. til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61. Pris 60 kr. Bankospil med sidemandsgevinster 12. jan. kl. 14. Tilmelding senest 5. jan. Pris 50 kr. for 3 plader, samt lidt godt til kaffe/the.

Frederikssund

Seniorklubben. 18. nov. kl. 13.30: Foredrag: Nordøstgrønland og Slædepatruljen Sirius v. Rasmus Rohde, tidligere chef for Sirius-patruljen. 9. dec. kl. 12: Julefrokost med julelotteri. Prisen er 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. For dette beløb serveres lækker mad, øl, vand, snaps, te, kaffe m.m. Sidste bindende tilmelding er 20. nov. Betaling skal ske til kasserer Anny Lorentzen.

Guldborgsund

Social- og sundhedssektoren. 29. febr. kl. 17: Generalforsamling på Kikko bar, Lindholm-centret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsor-

den iflg. lovene. Forslag til næstformands-posten skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen på guldborgsund@foa.dk. Indkomne forslag 8 dage før generalforsamlingen. Sektoren er vært med en bid brød efter generalforsamling. Tilmelding senest 22. febr. via guldborgsund@foa.dk eller på 46 97 17 50.

Horsens

Afdelingen. 6. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Formiddag kl. 10-12.30 og eftermiddag kl. 14-16.30. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter kan købes i afdelingen fra 2.-20. nov. 19. nov. er der ekstra

åbent for salg af billetter kl. 17-19. Læs mere på foa.dk/horsens **Seniorklub.** 24. nov.: Julebanko i afdelingen. Klubben køber gevinster. 29. nov.: Julefrokost på Hotel Danica med julebuffet, underholdning og ikke mindst hyggeligt samvær. Du kan læse mere foa.dk/horsens

Midtsjælland

Slagelse-Sorø-Ringsted. 18. nov. kl. 17.30: Afdelingsgeneralforsamlinger og sektorårsmøder på Ankerhus, Slagelsevej 70-74, Sorø. Spisning kl. 17.30. Afdelingsgeneralforsamling kl. 18.15, derefter områdegeneralforsamling bl.a. med valg til den kommende områdebe-

styrelse. Ca. kl. 19.30 deles mødet op i sektorårsmøder i Social- og sundhedssektoren, Pædagogisk sektor, Kost- og servicesektoren og Teknik- og servicesektoren. Sektorårsmøderne skal bl.a. foretage valg til repræsentantskabsmøderne og tage beslutning om lokal sektorstruktur. Se dagsorden mv. på foa.dk/midtsjaelland. Tilmelding til spisning senest 9. nov. på foa.dk/midtsjaelland eller på 46 97 19 70. 4.-6. dec.: Tur til Van Der Valk Linstow i Tyskland med underholdning af Tørfisk, Butterflies, Fede Finn og Funny-boyz. Medlemmer 1.598 kr. og ledsager 1.998 kr. Tilmelding og

betaling til turlleder Gunner Olsen på 50 92 58 72. 10.+17. dec. kl. 14-17: Alle medlemmer indbydes til julehygge med gløgg og æbleskiver – tilmelding ikke nødvendig. 29. dec. kl. 14-17: Julefest for alle medlemmer og deres familier i Pedersborg Forsamlingshus, Volden 6, Sorø. Børn u. 12 år gratis, børn o. 12 år, medlemmer, ledsagere 75 kr. pr. person. Godteposer til alle børn. Tilmelding på 46 97 19 70.

A-kasse: 8. dec. kl. 13.30-15.30: Netværk for ledige i form af cafémøder i FOA, Japanvej 2, Slagelse med information om digital joblog på foa.dk/a-kasse, krav til jobsøgning på den digitale Min


Sundheds
kompas

Sender dig på rette kurs


Tag testen nu på sundhedskompas.dk
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompas.dk

FOA **PenSam**

plan, fællessamtaler med jobcenter og a-kasse, kontaktforløbet i a-kassen efter 6 mdr. ledighed m.m. Tilmelding senest dagen før på 46 97 19 70 eller foa.dk/midtsjælland.

Social- og sundhedssektoren: 3. febr. kl. 17.30: Repræsentantskabsmøde i Filadelfias store festsal, Kolonivej, Dianalund. Indkomne forslag kan læses på hjemmesiden. Alle medlemmer af sektoren er velkomne med taleret/uden stemmeret. Tilmelding til spisning senest 27. jan. på 46 97 19 70 eller foa.dk/midtsjælland. Fra 2. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Pædagogisk sektor: 20. jan: Repræsentantskabsmøde (tid og sted oplyses på hjemmesiden). Alle medlemmer af sektoren er velkomne med taleret/uden stemmeret. Tilmelding til spisning senest 13. jan. på 46 97 19 70 eller www.foa.dk/midtsjælland. Fra 2. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Teknik- og service-sektoren: 20. jan. kl. 17: Repræsentant-

skabsmøde hos FOA Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Alle medlemmer af sektoren er velkomne med taleret/uden stemmeret. Tilmelding til spisning senest 13. jan. på 46 97 19 70 eller foa.dk/midtsjælland. Fra 2. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Kost- og service-sektoren: 1. marts kl. 18: Repræsentantskabsmøde FOA Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Alle medlemmer af sektoren er velkomne med taleret/uden stemmeret. Tilmelding til spisning senest 23. febr. på 46 97 19 70 eller foa.dk/midtsjælland. Fra 2. jan. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjælland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse: 2. dec. kl. 13: Julefrokost. Husk en gave til ca. 25 kr. Pris medlemmer 150 kr. og ledsager 200 kr. inkl. øl, vand og snaps. Tilmelding senest 12. nov. på 46 97 19 70.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted: 3. dec. kl. 13: Julefrokost. Pris medlemmer 100 kr. og ledsager 150 kr. Tilmelding senest 12. nov. på 46 97 19 70.

Afdelingen. Lukkedage: 3.12, 24.12. og 31.12. Hverdagene mellem jul og nytår holdes der lukket på Ringsted-kontoret, mens der holdes åbent i begrænset omfang på Slagelse-kontoret. foa.dk/midtsjælland: Her kan du læse mere. Tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, så modtager du afdelingens nyhedsbreve.

Slagelse-Sorø-Ringsted-Kalundborg-Ods herred-Holbæk-Roskilde-Greve-Lejre 9. marts: Varsling af repræsentantskabsmøde i 2016. Der afholdes ekstraordinært afdelingsrepræsentantskabsmøde i FOA Sjælland 9. marts 2016. Tid og sted offentliggøres senere. Alle medlemmer af FOA Sjælland er velkomne med taleret, men uden stemmeret. OBS: Roskilde afdelings medlemmer skal være opmærksomme på beslutningen på den ekstraordinære generalforsamling 5.10.2015. Læs mere på din afdelings hjemmeside.

Nordsjælland Afdelingen. 29. nov.

kl. 13.30-17: Juletræsfest for medlemmer og deres familier i Frederiksborgcentret Billetter kan købes via foanordsjaelland.dk fra 2.-20. nov. Billetter: voksne 65 kr. og børn 60 kr. Sælges også i afdelingen, Frederiksværksgade 10, Hillerød, i samme periode. **E_P klubben i Hillerød.** 28. okt. kl. 10: Klubmøde i festlokalet i Frederiksværksgade. Der er banko, amerikansk lotteri, vi synger lidt sange, vi starter med kaffe a 30 kr. 27. nov.: Julefrokost i Frederiksborgcentret. Vi skal hygge os med julesange, musik, dejlig julebuffet, amerikansk lotteri. Der er gevinster på indgangsbilletten. Der skal betales ved indgangen fra kl. 12. Pris: medlemmer 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr. Husk at tilmelde jer i afdelingen.

Odense

Seniorklub. 17. nov. kl. 10-13: Basseralle/sang og musik i Store sal, Vesterbro 120, Odense. Efter en kort pause spiser vi vores medbragte mad – øl og vand kan købes. Pårø-

rendes betaling for kaffe og kage er 50 kr. 1. dec.: Juletur til Den Gamle By i Århus. Afg. kl. 8.30 Nyborg/Vejerboden, kl. 9 Dannebrogsgade og kl. 9.10 TV2 Ruggårdsvejs p-plads. Efter opsamlingen bydes på et stop, hvor der kan købes formiddagskaffe, 2 retters middag på spisedet i Den Gamle By. Derefter nogle timer til at gå på opdagelse. Husk varmt tøj og gode travesko. Forventet hjemkomst Odense kl. 18.30. Pris: medlemmer 350 kr., ikke-medlemmer (hvis der er plads) 555 kr. **Aktiviteter i Nyborg.** 3. dec. kl. 12.30: Julefrokost i 3Fs lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Husk at medbringe drikkevarer. Pris: medlemmer 100 kr., ikke-medlemmer 145 kr. Tilmelding senest 25. nov. til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 6. dec. kl. 14-16: Juletræsfest på Hotel Scandic, Silkeborg. Billetter: 30 kr. – købes i afdelingen senest 27. nov.

Seniorklubben. 25. nov. kl. 13: Julehygge og banko i FOA Huset. Husk pakke til ca. 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20. 13. jan. kl. 12: Nyt årsskur i FOA Huset. Pris: 150 kr., gæster 200 kr. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, så kontakt os for registrering af din mailadresse.

Sydfyn

Teknik- og service-sektoren. 23. nov. kl. 17: Årsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Her skal du oplyse dit navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-15-47-08 senest 8 dage inden.

Pædagogisk sektor. 25. nov. kl. 18: Årsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Her skal du oplyse dit navn, fødselsdato og arrangement-

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koerge@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

snr. 9501-15-47-09 senest 8 dage inden.
Sundhed og service-sektoren. 2. dec. kl. 17: Årsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. love- ne. Årsmødet starter med spisning. Tilmel- ding hertil er nødven- dig på tilmeld-syd- fyn@foa.dk eller på 46 97 27 27: Her skal du oplyse dit navn, fødselsdato og arran- gementsnr. 9501-15- 47-07 senest 8 dage inden.

Afdelingen. 26. nov. og 1. dec. kl. 17-20.: Juletræsfest for med-

lemmer og familie i Tved Forsamlingshus. Billetter købes i afde- lingens bogholderi. 1. eller 10. dec. kl. 12: Julemiddag for pen- sionister, efterløns- modtagere og før- tids pensionister. 15. marts: Generalfor- samling. Sæt kryds i kalenderen. Hold øje med hjemmesiden under arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 20. nov. kl. 13: Julefrokost i Haderslev. Køreplan for bussen: Aabenraa, Madevej afgang kl.

11.30, FOA Rødekro kl. 11.45, Hammelev kl. 12.05, Vojens bane- gård kl. 12.15 Som- mersted kl. 12.30. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. nov. 9. dec. kl. 14: Julehyg- ge i FOAs mødelokaler i Rødekro. (Æbleskiver, gløgg og pakkeleg). Tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. dec. Seniorklubbens aktivi- tetskalender kan af- hentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Ret til ændringer forbehol- des.



Du kan få mere infor- mation om arrange- menterne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**

Medlemspuls

Vinderne i september

Hovedpræmie:

Dorthe Biesbjerg
 Aagren
 Odensevej 60 A
 Odense S

Gavekort til Coop 300 kr.

Grith Lundsgaard Hansen, Marklodden 6, Måløv
 Helle Bagh Jensen, Lønningen 44, Skagen
 Pernille Ekknud Nyvang, Svendborgvej 193, st., Næstved
 Helle Merete Nymann Hansen, Ydunslund 57 A, Lemvig
 Charlotte Johanne Lolgeeti, Kastrupvej 106, 1. tv., København S

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00

thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

www.pensam.dk

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
 OPLAGSKONTROL

Oplag: 200.800/6. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

26. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 1: 8. december

Frist til nummer 2: 1. februar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 1: 8. december

Annoncer og indstik, som er udsendt sammen med Fagbladet FOA, er ikke udtryk for FOAs anbefalinger.

Nummer 8 udkommer:

18. december

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

www.foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

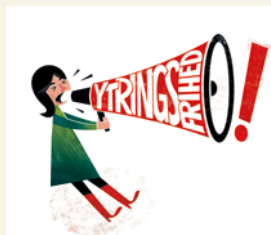
Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **23. november**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Lise-lotte Elbæk, Grindsted**.



1. Er det lovligt at fyre en ansat, hvis han eller hun bruger sin ytringsfrihed?

- A. Ja, hvis vedkommende kritiserer ledelsen
- B. Nej, det er under ingen omstændigheder lovligt
- C. Måske. Det kommer an på, hvor længe vedkommende har været ansat

2. Hvilket land vil inden for de kommende år have den højeste pensionsalder i EU?

- A. Grækenland
- B. Sverige
- C. Danmark

3. Hvad er fristen for at stille op til PenSams forbrugergruppe?

- A. 14. november
- B. 15. november
- C. 16. november

4. Hvad hedder den private børnehave, der for nyligt har tegnet overenskomst med FOA?

- A. Toys for tots
- B. Kidz R Os
- C. Tinytots

5. Hvor mange arbejds-skader på FOAs område anmeldes hvert år?

- A. 4.200
- B. 6.400
- C. 9.800

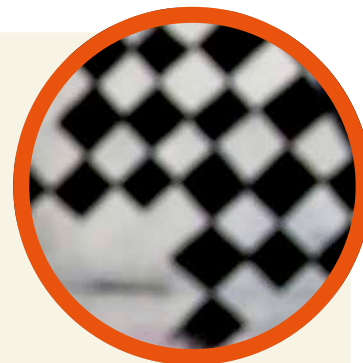


6. Hvad hedder den film, som er indspillet på Plejecenter Sølund og har skuespiller Ghita Nørby i hovedrollen?

- A. Nøgle Hus Spejl
- B. Stille hjerte
- C. Manden som ikke ville dø

7. Hvad er symptomerne på en blodprop i hjertet?

- A. Hævede fødder
- B. Ondt i hovedet
- C. Kraftige smerter i brystet, armene, halsen og/eller kæben



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Et skakbræt
- B. Et formel-1 flag
- C. Et maleri

9. Hvad er holdbarheden på fersk fisk ifølge 'mad med klinken'?

- A. Skal helst bruges samme dag, man får fisken i hus
- B. Kan holde sig uendeligt
- C. Kan holde sig et par dage i køleskabet



det sker

9.-15. november
FOAs arbejdsplads-besøg. Få en snak med din lokale FOA-afdeling, få tjekket din løn eller få svar på andre tvivlsspørgsmål i forbindelse med dit arbejde

14. november
Verdens Diabetesdag

22. november
Sidste frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- eller arbejdsmarkeds-ydelseskort

26. november
Arbejdsmiljørådet uddeler Arbejdsmiljø-Prisen for 10. gang. Det sker på Crowne Plaza i København

1. december
International AIDS dag

10. december
FN's Menneske-rettighedsdag

18. december
Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

NYE RABATTER TIL DIG SOM MEDLEM AF FOA



FÅ ET FORSIKRINGSTJEK PÅ 70 12 14 16



Alka har lanceret en ny, billigere og bedre indbo-forsikring. LO Plus medlemmer får 10 % rabat.

alka Læs mere på
loplus.dk/alka

FÅ VELKOMSTRABAT MED SHELL CARD



Spar 30 øre/l benzin og 40 øre/l diesel på standardprisen. Kortet er 100 % gebyrfrit.

 Læs mere på
loplus.dk/shell

STORE VINTEROplevelser VENTER I NORGE OG SVERIGE



Du får 10 % rabat på færgeoverfarten med Stena Line.

 Læs mere på
loplus.dk/stenaline

VÆLG MELLEM MERE END 70 HOTELLER I DANMARK.



Få 1 overnatning inkl. morgenbuffet og 3-retters menu. Fra kr. 699,- pr. person.

 Læs mere på
loplus.dk/smalldanishhotels

DET BLIVER OGSÅ VINTER I ÅR!



Køb derfor dine vinterdæk NU – med rabat hos Super Dæk Service.

 Læs mere på
loplus.dk/sds

GLASFESTIVAL



Oplev kvalitetsforskellen - få 50 % på glas eller kontaktlinser og 10 % LO Plus rabat oveni.

synoptik Læs mere på
loplus.dk/synoptik

Der tages forbehold for trykfejl, ændrede og ophørte aftaler.

VIND GAVER I DECEMBER – DELTAG I VORES JULEKALENDER

Vær med i årets julekalender, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften. **Hovedpræmien er et rejsegavekort til Bravo Tours på 20.000 kr.**

Tilmeld dig nu: **loplus.dk/julen**
eller send en **SMS til 1231** med beskeden **plusjul**

Det koster kun alm. sms takst



TJEK **LOPLUS.DK** FØR DU HANDLER



NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIGE FORSIKRINGER OG RABAT PÅ LÅN



FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE

Du behøver ikke bruge tid på at tjekke lån og forsikringer.
Bare ring til os og hør, hvad du kan spare.

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**