



FAGBLADET FOA

Nu føler de sig mere værdsat

HER GØR DE RENT I DAG- TIMERNE

SIDE 6

Sommeren nærmer sig

HAR DU EN AFTALE OM VARME- PAUSER?

SIDE 28

ANNE DAM ROSENBECK ARBEJDER I DANMARKSHISTORIEN

HUN GØR RENT I MARGRETHES KRIGSBUNKER

SIDE 18



LYT TIL FAGBLADET FOA



UNDGÅ AT BRÆNDE UD

Bare tre minutters pause kan gøre en kæmpe forskel

Det kan være svært at finde tid til pauser i et hektisk arbejdsliv. Men de er enormt vigtige.



FÅR DU NOK SØVN?

Hør, hvorfor solbriller kan hjælpe dig af med søvnproblemer

Du behøver ikke at være bekymret for dit helbred, selvom du arbejder om natten. Bare du får søvn nok.



EN FORRÅET KULTUR

To afsnit med psykolog Dorthe Birkmose om forråelse

En af landets fremmeste eksperter i forråelse og mekanismerne bag går på jagt efter løsninger på problemet.



DIGITAL VELFÆRD

Velfærdsteknologi fylder mere og mere – hvad går det egentlig ud på?

Digitale kompetencer bliver stadig vigtigere, og nogle SOSU-skoler har fået særlige Digitech-linjer.



MÅ DE LEGE DOKTOR?

Onani og numselege i børnehaven kan skabe panik

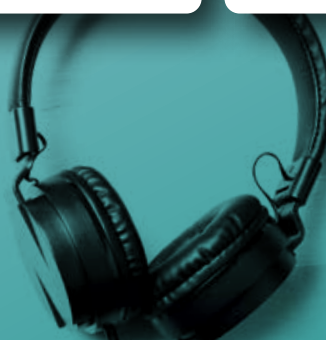
Hvad er naturligt, og hvad skal man reagere på, når børn udforsker deres kroppe?



SEX OG HUDSULT

Mange taler først om borgernes seksualitet, når den er blevet et problem

Hvad skal man kunne håndtere, og hvad skal man ikke finde sig i, når det handler om borgernes seksualitet?



Husk, at du kan høre mere fra Fagbladet FOA i podcasten 'Færdigt Arbejde'. Find for eksempel disse seks episoder, hvor du normalt lytter til podcast – eller gå ind på **Fagbladetfoa.dk/podcast**.

INDHOLD

SNAPSHOT

FOR DRONNINGEN
OG DEMOKRATIET

SIDE 18

INDBLIK
VARMEPAUSER
ER EN BY I
RUSLAND FOR
MANGE FOA-
MEDLEMMER
SIDE 28FAG OG
FREMTID
RENGØRINGEN
KOM FREM
I LYSET
SIDE 64 **Chefredaktørens leder**6 **Fag og fremtid**

Her er rengøringen blevet synlig – i dagtimerne

8 **FOKUS Urinprøver**

Er det rimeligt, at en kvinde har skullet aflevere rene urinprøver igennem 10 år?

12 **Velfærdens Talent 100**

Årets 100 velfærdstalenter skal snart kåres – Sandra kan blive et af dem. Læs hvorfor

14 **Groft sagt**15 **Forskerzonen**

Mere hjælp at hente, hvis du er ramt af eksem

16 **Striiben & Medlem til medlem**18 **Snapshot**

Hun gør rent i et stykke danmarkshistorie

22 **Fagligt talt**26 **Interview**

Præsten elsker sine hjemmeplejere

28 **INDBLIK Varmepauser**

Sommeren nærmer sig – og dermed også risikoen for at arbejde under hedebølger

34 **Brug FOA**

Der kan være penge at hente ved at få tjekket din lønseddel

37 **Min vej**

Økonomichef vil slutte sit arbejdsliv som sosu-medarbejder

38 **A-kassen**

Jobsøgende? Husk, at du kan deltage i a-kassens webinarer

39 **Mad på farten**40 **Det sker**42 **Quiz**SANDRA ER ET FANTASTISK UNGT OG ENGAGERET MENNESKE,
SOM ER EN ÆRE OG ET FYRTÅRN FOR SIN STAND. SIDE 12

PER JUUL PEDERSEN, PÅRØRENDE

SOSU-ASSISTENT SANDRA LARSEN GJORDE EN KÆMPE FORSKEL I PER JUUL PEDERSENS MORS SIDSTE TID – DERFOR INDSTILLEDE HAN HENDE SOM VELFÆRDSTALENT

FOAAnsv. chefredaktør Klaus Lange
klaus@foa.dk · 46 97 23 21Fagbladsredaktør Allan Wahlers
alwa@foa.dk · 46 97 26 44Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3
1790 København V · 46 97 26 26
foa.dk · foa@foa.dk

HVEM TÆNKER DU PÅ, NÅR HIMMELBUSSEN DYTTER?

VELKOMMEN | Hvad betyder noget for os i vores sidste dyrebare øjeblikke?

Jeg tror, det handler om de mennesker, vi elsker. Resten af vores tilværelse vil nok mest være fyld mellem de vigtige øjeblikke sammen med dem, der har stået os allernærmest. For mig er det en vild tanke. For hold da op, hvor 'fyldet' fylder meget i vores travle tilværelser.

I denne udgave af fagbladet kan du på side 12-13 læse om noget af det, der betød noget for Vera Juul Pedersen i hendes sidste tid. Det er en virkelig smuk og vigtig historie. Den handler nemlig om, hvor meget du og dine kolleger nogle gange kommer til at betyde for de mennesker, I passer på – og deres familier.

Og så handler historien om talent. Ikke den slags talent, der hyldes af erhvervslivet for at tjene millioner af kroner. Men den slags talent, der gør en forskel for andre mennesker – værdstalent.

Talent er nemlig også evnen til at give et barn med en hård bagage en fantastisk dag. Evnen til at berolige en psykiatrisk patient. Evnen til at redde et liv eller lindre lidelse. Evnen til at drage omsorg og pleje ældre og syge. Og meget mere.

Og ved I hvad? Når himmelbussen kommer, så bliver det ikke aktiespekulantens trillioner, der betyder noget. Det vil være jeres værdifulde arbejde, der gør en forskel. God læselyst! ★

Klaus Lange
KLAUS LANGE
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

HOLD DA OP, HVOR 'FYLDET' FYLDER MEGET I VORES TRAVLE TILVÆRELSE.



HVAD MENER DU?

Hvorfor valgte du at blive leder?

AF IDA ØSTERLUND OG JOSEPHINE VEDEL

Vil rykke bjerge

Yumana Mahmoud
Teamleder, Grønttorvets Fripøjehjem, Valby



"Jeg opdagede, at jeg var god til at sætte dagsordenen, og det med at tale om resultater tiltalte mig. Min leder anerkendte mig og spurgte, hvad jeg ville. Hvad jeg drømte om. De spørgsmål fik mig til at tænke mig om. Jeg kan godt lide at lede mennesker, at vi rykker os sammen og evaluerer på vores fejl. Jeg vil rykke bjerge med mine medarbejdere."

I tråd med fortiden

Lars Lund
Funktionsleder, Rigshospitalet



"Jeg kom til Danmark fra Sverige i 1990. Inden da havde jeg været meget politisk aktiv. Da jeg fik arbejde som portør, blev jeg hurtigt TR og AMR, og det lå ikke så langt fra min politiske fortid, kan man sige. Jeg blev ikke leder, fordi jeg vil bestemme. Jeg blev leder, fordi jeg sammen med medarbejderne vil udvikle faget og skabe fællesskab."

Blev set og anerkendt

Marianne Lomholt Sørensen
Dagplejeleder, Dagplejen Varde Kommune



"Jeg har altid gerne villet have indflydelse og bidrage. Da jeg blev færdig med uddannelsen som pædagog, blev jeg ansat i en specialbørnehave. Her blev jeg hurtigt TR og AMR og sidenhen souschef. Jeg fik så arbejde i en anden institution, hvor der var en leder, som så mig og anerkendte mig. Jeg havde jo prøvet og havde smag for ledelse."

Tykke fingre

Tunge fødder

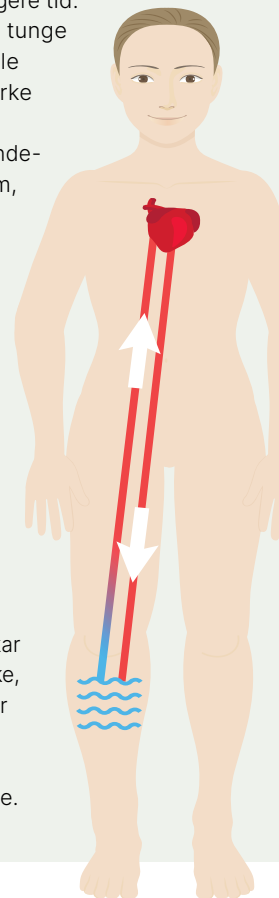
Døjer du med vand i kroppen?

Bliver benene hurtigt trætte, når du går eller står i længere tid? Er fødderne tunge, og er det måske ligefrem svært at passe skoene? Eller føles det som om, du har væske i fingrene? Så kan det tyde på, at du har for meget vand i kroppen.

Væske i vævet

Når væske trænger ud i vævet fra dine blodbaner, er det en helt normal og nødvendig ting. Væv og celler har brug for væske, ilt og næring. Men sommetider bliver væske fanget i vævet. F.eks. når du står op eller sidder ned gennem længere tid. Det kan give tunge ben og i nogle tilfælde påvirke blodtrykket.

Hydrolet indeholder kalium, der bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk. Tabletterne er derudover tilsat et koncentrat af hibiscus, der støtter kredsløbet i de små blodkar samt majssilke, der medvirker til at støtte udskillelsen fra urinvejene.



Kom af med vandet!

Føles benene tunge? Er du træt i kroppen – har du følelsen af at mangle energi?

Du har måske hørt, at landmænd af og til må dræne deres marker for vand efter perioder med meget regn. Det samme kan gøre sig gældende, når kroppen skal af med eventuelt overskydende væske.

Det er helt normalt. F.eks. hvis du står meget op eller sidder stille gennem længere tid. Her kan du opleve en følelse af tunghed – særligt i benene. Du er måske også mere træt og mangler energi...

Naturens hjælp til at "dræne" kroppen

Med produktet Hydrolet kan du få planternes hjælp til at støtte kroppens udskillelse af vand

sammen med de affaldsstoffer, kroppen ikke skal bruge. Du får hjælp til at bevare en normal vandladning, mindske følelsen af tunge ben og få mere energi. Ingredienserne giver dig også et bidrag til kredsløbet i de små blodkar og til at vedligeholde et normalt blodtryk. Nøgleordet er den gode balance af væskeerne i din krop.

**Udrensning og væske i kroppen**

Vand er afgørende for, at processerne i din krop fungerer. Det hjælper med at transportere næringsstoffer ud til cellerne og fjerne affaldsstoffer.

Faktisk består din krop af 60 % vand. Noget vand danner kroppen selv, andet vand indtager vi og udskiller via urinvejene. For at dette kan ske på den optimale måde, har vi brug for, at nyrerne renser blodet for affaldsstoffer, så vi kan udskille dem, når vi urinerer. Sådan fungerer den normale nyrefunktion.

Hydrolet indeholder et ekstrakt af agerpadderokke, som støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer.

Læs mere på wellvita.dk

Bibbi smed støttestrømperne

Bibbi er ejer af et gartneri og en travl kvinde.

I perioder var fødderne så trætte, at hun måtte gå med støttestrømper for at klare dagens strabadser, fortæller hun. Hjælpen fandt hun pudsigt nok i planteriget.

Efter nogle uger med Hydrolet-tabletterne blev fødderne ikke trætte nær så ofte, og et par måneder senere pakkede Bibbi støttestrømperne væk.

- Resultatet var meget bedre, end jeg havde forestillet mig, smiler Bibbi.



Kundehistorier på wellvita.dk

Agerpadderokke i Hydrolet støtter nyrernes evne til at udskille væske og dermed affaldsstoffer. **Glat burre**, som fremmer udskillelsen af væske via nyrerne, og **hibiscus**, der bidrager til kredsløbet i de små blodkar, kan medvirke til at mindske følelsen af tunge ben og hjælpe med at styrke kroppen og få mere energi. Hydrolet er i øvrigt tilsat **mælkebøtterod** og **majssilke** samt **kalium**, som bidrager til at vedligeholde et normalt blodtryk.



Agerpadderokke



Mælkebøtterod



Glat burre



Majssilke



Hibiscus



Kalium

Prøv Hydrolet med 50% rabat

Hydrolet kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Kun 149 kr. (inkl. fragt 188 kr.)
90 tabletter. 1 måneds forbrug

RING: 82 30 30 40
Hverdag kl. 8-16

Kundeservice er altid klar med gratis råd og vejledning.

WEB: wellvita.dk

- ✓ Ingen bindingstid
- ✓ Kan betales efter at varen er modtaget

★ Trustpilot
★★★★★
Over 10.000 anmeldelser



wellvita®
Energivej 4, 6700 Esbjerg

RENGØRING I DAGTIMERNE

”Jeg føler mig set og værdsat”

I Aalborg har rengøringstekniker Lotte Skov og kollegerne familievenlige mødetider. Det giver glade medarbejdere, flere ansøgninger og har betydet mere tilfredse kunder.

TEKST OG FOTO AF TOBIAS STIDSEN



SYNLIG RENGØRING KRÆVER

- **Grundig planlægning**
Rengøringsopgaverne skal afpasses med stedets daglige rutine.
- **Dialog**
De rengøringsanstatte på stedet skal være fleksible og opmærksomme på, om der skal laves ændringer i planen.
- **Investeringer i personalet**
Videreguddannelse og sparring giver en stærk rengøringsfaglighed.

KILDE: PLANLÆGGER
JETTE SØRENSEN

Klokken 13.20 er som regel der, hvor Lotte Skov svinger moppen og tager opvasken i kantinen i Storvorde.

Her har Aalborg Kommune en bygning, der indeholder både bibliotek og hjemmesygepleje. I dag er der afsat fem timer fra klokken 9 til klokken 14 til rengøring.

For nogle springer tidspunkterne nok i øjnene. I Rengøringsenheden i Aalborg Kommunes Ældre- og Handicapforvaltning arbejder de med synlig rengøring. Konceptet er ganske enkelt, at der bliver gjort rent i dagtimerne, mens den daglige aktivitet på stedet forløber som vanligt.

Føler sig værdsat

”Det handler om følelsen af at blive set. De ved, at rengøringspersonalet skal være der, og at vi må være der,” siger rengøringstekniker og arbejdsmiljørepræsentant Lotte Skov.

Social- og sundhedspersonalet på plejecentrene og pædagogerne på bostederne får sat ansigt på dem, der rydder op og gør rent efter dem. Og det har faktisk betydning for, hvor beskidt der bliver, fortæller planlægger Jette Sørensen.

”Det skaber mere respekt overfor medarbejderne. Lad os nu sige, at du aldrig ser Lotte, så er det nemmere lige at smide ved siden af skraldespanden, fordi der nok kom-

mer én og rydder op. Men kigger man Lotte i øjnene ude på arbejdspladsen, så er det sværere ikke at rydde op efter sig selv.”

Vigtig planlægning

I Storvorde har Lotte Skov en lamineret grundtegnning af bygningen med på rengøringsvognen. Onsdag er markeret med orange, og det betyder, at det i dag er kantinen, gangarealerne og sygeplejens kontorer, der står for tur. Med sig har hun en liste med opgaver og tidspunkter, de skal udføres på.

”Nogle gange koordinerer jeg med folk, hvis jeg for eksempel tager kontorer, og de sidder og arbejder. Så kommer jeg måske tilbage lidt senere, når de henter kaffe. Man er nødt til at være fleksibel for at få det hele til at gå op i en højere enhed,” siger hun.

Nemt at rekruttere

Det er cirka 10 år siden, rengøringsenheden begyndte at køre med synlig rengøring i kommunens bygninger, og det har ikke kun gavnet rengøringspersonalet, men også gjort det nemmere for lederne, der aldrig har oplevet problemer med at få nok ansøgninger. Faktisk får de en del uopfordrede, fortæller leder Gert Jensen.

”Mødetiderne har stor betydning for, at medarbejdere søger herover. Det er fami-



lievenligt. Men det betyder også noget, at man for eksempel har nogle faste steder at være og ikke bliver kastet rundt, som vi hører, det sker inde på sygehusene,” siger han.

Pris og kvalitet

Han og stedfortræder Birgit Jensen ser faktisk kun fordele ved at omlægge til synlig rengøring. Men det kræver, at man har et klart fokus på planlægning af opgaver.

”Det er ikke nok bare at sige det højt

og så ændre mødetiderne. Man skal virkelig have en plan for, hvem der gør hvad og hvornår,” siger Gert Jensen.

I rengøringsenhedens tilfælde har man ud over planlægning prioriteret videreuddannelse, temadage og personalemøder med faglig sparring.

Og hvad får man så ud af det? Birgit Jensen er ikke i tvivl:

”Pris og kvalitet. Du får en fornuftig timepris og en høj ydelse.” ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

”Hvis jeg har ordnet en køkkenvask, og en af medarbejderne i huset hælder en kande kaffe ned i, og det ryger ud over det hele, så siger vedkommende typisk: ”Ej, det må du undskylde,” når han eller hun ser mig og rydder op. Og så tænker de også over det næste gang,” siger Lotte Skov.

AFLEVEREDE RENE URIN- PRØVER I 10 ÅR

Efter at have afleveret hundredvis af rene urinprøver igennem 10 år kan et FOA-medlem nu slippe for de regelmæssige besøg på misbrugscentret.

FOKUSSIDERNES ER SKREVET AF SARA RESTED SURI, SASU@FOA.DK | FOTO: PER RASMUSSEN



Forestil dig at træde ind på et misbrugscenters lille, dårligt belyste toilet. Du sætter dig på toiletbrættet, kigger op og ser direkte ind i et fremmed menneskes øjne.

Medarbejderen studerer dit skød nøje, mens strålen af tis rammer det lille plastikkrus, du tidligere fik stukket i hånden.

Det gør du i næsten 10 år. Hver eneste uge. Af og til endda flere gange om ugen. Og svaret på prøven er altid det samme: Den er ren. Alligevel begynder hele møllen forfra igen få dage efter.

Sådan var virkeligheden for en 53-årig social- og sundhedsassistent, der i 2014 fik et påbud fra det, der i dag hedder Styrelsen for Patientsikkerhed. Et påbud, der resulterede i hundredvis af rene urinprøver, og hvis konsekvenser stadig tynger hende den dag i dag.

”Den sag har haft stor psykisk indflydelse på mit liv og har det stadig. Selvom sagen blev afsluttet for et par måneder siden, sidder mønstret fast inde i mig: Den årelange følelse af vagtsomhed, at skulle overpræstere og aldrig lave fejl på jobbet. Ingenting har ændret sig,” fortæller social- og sundhedsassistenten.

Misbrugscenter bad om stop

Social- og sundhedsassistenten er i denne artikel anonym, og Fagbladet FOA har valgt at kalde hende for Sanne. Hun frygter at blive dømt af sine kolleger, hvis hun står frem med sit rigtige navn. Fagbladet FOA kender hendes identitet.

”Jeg føler mig slet ikke i stand til at tage de fordomme, der trods alt vil følge med. Det lange kontrolforløb har væltet mig, så jeg skal lige finde tilbage til mig selv igen.”

I sin tid fik Sanne påbuddet fra Styrelsen for Patientsikkerhed, fordi de ville sikre sig, at hun ikke faldt tilbage i det stofmisbrug, hun tidligere havde kæmpet med. Men ikke én gang i de 10 år med urinprøvekontroller indikerer hendes prøver, at hun har haft et tilbagefald.





Og flere gange bad hendes misbrugscenter endda Styrelsen for Patientsikkerhed om at ophæve påbuddet.

'Ingen grund' til mistanke

Sannes arbejdsgivere beskrev hende som en 'fagligt dygtig', 'velldit' og 'stabil' medarbejder overfor Styrelsen for Patientsikkerhed. Og et par år efter at hun fik påbuddet, havde arbejdsgiverne 'ingen grund' til at mistænke hende for at falde tilbage i et misbrug. Det viser Sannes sagsakter, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

Alligevel skulle kalenderen vise den 9. oktober 2023, før påbuddet takket være FOA blev fjernet.

"Jeg anfægter ikke, at der er brug for tilsyn, der beskytter patientsikkerheden. Men det er et problem, at Styrelsen for Patientsikkerhed de sidste mange år tilsyneladende har sluppet sagen. I de sidste fem år har der – efter min vurdering – ikke været argumenter for at holde hende i et påbud," siger Tine Marie Andersen, der er advokat hos FOA og har kørt Sannes sag.

Trussel mod retssikkerheden

Tine Marie Andersen mener, at det er kritisabelt, at Styrelsen for Patientsikkerhed har ladet sagen køre i så mange år. Hun understreger også, at Sanne flere gange selv har henvendt sig til Styrelsen for Patientsikkerhed for at få en afklaring i sagen – men uden held.

"Det er problematisk for hendes retssikkerhed, at hun ikke på noget tidspunkt har vidst, hvor længe hun ville være underlagt påbuddet," slår Tine Marie Andersen fast.

Styrelsen For Patientsikkerhed udtale

ler sig ikke om konkrete sager, skriver de i en mail til Fagbladet FOA. Dog varer deres kontrolforløb typisk et til to år. I 'meget få sager' kan kontrolforløb strække sig over længere tid på grund af særlig sygdom, misbrugshistorik eller risiko for tilbagefald, uddyber de.

Ikke en eneste klage

Da advokat Tine Marie Andersen i oktober 2023 fik sagen revurderet, gik der blot halvanden måned, inden Sanne fik det svar, hun ikke engang turde håbe på længere: Påbuddet om tilsyn og om at hun skulle gå i urinprøvekontrol, var ophævet. Med afgørelsen stoppede også grundlaget for at inddrage hendes arbejdsgivere i sagen. Men for Sanne føles alt ikke lykkeligt endnu.

"Jeg har desværre ikke fået den forløsning, jeg troede, jeg ville. Jeg er stadig i alarmberedskab, for oplevelsen har sat sig i mit nervesystem. Jeg har jo nærmest fået det mere stramt, end jeg nogensinde har haft," siger Sanne.

Afgørelsen byggede blandt andet på, at Sanne ikke har haft tilbagefald, og at hendes arbejdsgivere har vurderet, at hun er en social- og sundhedsassistent 'uden anmærkninger'. Desuden har hun fulgt sin læges anvisninger og altid mødt stabilt op på misbrugscenteret for at få taget urinprøver.

Hun vil også fortsætte med at være tilknyttet misbrugscentret og tage sin substitutionsmedicin:

"Det er faktisk noget af en bedrift som social- og sundhedsassistent ikke at få en eneste klage i 10 år. Det sker ikke ofte i mit fag, så jeg er da stolt over at klare mig så eksemplarisk. Og sådan vil jeg fortsætte." ★

UBRUDT RÆKKE AF RENE PRØVER

Fagbladet FOA kan ud fra sagsakterne dokumentere, at sosu-assistenten har aflagt mindst 300 rene urinprøver fra 2014 til 2021. Men urinprøverne fra 2021 til 2023 fremgår ikke af sagsakterne. I dokumenter fra 2023 henviser både Styrelsen for Patientsikkerhed og FOAs advokat dog til, at Sanne ikke har aflagt en positiv urinprøve siden 2014.

FLERE OG FLERE MISBRUGSSAGER

Sager om sosu-assistent, der har et misbrug eller mistænkes for at have et, er fordoblet siden 2017. Det viser tal fra Styrelsen for Patientsikkerhed. I 2017 var 33 sosu-assistent i såkaldt egnethedstilsyn, mens der i 2023 var 70.



Læs hele Sannes historie her



MISBRUGSEKSPERTEN: HOLDT I ET JERNGREB



Henrik Rindom, som er misbrugseksperter, kalder Sannes sag for 'en stor psykosocial belastning af en person, der prøver at lægge afstand til et misbrug'.

Han understreger, at urinprøvekontroller i nogle tilfælde er nødvendige. Men han forstår ikke, hvorfor Sannes i denne sag ugentligt skulle konfronteres med sit tidligere misbrug over så mange år.

"Hvorfor skal hun holdes i et jerngreb en gang om ugen og med bukserne nede om anklerne konfronteres med, at hun har været misbruger – alt imens hun prøver at skabe sig en ny tilværelse? Det er i sig selv en udløsende faktor, der kan gøre hendes situation værre," siger Henrik Rindom. ★

JURIST: LANGT UD OVER DET RIMELIGE



Lektor ved Juridisk Institut på Aarhus Universitet Steen Jørgensen mener, at Styrelsen for Patientsikkerhed

har ladet Sannes sag køre 'alt, alt for lang tid'. Han henviser til det såkaldte proportionalitetsprincip.

"Det undrer mig, at styrelsen har ment, at det er nødvendigt med urinprøvekontroller i 10 år. Især når der ikke har været påviselige tegn på tilbagefald i mange år. Jeg vurderer umiddelbart, at vi kommer langt ud over det, der er rimeligt."

Når Styrelsen for Patientsikkerhed ophæver påbuddet en god måned efter, at FOAs advokat går ind i sagen, vidner det om én ting, mener Steen Jørgensen: At sagen har fået lov til at løbe alt for længe, uden at nogen har tænkt over det. ★

FOA: FULDSTÆNDIG VANVITTIG SAG



For fagpolitisk ordfører i FOA Maria Klingsholm er der ingen tvivl: Social- og sundhedsassistent Sannes forløb er 'overformynderisk' og 'kontrol af værste skuffe'.

"Det er jo fint at udøve en kontrol, der er understøttende og sikrer, at der ikke er noget at være bekymret for. Men at aflægge urinprøver i næsten 10 år, uden at der er så meget som én positiv prøve? Det burde jo ikke kunne lade sig gøre," siger Maria Klingsholm.

Hvis man kan bruge ressourcer på at fastholde et menneske i et så langt kontrolforløb, påpeger hun, burde man også burde kunne afsætte nogle penge til at lave en særskilt klageinstans. Så kunne man sikre sig en uvildig vurdering af, om ens forløb hos Styrelsen for Patientsikkerhed er rimeligt. ★

SANNES SAG STÅR IKKE ALENE:

'TVUNGET' TIL 29 URINPRØVER PÅ GRUNDLØS MISTANKE

Det er anden gang inden for kort tid, at Fagbladet FOA kan fortælle om en sag, hvor Styrelsen for Patientsikkerhed får kritik for deres håndtering af en urinprøvekontrol.

I efteråret 2023 kunne vi således fortælle om en 34-årig social- og sundhedsassistent, som først blev fyret efter en anklage om at stjæle medicin fra sin arbejdsplads. Så blev hun mistænkt for at være misbruger. Derefter blev hun tvunget til at aflevere urinprøver hos sin egen læge to gange om ugen. Og endelig skulle hun medvirke i en undersøgelse hos en psykiatrisk speciallæge.

Sagen begyndte sidst i marts og kunne

have kostet social- og sundhedsassistenten sin autorisation.

Så vidt kom det ikke til at gå. Efter at hun i løbet af knap fem måneder har afleveret 29 negative – og dermed rene – urinprøver, valgte Styrelsen for Patientsikkerhed i november at afslutte sagen med en kortfattet meddelelse. Her fremgik det blandt andet, at der ikke længere er forhold, der giver anledning til mistanke om misbrug.

"Jeg er uskyldig og vil bare gerne have den sag sluttet," siger den 34-årige, som på grund af sagens særlige omstændigheder ikke ønsker sit navn frem. Fagbladet FOA kender hendes identitet.

Mistanken om et misbrug har fra starten været både utidig og urimelig. Det

mener Anne Signora Toft, der er advokat i FOA og repræsenterer den 34-årige social- og sundhedsassistent.

"Der var ingen dokumentation for misbrug eller misbrugsadfærd (...) Alligevel var det risikoen for et muligt 'tilbagefald til misbrug', der blev brugt som argument, da kvinden blev bedt om at aflevere to urinprøver hver uge," siger advokaten og kalder det 'uartigt', at styrelsen brugte den formulering i henvendelsen til kvindens læge. ★



Læs hele
historien her

Sandra og Vera blev venner for livet

Venskab har ingen alder. Det bekræftede forholdet mellem social- og sundhedsassistent Sandra Larsen og den ældre borger Vera Juul Pedersen. Nu har Veras familie indstillet Sandra til en fornem pris.

AF LAURITS ERIKSEN, LAUE@FOA.DK

"Du kommer ikke ind," lød stemmen bag den låste dør.

Stemmen tilhørte 92-årige Vera Juul Pedersen fra Esbjerg. Hendes søn havde mod hendes vilje arrangeret, at hjemmeplejen skulle komme på besøg.

"Jeg er lige så stædig som dig. Jeg bliver stående her, til du låser op," svarede social- og sundhedsassistent Sandra Larsen, der den kolde decemberdag i 2021 var blevet sendt ud for at besøge Vera.

Vera måtte til slut overgive sig, og hun inviterede modvilligt sin overmand i vestjysk stædighed indenfor – og det skulle vise sig at være en god beslutning.

Jo flere gange Sandra Larsen kom for at svinge støvsugeren og pleje Vera Juul Pedersen, jo gladere blev Vera for besøgene. Veras søn kunne tydeligt fornemme på sin mor, når Sandra havde været der.

"Hun lyste op, og resten af dagen snakkede hun om besøget. Det betød meget for os som familie, at vi var trygge ved den person, der kom og passede på vores mor," siger Per Juul Pedersen.

Selv da Vera flyttede på plejehjem, fik hun af og til besøg af Sandra Larsen, selvom hun ikke arbejdede der. Det gjorde hun, fordi de to havde udviklet et venskab.

Betød meget for familien

"Man skal være professionel i sit arbejde, men jeg er jo i sidste ende kun et menneske. Derfor vil der altid være borgere, som kommer mere ind under huden end andre. Vera betød meget for mig, og derfor begyndte familien også



at betyde meget,” siger Sandra Larsen om forholdet.

”Et fyrtårn for sin stand”

I august 2023 blev Vera Juul Pedersen indlagt på hospitalet, og det blev hurtigt klart for familien, at hun ikke ville overleve. Det fandt Sandra Larsen ud af, og da Per Juul Pedersen kom for at besøge sin mor, sad Sandra allerede ved sengekanten og holdt Vera i hånden.

”Er Sandra her?” var Veras sidste ord. For Per Juul Pedersen siger de tre ord alt:

”Midt i sorgen over min mors død er det et lyspunkt, når vi tænker på, at hun det sidste år fik Sandra ind i sit liv. Sandra er et fantastisk ungt og engageret menneske, som er en ære og et fyrtårn for sin stand,” siger Per Juul Pedersen, som derfor har valgt at nominere Sandra Larsen til Velfærdens Talent 100.

”Vi krydser alt, hvad vi har, for at Sandra bliver udvalgt som et af årets velfærdstalenter. Det fortjener hun.” ★

”

VERA BETØD MEGET FOR MIG, OG DERFOR BEGYNDTE FAMILIEN OGSÅ AT BETYDE MEGET.

SANDRA LARSEN

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT
indstillet til Velfærdens Talent 100

VELFÆRDENS TALENT 100

Hvert år hylder FOA og PenSam 100 velfærdstalenter. Talenterne skal være under 36 år, ansat på en FOA-overenskomst og arbejde med velfærd.

Alle har frem til 5. april i år kunnet nominere et velfærdstalent.

De 100 talenter udpeges af et dommerpanel fra FOA og PenSam, og 30. maj bliver de hyldet på Christiansborg.

Sidste år blev talenterne fundet blandt pædagoger, pædagogiske assistenter, social- og sundhedshjælpere, social- og sundhedsassistenter og medhjælpere, portører, reddere, køkkenassistenter, omsorgsmedhjælpere, handicaphjælpere, husassistenter samt elever.

&

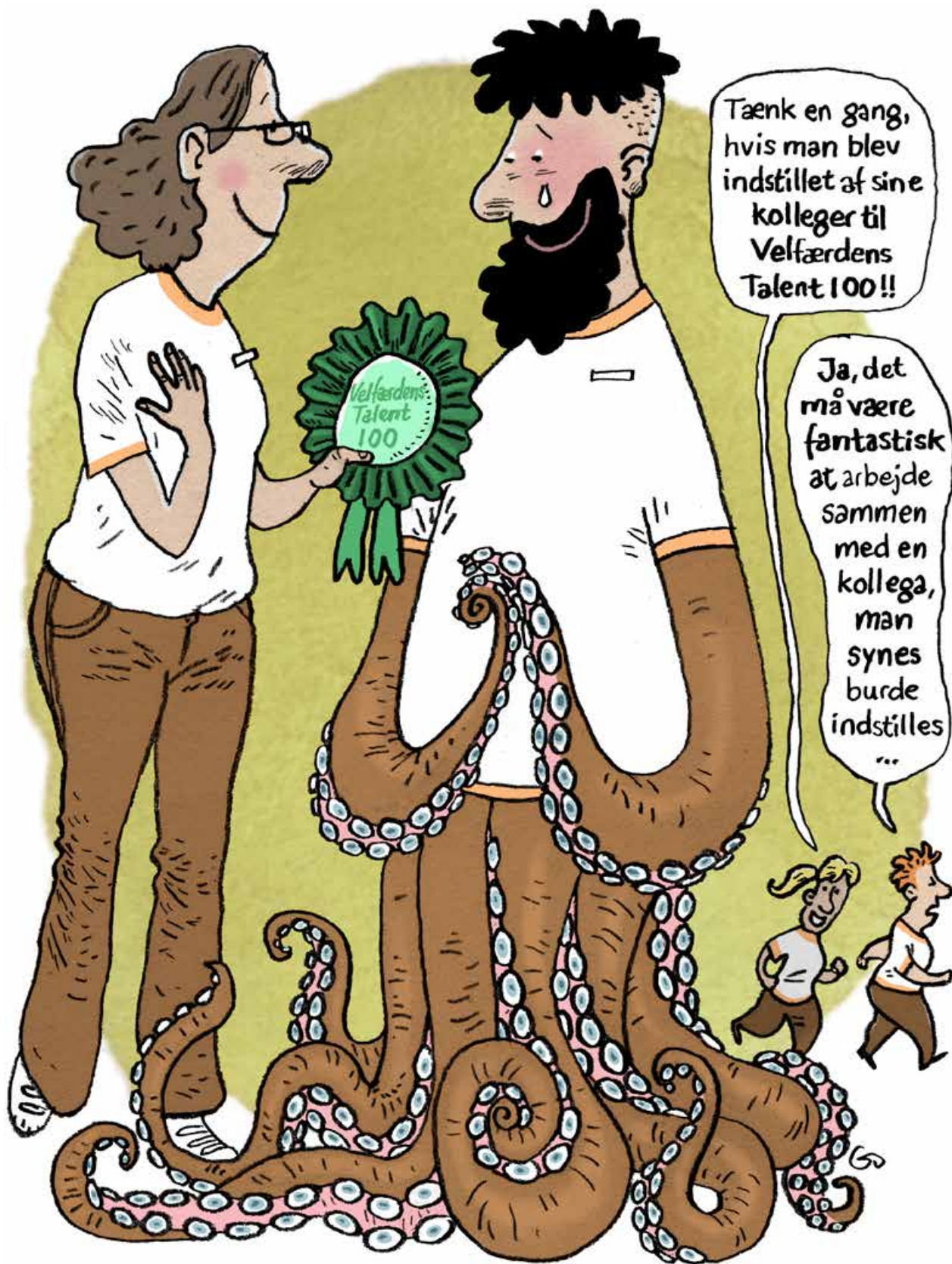
Læs mere
pensam.dk/talent

&

Fik du set videoen?

Per Juul Pedersen overrasker Sandra Larsen på hendes arbejdsplads med nyheden om, at hun er nomineret til Velfærdens Talent 100.





ALSIDIGE TALENTER

Snart bliver det afsløret, hvilke 100 velfærdsarbejdere der er blevet udpeget som årets talenter. Læs mere på de foregående sider.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

FLERE SAGER OM EKSEM KAN ANERKENDES

En afgørelse fra Ankestyrelsen, der baserer sig på nyere forskning, kan hjælpe flere, som er blevet ramt af håndeksem i forbindelse med deres arbejde. Det mener FOA.

AF ALLAN WAHLERS

Der skal ikke mere end 30 minutters vådt arbejde til om dagen, før der er en øget risiko for at udvikle håndeksem.

Det viser et studie, der blandt andet er udført på Bispebjerg Hospital, og som i januar 2020 blev offentliggjort i tidskriftet Scandinavian Journal of Work, Environment & Health.

Ankestyrelsen anerkendte i foråret 2022 en sag på baggrund af studiet. Sagen handlede om en rengørings-

assistent, der på en ugentlig vagt havde haft våde hænder i 2-2,5 timer i alt – altså omkring 30 minutter om dagen i gennemsnit – og det medførte håndeksem.

På den baggrund mener FOA nu, at medlemmer, der har pådraget sig det, der kaldes 'irritativt kontakteksem' – for eksempel når huden på hænderne er blevet udsat for større belastning, end den kan tåle – bør få deres sag forelagt for Erhvervssygdomsudvalget. Og det vil altså sige, hvis man har fået eksem på grund af mindst 30 minutters vådt arbejde dagligt eller 2-2,5 timers vådt arbejde ugentligt.

FOA mener også, at sager, der tidligere er afvist som arbejdsskader, bør kunne genoptages og i stedet føre til anerkendelse, hvis hænderne har været våde mindst 30 minutter pr. dag i gennemsnit. ★ ALWA@FOA.DK



FOTO: ISTOCK

PAS PÅ DINE HÆNDER

Fagbladet FOA har tidligere bragt en række gode råd til, hvordan du kan forebygge håndeksem. Her er nogle af dem:

- Brug altid beskyttelseshandsker, når du har vådt eller snavset arbejde.
- Brug handsker, når det er nødvendigt, men i så kort tid som muligt.
- Brug bomuldshandsker under beskyttelseshandskerne, hvis du bruger dem mere end 10 minutter.
- Vask hænderne i køligt vand og skyl og tør dem godt efter vask.
- Pas også på dine hænder i fritiden.



Læs mere her



ER DU RAMT AF HÅNDEKSEM?

Hvis du mener, at du har pådraget dig håndeksem som følge af dit arbejde – eller hvis du tidligere har fået afvist din sag, selv om du har pådraget dig håndeksem – så kontakt din lokale FOA-fagforening.

VI ER KLAR TIL AT FORTSÆTTE KAMPEN

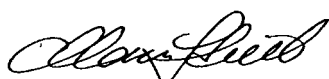
STRIIBEN | Når jeg skriver klummen til dette fagblad, kender jeg endnu ikke resultatet af den urafstemning blandt medlemmerne, der afgør, om det bliver et ja eller et nej til den nye overenskomst. Jeg håber naturligvis, at det er endt med et meget stort ja til resultatet.

Det har været et meget langt og kompliceret forhandlingsforløb. Jeg gik ind i forhandlingsrummet 27. september 2023 til de ekstraordinære trepartsforhandlinger om løn og fortsatte direkte til OK24-forhandlingerne, hvor jeg satte den sidste underskrift 5. marts 2024.

I sådan et forhandlingsforløb er der både vores egne interne forhandlinger, der er forhandlingerne med alle andre organisationer og endelig forhandlingerne med arbejdsgiverne. Det betød, at målskiven hele tiden flyttede sig, og at der hele tiden skulle findes kompromisser og lægges nye strategier for at nå så langt som overhovedet muligt.

Kom vi igennem med alt det, vi gerne ville? Svaret er et klart 'nej'. Men vi kom faktisk igennem med størstedelen af de krav, vi havde rejst. Nu venter der blandt meget andet en ekstra forhandling på det offentlige område i efteråret 2025. Det er her, vi skal genforhandle, hvis den private lønudvikling bliver bedre end forventet, så vi ikke har et efterslæb med ind i 2026.

Kampen for bedre løn og arbejdsvilkår stopper aldrig! Så vi er allerede klar til de næste runder, selv om vi lige skal sove igennem og komme helt ovenpå efter et meget intenst forløb. Lad mig bare sige det sådan: Der går et par dage, før kroppen kommer sig over alt for mange døgn uden søvn. :-)
★


MONA STRIIB
FORMAND

”

KAMPEN FOR BEDRE
LØN OG ARBEJDSVILKÅR
STOPPER ALDRIG!

X

@STRIIBMONA

MEDLEM
TIL
MEDLEM



DET VIGTIGSTE ...

... mine kolleger har lært mig. Ja, hvad er det? Det spurgte vi brugerne om på **FOAs Facebook-profil** for nylig. Her er nogle af de svar, vi fik:

Trine Kornum

At fejl er muligheden for at lære og udvikling.

Jeanette Christiansen

At et godt team passer på hinanden, både de dage man løber stærkt, og de dage man kan slappe af 🌹, og at de bakker en op i et hårdt job ❤️

Anita Katrine Ustrup

Vigtigheden af at holde gode fester i privaten, kollegafester 🥳

Solveig Bech

At man er god nok som man er, og at vi alle kan noget 🙌😊

Lissie Brinchs Andersen

At vi er stærkest, hvis vi holder sammen 🍀🍀🍀

Tina Valentin

Livet (også arbejdslivet) er så komplekst og sammensat, at man får et rigere og mere ægte og nuanceret liv ved at være åben, lydhør og ikke alene tro på sin egen sandhed. ❤️

Bo Bræmer Christensen

At låse mine Pepsi Max inde når jeg har fyraften 😊

**FØLG
OS PÅ**



**Ny
medlems-
fordel**

Som medlem af FOA får du **10 % rabat** på forsikringer hos Alka.
Book et forsikringstjek, hør hvor meget du kan spare og få samtidig
et gavekort på **200 kr.** til shopping.
Start på **alka.dk/foa**

alka | **FOA**



Her skulle dronningen og demokratiet overleve

Serviceassistent Anne Dam Rosenbeck gør rent i et stykke danmarkshistorie, hvor udvalgte personer skulle overleve en atomkrig. Anlægget er nu et museum, som har fået ny aktualitet på grund af krigen i Ukraine.

TEKST OG FOTO: SIMON JEPPESEN



ET STYKKE FORTID, der giver et dystert ekko i en utryg nutid. Det er, hvad serviceassistent Anne Dam Rosenbeck arbejder i. Hun gør rent i et underjordisk stykke danmarkshistorie, skjult 60 meter under Rold Skov i Himmerland – et tidligere top-hemmeligt bunkeranlæg ved navn REGAN Vest.

”Det er utroligt spændende og meget anderledes. Jeg går rundt i et stykke historie på en måde, som andre ikke får lov til,” siger Anne Dam Rosenbeck, der tidligere har arbejdet på plejehjem i Viborg Kommune og på regionshospitalet i Viborg.

REGAN Vest er nu et museum over Den kolde krig, der satte sig præg på årtierne mellem 1950 og 1990 med frygten for et altødelæggende atomragnarok udløst af spændingerne mellem USA og Sovjetunionen. I dag kan man igen frygte krig – denne gang udløst af spændinger mellem Nato og Rusland på grund af den russiske invasion af Ukraine.

Forskel på støv

Det er Anne Dam Rosenbecks ansvar, at REGAN Vest er både rent og autentisk. Her er 30 år gamle oliepletter, som er patina og skal blive. Og så er der det nytilkomne støv, der skal fjernes.

”Der er stor forskel på gammelt støv og nyt støv. Det er det nye støv, vi fokuserer på,” siger Anne Dam Rosenbeck.

På badeværelserne ligger 30 år gamle skuresvampe, som smuldrer, bare man rører ved dem. Så det gør hun ikke.

På regenten Dronning Margrethes værelse ligger linned-pakker på to feltsenge pakket i plastik, der er så mørkt, at Anne Dam Rosenbeck kun med meget stor forsigtighed kan tørre støvet af dem.

Hvem, der skulle ligge på den anden seng, vides ikke.

På et tidspunkt var planen, at kronprinsen skulle til USA og nummer to i arvefølgen til Schweiz for at sikre slægtens overlevelse. Så sandsynligvis var den anden seng til Prins Henrik. Værelset har – som det eneste i anlægget – gulvtæppe.

15.000 skridt om dagen

Den største opgave er uden sammenligning gulvene:

”Her er rigtig mange gulve,” fortæller Anne Dam Rosenbeck, som har arbejdet på REGAN Vest siden juni 2023.

Gulvene dækker blandt andet over en 300 meter lang gang, der fører ind til REGAN Vest. Gangene og værelserne i selve anlægget, maskinmesterboligen, velkomstbygningen med café, butik og udstilling.

Det giver omkring 15.000 skridt om dagen – og de mange besøgende slæber sand og skidt med ind fra det fredede område op til anlægget.

Hvordan er det at arbejde her i en tid, hvor truslen om krig igen er nærværende?

”Jeg tænker ikke så meget over det. Jeg er begravet i mine opgaver. Jeg er meget opgavefokuseret, så både gæster og kolleger får en god oplevelse af at være her,” siger 51-årige Anne Dam Rosenbeck. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK



VI FORTSÆTTER KAMPEN FOR AU PAIRERNE

FAGLIGT TALT | Manglende lommepenge, overfusninger og overarbejde. Problemer af den art har et stigende antal au pairer i Danmark brug for hjælp til. Det viser den seneste rapport over henvendelser til Au Pair Network i 2023.

De mange au pairs problemer med værtsfamilierne afdækker et behov for at ændre ordningen markant. Det står også klart, efter Politiken det seneste halvår har bragt historier om en lang række af de sager, vi i FOA har hjulpet au pairer igennem.

I februar havde politikerne på Christiansborg muligheden for at erstatte au pair-ordningen med en familiehjælperordning. En ny ordning, som er udtænkt af FOA, og som SF og Enhedslisten fremsatte som beslutningsforslag i Folketinget. Ordningen vil anerkende au pairs arbejde som netop arbejde – og sikre dem løn og rettigheder på lige fod med andre på det danske arbejdsmarked. For der er ikke længere tale om kulturudveksling, men udnyttelse af billig arbejdskraft. Det skal stoppes.

FOA mener ikke, at løsningen er at nedlægge au pair-ordningen som i Norge. Arbejdet vil stadig blive efterspurgt og udført. Men det kan blive på endnu ringere vilkår end au pairerne har i dag. Derfor skal en familiehjælperordning træde i stedet.

Den beslutning kunne Folketinget ikke mønstre et flertal for i februar. Men flere stemmer bakker op om FOAs forslag. Sagen er i bevægelse. Så i FOA fortsætter vi kampen. ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND

”

DER ER IKKE LÆNGERE TALE OM KULTUR-UDVEKSLING, MEN UDNYTTELSE AF BILLIG ARBEJDSKRAFT. DET SKAL STOPPES.



@KOSTOGSERVICE



KORT
OG
GODT

GRATIS WEBINARER FOR KOSTFAGLIGE

Har du lyst til at blive inspireret af nogle af Danmarks fremmeste offentlige køkkener inden for økologisk plantemad, så kan du få tips, opskrifter og teknikker på en række webinarer, som projektet 'Planteløftet' står for, i løbet af 2024 og 2025.



Læs mere eller
scan qr-koden
[thefoodproject.dk/
projekter/
planteloefitet-2024](https://thefoodproject.dk/projekter/planteloefitet-2024)



SUNDHEDSAPPS SKAL VURDERES

Det vrirler efterhånden med apps, der skal hjælpe med at holde os selv og andre sunde. Derfor har regeringen besluttet at oprette et nævn for sundhedsapps. Efter planen skal nævnet senere på året i gang med at vurdere de forskellige apps ud fra blandt andet pris, effekt og brugervenlighed, og de apps, nævnet ender med at anbefale, vil komme til at fremgå af sundhed.dk.

KILDE: MEDTECHNEWS



Så lækkert så det ud i efteråret 2022, da vi besøgte Nordsjællands Hospital, som det år var indstillet til Køkkenprisen.

Sæt pris på de bedste øko-køkkener

Der er ny hæder på vej til en særlig god kantine og et særligt godt køkken i Danmark. Frem til 22. april kan der således indstilles til Kantineprisen 2024 – og frem til 13. maj til Køkkenprisen 2024. Det er Landbrug & Fødevarer, der uddelel priserne.

I forhold til kantiner er der særligt fokus på valg af råvarer, arbejdet med økologi og

reduceringen af madspild, mens der i forbindelse med køkkenprisen ledes efter et offentligt køkken, der har 'formålet at skabe en klar retning for den økologiske måltidsoplevelse med fokus på sundhed, bæredygtighed og smag'.

& Læs mere
Goderaavarer.dk

BAG LÆKKERT BRØD UDEN GÆRSMAG

Jo mindre gær og jo længere hævetid, jo mere kompleks smag får dit brød. Og du slipper for den lille bismag af gær, som man kan risikere efter en halv times lynhævning. Men hvad med hævetiden, hvis du skruer ned for gærmængden? Det har forbrugersitet Samvirke en guide til. For eksempel passer 4 gram gær til hævnig på køl natten over, og 25 gram gær passer til en time i stuetemperatur.

& Se flere hævetider
samvirke.dk

VIDSTE DU AT ...

... handsker af gummimateriale tilsættes forskellige kemikalier (acceleratorer), for at handsken bliver elastisk og mere holdbar. Gummikemikalierne kan give allergi, der kan fremkalde eksem på huden, og de findes næsten altid i handsker af naturgummi (latex) og ofte i handsker af syntetisk gummi (for eksempel nitril). Vil du forebygge, eller har du allerede fået konstateret en allergi overfor et eller flere af disse kemikalier, kan du bruge acceleratorfri handsker.

& Læs mere
videncenterforallergi.dk



2,4 GRAM

– om dagen. Så meget tilberedt bælgrugt spiser danskerne i snit ifølge Fødevarestyrelsen. Anbefalingen er 100 gram tilberedte bælgrugter om dagen – ud over de 600 gram grønt og frugt.



Rengøringspersonalet fortjener at blive set og inddraget som en fuldgyldig del af arbejdsfællesskabet i institutionen. De skal ikke bare 'gemmes væk' om natten.

PIA HEIDI NIELSEN

FORMAND FOR KOST- OG SERVICESEKTOREN I FOA
til Altinget om synlig rengøring i daginstitutioner

OK-24





SÅDAN GIK AFSTEMNINGEN

– og det betyder resultaterne for dig

FOAs medlemmer har været med til at stemme om aftalerne i de nye OK24-overenskomster, mens dette blad har været undervejs fra trykkeriet.

&



Husk, at du kan gå ind på
[Fagbladetfoa.dk/OK24](https://fagbladetfoa.dk/OK24) og læse
mere om resultatet af afstemningen.



Hun tror på det gode i velfærdsstaten

Præsten Anne-Mette Gravgaard, der mistede en arm og et ben i en trafikulykke, beskriver sine hjemmeplejere som en lille forsmag på Paradis.

AF ULLA ABILDTRUP | FOTO: RASMUS HARGAARD BREUM

BLÅ BOG

Anne-Mette Gravgaard

- Født d. 25. februar 1949
- Uddannet cand.mag. i kunsthistorie og oldgræsk fra Københavns Universitet i 1976
- Sognepræst ved Davids Kirke på Østerbro i København 1996-2020
- Udsat for en trafikulykke i 2003, hvor hun mistede en arm og et ben.

Seks gange dagligt får pensioneret sognepræst Anne-Mette Gravgaard besøg af hjemmeplejen i lejligheden på Østerbro i København.

”Jeg er et lidt kompliceret tilfælde, fordi jeg mistede min venstre arm og mit højre ben i en højresvingsulykke i 2003, hvor en lastbil overså mig,” forklarer hun.

”Siden er min tilbageværende hånd blev ramt af leddegigt, som gør den næsten ubrugelig, og i det sidste halv-

andet år har jeg døjet med helvedesild i mit ene øje,” tilføjer hun.

Alligevel er det ikke til at vride et kritisk ord om livet ud af Anne-Mette Gravgaard:

”Som pensionist har jeg jo mistet den daglige omgang med menigheden og mine kolleger i kirken, og flere venner og tidligere kolleger er gået heden. Til gengæld – og det er vel det, der gør mig livsduelig også i dag – har en løbende strøm af nye og spændende menneskeskæbner gjort deres entré i mit liv.”



"Der er nok ikke så mange, der siger det offentligt som jeg, men det burde der være, for vi ældre er generelt så taknemmelige for vores hjælp," siger den 75-årige tidligere sognepræst.

"Jeg er nemlig blevet en lykkelig sosu-bruger: Sosuer af alle farver, køn og aldre servicerer mig mange gange i døgnet med øjendrypning, badning, på- og afklædning, morgenmad og frokost, livshistorier også videre," siger Anne-Mette Gravgaard.

Fantastisk indføling

Det har stor betydning for den pensionerede præst, at hjemmeplejerne virkelig engagerer sig i deres arbejde.

"De har en fantastisk indføling med andre mennesker og giver så meget af sig selv. Det føles faktisk som en lille forsmag på Paradis!" erklærer Anne-Mette Gravgaard.

Hun nævner som eksempel en social- og sundhedshjælper, som under sin oplæring kom en del gange hos præsten.

"Hun var et pragtfuldt kvindemenneske og meget moderlig overfor mig. Hun gav mig sådan en tryghed og omsorg, når jeg skulle bade, at jeg turde stå på ét ben, mens hun skrubbede mig – og skrubbe mig gjorde hun!" smiler Anne-Mette Gravgaard.

"Der tales tit om, at der mangler respekt over for gamle mennesker. Men det er ikke mit indtryk, når det gælder hjemmeplejen. Det væsentlige er en gensidig respekt mellem social- og sundhedshjælperen og borgeren og en accept af, at vi har hver vores opgaver i forholdet og hver vores forudsætninger og talenter."

Trylleri med vagtplanen

Præsten kan også lide, at hjemmeplejerne tager sig tid til at tale med hende, og hun drøfter meget gerne politik og nyheder med sine hjælpere. Hun har også lige været til undersøgelse på hospitalet, og aftalen lå desværre oven i det tidspunkt, hvor hun normalt får gjort rent.

"Så tryllede planlæggeren, så jeg fik gjort rent tidligere end normalt og samtidig nåede min tid på hospitalet. Planlæggeren er så god til at tage hensyn både til os, der har brug for hjælp og til medarbejderne," mener præsten.

Hun lægger også mærke til, at hjemmeplejerne hjælper hinanden.

”

Jeg tror, at meget af plejernes overskud kommer af, at de kan mærke vores taknemmelighed.

ANNE-METTE GRAVGAARD
PENSIONERET SOGNEPRÆST

"Jeg hører tit, at de ringer til hinanden og tilbyder hjælp. Man mærker virkelig, at de har valgt faget til. De er meget ansvarlige og følger op på de mennesker, de omgås. Mine hjemmehjælpere fortæller, at det er det mest meningsfulde job, de kunne forestille sig."

"En har opgivet et indbringende job som grafisk designer hos Novo Nordisk, en anden har skippet et job som flyleder, og en tredje har droppet et ph.d.-projekt for at komme til at beskæftige sig med mennesker og hjælpe."

Præsten spørger ofte, om hun da er den eneste, der har det så godt med sine hjemmeplejere, når hun er til fysioterapi, på hospitalet eller sammen med venner. For der står jo så meget negativt i medierne, som hun siger. Men alle er meget enige om, at de er glade for deres hjemmepleje.

"Der er nok ikke så mange, der siger det offentligt som jeg, men det burde der være, for vi ældre er generelt så taknemmelige for vores hjælp," siger den 75-årige Anne-Mette Gravgaard. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

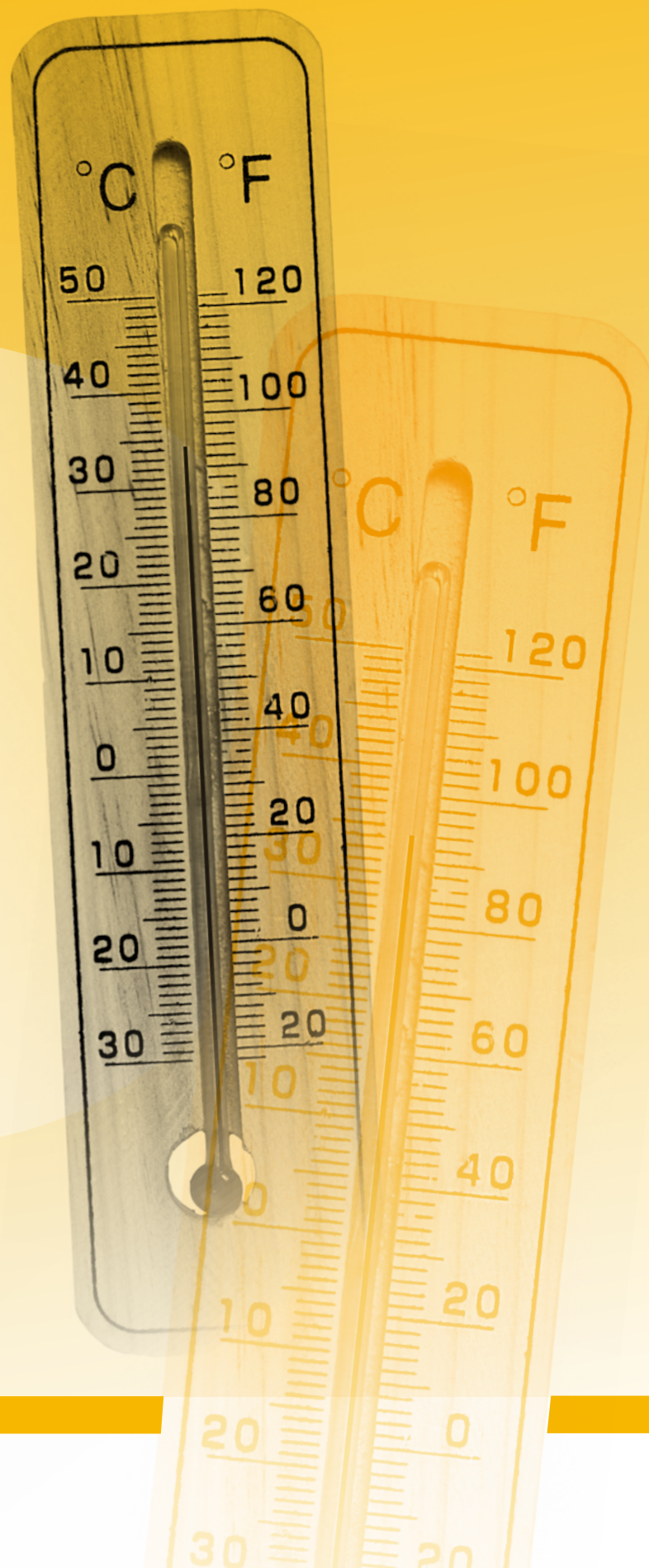
VARMEPAUSER

Ansatte, der har et job, hvor de ikke sidder stille, skal ifølge Arbejdstilsynet have varmepauser ved høj luftfugtighed og temperaturer på 32 grader. Det skriver tilsynet i en vejledning.

Og hvis de ansatte skal bære uniform på arbejdet – som for eksempel på hospitaler eller mange steder i ældreplejen – kan det medføre, at pauserne skal forlænges.

Pauserne skal holdes i lokaler med lavere temperatur eller udendørs, og hvis man er en del af en risikogruppe – er gravid, ældre eller har hjerte- eller lungesygdomme – skal man eventuelt have længere pauser.

KILDE: ARBEJDESTILSYNET



”VARMETPAUSER ER EN BY I RUSLAND”

Den varme tid kommer tættere på. Men selvom Arbejdstilsynet anbefaler, at medarbejdere skal have ekstra pauser, når det er meget varmt, er det kun 11 procent af FOAs medlemmer, der har en aftale om det på deres arbejdsplads.

” Vi holder hverken pauser, når det er koldt eller varmt.”

”Hyppigere pauser er umulige at holde, for man kommer bagud eller skal løbe stærkere.”

”Vi får jo ikke engang tissepause fra kl. 7 til kl. 12.”

Sådan lyder nogle af udsagnene fra de 3.669 FOA-medlemmer, der har besvaret en medlemsundersøgelse, der – stik imod Arbejdstilsynets anbefalinger – viser, at kun cirka hver 10. FOA-medlem har en aftale om at holde varmepauser, når det er meget varmt.

Men det problem er ikke nyt.

I 2018, da Danmark var ramt af historisk varme og tørke, bragte Fagbladet FOA et interview med social- og sundhedsassistent Beata Larsen fra Plejecenter Solgaven i Mariagerfjord Kommune. Dengang sagde hun:

”Varmepauser er en by i Rusland. Jeg føler knap nok, at vi har haft almindelige pauser på grund af øget travlhed og mange akutopgaver.”

Eneste assistent til 67 borgere

I løbet af de år, der er gået, er intet blevet bedre på Plejecenter Solgaven, hvor Beata Larsen stadig arbejder. Faktisk



tværtimod, fortæller hun, da vi tager fat i hende igen i forlængelse af medlemsundersøgelsen. På grund af manglende personale er der blevet mindre tid til pauser, end der var før, og varmepauser er der slet ingen af.

”Tit er jeg den eneste social- og sundhedsassistent til 67 borgere, så ofte har jeg ikke engang tid til at spise min aftensmad, før de fleste er lagt i seng. Og jeg har slet ikke mulighed for at holde ekstra pauser, når det er varmt,” siger hun.

”Vi står med et kæmpe problem med pauser, uanset om det er varmt eller ej. For vi kan ikke rekruttere eller fastholde personale,” siger hun.

Ledelsen skal dog have lidt credit, lyder det fra Beata. De ansatte har siden 2018 fået dispensation, når det er rigtig varmt, til at tage egne bukser på.

”Vi har brokket os rimelig meget over vores uniform, som er for varm om sommeren og for kold om vinteren. Så nu må vi have vores egne bukser på, som går til knæene, og som ikke er gennem-sigtige,” siger Beata Larsen.

Ældrechef: Der skal være plads til pauser

Michael Tidemand, der er sundheds- og ældrechef i Mariagerfjord Kommune, fortæller, at han godt kan genkende, at personalet på kommunens plejecentre kan have så travlt, at de ikke har tid til at holde pauser.

”Der er jo arbejdskraftmangel, og det er med til at presse os på at løse opgaverne og holde pauser og få det hele til at gå op i en højere enhed. Men vores udgangspunkt er, at man skal have sin pause,” siger han og tilføjer, at man også fra ledelsens side er opmærksom på, at Arbejdstilsynet anbefaler, at medarbejderne får

ekstrapauser, når det er meget varmt.

Det lyder bare til, at der er lidt langt til at kunne holde en varmepause, når der ikke engang altid er tid til at holde en normal spisepause?

”Nu har du talt med én medarbejder, som er meget ansvarlig og gerne vil løse sine opgaver, og som har den her oplevelse, men jeg tror ikke, det er det samme som at sige, at vi aldrig holder varmepauser,” siger Michael Tidemand.

”Vi følger det på ledelsesplan, og man har mulighed for at tage det op i MED, hvis man synes, det er et problem. Jeg har ikke selv fået et hav af meldinger om, at der ikke kan holdes pauser,” siger han.

Smelter i varme uniformer

69 procent af FOAs medlemmer svarer i medlemsundersøgelsen, at de har udfordringer med at håndtere varmen på jobbet. Blandt medlemmer i Social- og Sundhedssektoren svarer 52 procent, at de har dårlig eller meget dårlig mulighed for at tilpasse deres arbejdstøj til varmen.

Især, skriver mange, er det en udfordring, at tøjet er lavet af kunstige materialer. En social- og sundhedshjælper ansat i hjemmeplejen fortæller:

”80 procent polyester gør, at man ikke kan komme af med varmen. Når jeg kommer hjem fra en vagt om aftenen, er både mit hår og mit undertøj helt vådt.”

En social- og sundhedsassistent, som også arbejder i hjemmeplejen, stemmer i:

”Arbejdstøjet er så billigt, at man sveder under det, og sveden løber ned ad kroppen, men uden tøjet bliver vådt, fordi det er syntetisk.”

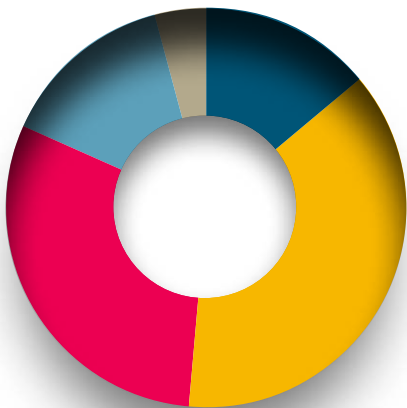
Problemstillingen er langt fra ny. I 2018 svarede 69 procent af FOAs medlemmer i en lignende undersøgelse, at deres tøj ikke var passende til sommervejret. ★



På social- og sundhedsassistent Beata Larsens job er antallet af pauser blevet færre de sidste fem år.

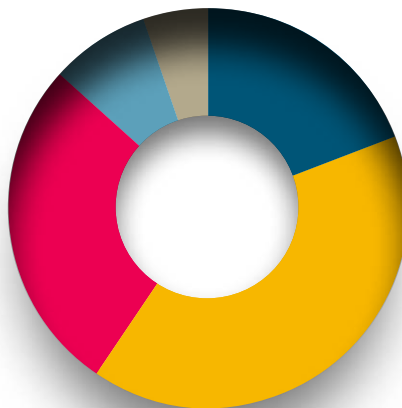
UNDERSØGELSEN

FOA spurgte i sommeren 2023 sine medlemmer om forskellige spørgsmål i forbindelse med at være på arbejde i varmen.



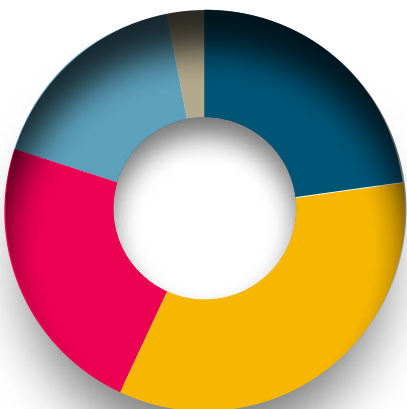
Hvor gode eller dårlige er dine muligheder for at holde pause, når du er på arbejde i sommervarmen?

- 14 % Meget gode muligheder
- 37 % Gode muligheder
- 30 % Dårlige muligheder
- 14 % Meget dårlige muligheder
- 4 % Ved ikke/ikke relevant



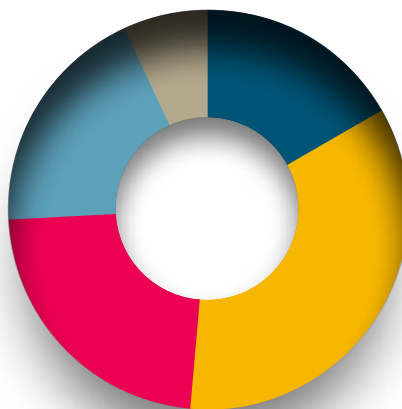
I Kost- og Servicesektoren fordelte svarene sig således:

- 19 % Meget gode muligheder
- 40 % Gode muligheder
- 27 % Dårlige muligheder
- 8 % Meget dårlige muligheder
- 5 % Ved ikke/ikke relevant



Hvor gode eller dårlige er dine muligheder for at tilpasse din påklædning til varmen, når du er på arbejde i sommervarmen?

- 23 % Meget gode muligheder
- 34 % Gode muligheder
- 23 % Dårlige muligheder
- 17 % Meget dårlige muligheder
- 3 % Ved ikke/ikke relevant



I Kost- og Servicesektoren fordelte svarene sig således:

- 17 % Meget gode muligheder
- 35 % Gode muligheder
- 23 % Dårlige muligheder
- 19 % Meget dårlige muligheder
- 7 % Ved ikke/ikke relevant

KILDE: UNDERSØGELSEN ER GENNEMFØRT I PERIODEN 28. JUNI-10. JULI 2023. I ALT SVAREDE 3.669 MEDLEMMER PÅ SPØRGSMÅLENE OM UDFORDREDE ARBEJDSGANGE I SOMMERFERIEPERIODEN. NB: NÅR TALLENE INDIMELLEM IKKE GIVER 100 % I ALT, SKYLDES DET AFRUNDING.



Plejepersonale frygter for de ældres helbred

Knap tre ud af fire ansatte i ældreplejen er bange for, om de ældre borgere bliver dårlige i de høje temperaturer. Det er især bekymringen for, om de ældre får nok at drikke, der fylder. Det viser ny medlemsundersøgelse.

VARME KOSTER MENNESKELIV

I 2018, da der var hede-bølger over Danmark henover sommeren, var der en øget dødelighed relateret til de høje temperaturer for borgere over 65 år. Her anslog Statens Serum Institut, at varmen var medvirkende til 250 flere dødsfald end forventet.

Også i 2022 kostede hede-bølger i Europa menneskeliv. Det har et spansk-fransk studie fastslået, skriver TV 2. I perioden fra 30. maj til 4. september 2022 døde 61.672 mennesker som følge af varmen, viser analysen.

Forskerne bag undersøgelsen påpeger, at hvis der ikke gøres mere for at beskytte de mere sårbare grupper mod stigende temperaturer, risikerer Europa i 2030 at opleve omkring 68.000 dødsfald i gennemsnit hver sommer på grund af varmen.

I 2040 vil det tal stige til over 94.000, og i 2050 kan det ligge over 120.000, viser forskernes prognose.

Dehydrering. Fald. Besvimelser. Saltbalance. Påklædning. Øget risiko for urinvejsinfektioner. For tykke dyner. For lang tid i solen og for lidt solcreme.

Bekymringerne for de ældres helbred i varmen fylder meget hos plejepersonalet.

Det viser en medlemsundersøgelse blandt FOAs medlemmer. Her svarer knap tre ud af fire – 73 procent – af de ansatte i ældreplejen, at de i høj eller i meget høj grad er bekymrede for de ældre borgeres velbefindende, når temperaturen nærmer sig 25 grader.

Det er især frygten for, at de ældre ikke får nok at drikke og bliver dehydrerede, der fylder for de ansatte.

”Rigtig mange ældre indtager ikke den nødvendige væske. Vi har flere borgere med væskeskemaer, der ikke bliver fulgt op på allerede. Så når der ikke er tid eller nogen, der tager ansvar for opfølgning, er det borgernes helbred, vi sætter på spil,” svarer en social- og sundhedshjælper i medlemsundersøgelsen.

Det er særligt de ansatte i hjemmeplejen, der frygter varmens konsekvenser for de ældres helbred. Her svarer 79 procent, at de i høj eller meget høj grad bekymrer sig. 18 procent gør i nogen grad.

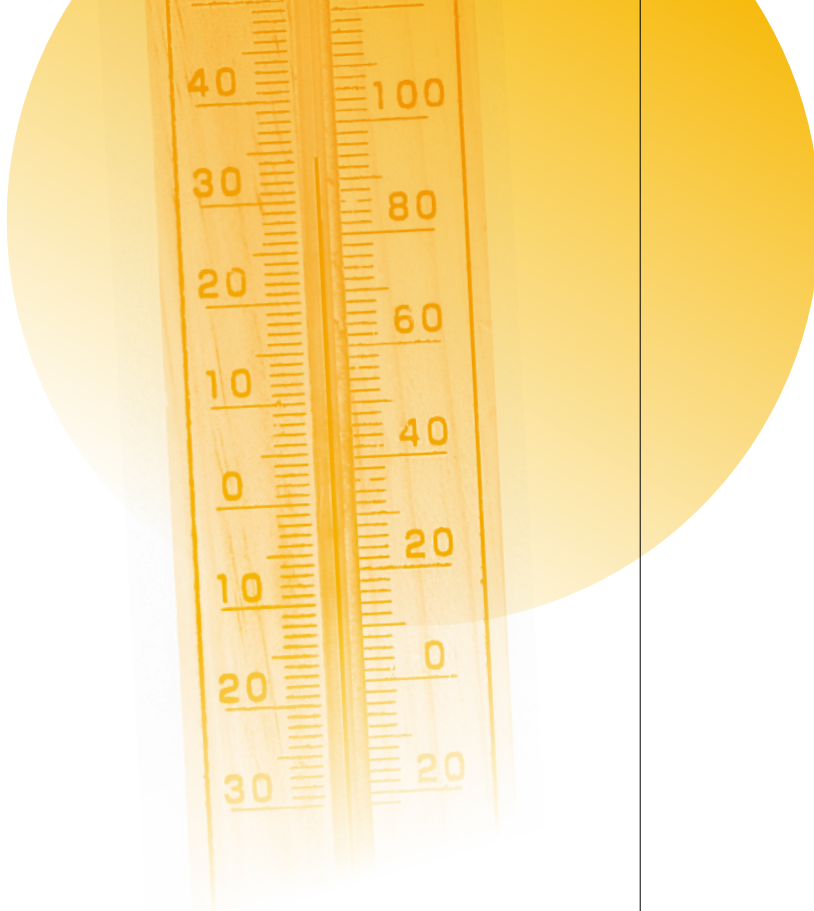
Ifølge nogle af de uddybende kommentarer går bekymringerne mest på, at der ikke er lagt ekstra tid ind i køre-listerne til at sørge for, at de ældre får nok at drikke, og at de ikke kan holde øje med borgeren, så snart de er kørt videre til den næste.

En social- og sundhedsassistent i hjemmeplejen skriver:

”Ofte føler de ingen tørst og glemmer rådet om at drikke rigeligt. Vi kan stille meget frem, men når vi kører, kan vi ikke gøre mere.”

Føler ikke lige så meget tørst

Ifølge Anne Marie Beck, der er seniorforsker i ernæring ved Herlev og Gentofte Hospital, er dehydrering hos ældre mennesker et alvorligt og udbredt problem. Ikke kun om sommeren. Et stu-



die, hun har været med til at lave, viser, at 36 procent af dem, der kommer ind på akutafdelingen, er dehydrerede, uden at det er blevet opdaget.

Dehydreringen sker, forklarer hun, fordi ældre mennesker har sværere ved at føle tørst. De kan ikke ligesom unge koncentrere urinen, og den bliver ikke mørk ved dehydrering som hos yngre. Ældre mennesker har typisk også mindre muskelmasse, som er der, hvor kroppen 'gemmer' vandet.

"Vi ved faktisk ikke helt, hvorfor man pludselig ikke føler sig så tørstig, som man gjorde, da man var yngre. Det er hormonelt betinget og noget, der foregår i hjernen. Man har lavet studier, hvor man giver både unge og gamle noget at drikke, og af en eller anden grund bliver de ældre bare ikke tørstige igen lige så hurtigt," siger Anne Marie Beck.

Hun fortæller, at man for ældre personer anbefaler, at mænd indtager to liter væske og kvinder 1,6 liter. ★



6 GODE RÅD

SÅDAN MOTIVERER DU ÆLDRE TIL AT DRIKKE MERE VÆSKE

Dehydrering blandt ældre kan være farligt, men samtidig har mange ansatte svært ved at få borgerne til at drikke mere, når det er varmt. Få nogle tips og tricks her.

1

Et glas på badeværelset

For de beboere, der selv kan gå på toiletet, kan et trick være stille et glas på badeværelset. Så kan reglen være, at borgeren skal drikke et glas vand per toiletbesøg.

2

En kold kande

For ansatte i hjemmeplejen kan en idé være at stille en kande med koldt vand i køleskabet. Så kan den ansatte lave en aftale med borgeren om, at den kande skal være tom inden næste dags besøg.

3

Drik væske til alle måltider

Drik altid et glas vand til et måltid. Mange ældre er småtspisende, så væske med kalorier – for eksempel mælk – kan også være en mulighed.

4

Sørg for de rigtige drikkeglas

Nogle ældre mennesker kan på grund af gigt eller Parkinsons have svært ved at løfte normale kaffekopper eller store vandglas. Andre har svært ved at få fingrene ind i hankene. Så helt lavpraktisk bør man bruge kopper, der gør det mere tilgængeligt at drikke. Det kan være krus af hård plast.

5

Et toiletbesøg er træning

Mange ældre holder igen med væsken, fordi de ikke vil rende på toilettet hele tiden. Men plejepersonalet kan forsøge at motivere borgeren ved at forklare, at det faktisk er en god træning at rejse sig fra sin stol, gå ud på toilettet, sætte sig ned og rejse sig igen.

6

Okay med te og kaffe

Det er en myte, at te og kaffe er vanddrivende. Begge dele kan indgå i den væske, man skal drikke. Det samme gælder øl og vin, siger eksperten, men man skal selvfølgelig ikke drikke sig så fuld, at man falder.

KILDE: ANNE MARIE BECK, SENIORFORSKER I ERNÆRING VED HERLEV OG GENTOFTE HOSPITAL

Millionerne ruller ind

FOA begyndte sidste år at registrere resultaterne af de mange løntjek, der gennemføres hvert år. Den foreløbige oversigt viser, at de første 458 registrerede sager har indbragt omkring 10 millioner kroner.

AF MORTEN BRUUN | FOTO: PRIVATFOTO

TYPISKE FEJL PÅ LØNSEDLEN

- Forkert erfarings- eller anciennitetsdato
- Manglende eller forkert indbetaling til pension
- Manglende eller forkert lokalt løntillæg
- Manglende eller forkerte ulempetillæg
- Forkert timetal, fritvalgstillæg og/eller stillingsbetegnelse.



Er det virkelig rigtigt? Hvor er det fantastisk. Det er jeg altså glad for at høre.”

Sådan lød den spontane reaktion fra social- og sundhedsassistent Elsebeth Nakel, da Fagbladet FOA sidste år kontaktede hende for at fortælle, at hun efter et løntjek ville få efterbetalt 110.000 kroner.

”Det kan ikke være rigtigt, at ens arbejdsgiver kan ’glemme’ 110.000 kroner. Det er faktisk fuldstændig vanvittigt,” sagde Elsebeth Nakel dengang og udtrykte ønske om, at alle, der læste om hendes sag, ville bruge den som inspiration til at bede FOA om hjælp til et løntjek.

På det tidspunkt var hun gået på pension, men hendes ønske er gået i opfyldelse. I hvert fald har fem af hendes tidligere kolleger fulgt hendes eksempel.

Den ene af de sager er færdig og resulterede i en efterbetaling på godt 50.000 kroner. To andre er ved at blive behandlet, mens de sidste to sager er ved at blive oprettet, fortæller Loke Saxtorff, der er faglig sagsbehandler i FOA Sydfyn og bistod i alle seks sager.

”Det er faktisk ikke usædvanligt. Når først vi afslutter en sag på en arbejdsplads, dukker der ofte flere op,” siger han.

15 afdelinger og 458 sager

De 6 plejehjemsmedarbejdere er ikke de eneste, der har fået hjælp af Loke Saxtorff og hans kolleger på Sydfyn. De seneste 2 år har afdelingen således afsluttet 109 løntjek og hentet mere end 3,2 millioner kroner hjem til medlemmerne.

Det fremgår af den oversigt over afsluttede løntjek, FOA gik i gang med for blot få måneder siden. Her registreres resultaterne af de mange løntjek på tværs af alle afdelinger, og status midt i marts viste, at foreløbig 15 afdelinger har bidraget med i alt 458 afsluttede sager, som har hentet 9.801.681 kroner til medlemmerne.

I gennemsnit svarer det til ca. 21.400 kroner pr. sag, og hertil kommer så alle de penge, de øvrige afdelinger har hentet hjem, som Thomas Enghausen, der er næstformand i FOA, bemærker. Samtidig hæfter han sig ved, at tallene for



Det kan ikke være rigtigt, at ens arbejdsgiver kan 'glemme' 110.000 kroner. Det er faktisk fuldstændig vanvittigt.

ELSEBETH NAKEL
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



Den nu pensionerede social- og sundhedsassistent Elsebeth Nakel hentede 110.000 kroner efter et løntjek sidste år og er jublende glad for, at flere af hendes daværende kolleger fulgte hendes eksempel og nu er på vej til at bidrage til FOAs nye registrering af løntjekresultaterne.

alvor visualiserer nødvendigheden af at være med i en fagforening, der kan tilbyde hjælp til at tjekke lønsedlen.

"I den bedste af alle verdener fik alle den løn, de præcis har krav på. Men det er bare ikke tilfældet, og det kan somme tider undre, fordi der jo er tale om overenskomster, vi alle har skrevet under på og er enige om," siger han og tilføjer:

"Mit håb er, at registret kan give os et endnu bedre overblik over, hvor de typiske fejl forekommer, så vi kan fortælle både kommunale, regionale og private arbejdsgivere, at her skal der strammes op. Uanset om det er arbejdsgiveren, der fortolker eller administrerer en aftale forkert, eller om det er os, der har været med til at lave nogle knudrede og utydelige formuleringer."

Løntjek kan bruges til organisering

I FOA Sydfyn oplever afdelingsformand Susan Bøg Nielsen det hverken som besværligt eller tidsrøvende at registrere resultaterne. Til gengæld ser hun masser af værdi i den indsats, som tre af afdelingens ansatte lægger i løntjek i store dele af deres arbejdstid.

"For det første giver resultaterne os et organiseringspotentiale. Når vi besøger en arbejdsplads og skaffer penge til et medlem gennem et løntjek, forstår de uorganiserede kolleger, hvad det er, en

fagforening kan," siger Susan Bøg Nielsen og fortsætter:

"For det andet giver det os et indblik i de områder, hvor der er problemer. Den suverænt største knast er arbejdstidsreglerne, hvor vi blandt andet finder fejl i forhold til overarbejde, inddragelse af frihed og honorering for dobbeltvakter. På nogle arbejdspladser er mange af den slags fejl ensbetydende med et dårligt arbejdsmiljø, og så kan vi jo pludselig bruge vores viden fra løntjekkene over for arbejdsgiveren."

Bruger pengene på rejser

I Svendborg er den pensionerede social- og sundhedsassistent Elsebeth Nakel stadig voldsomt glad for resultatet af sit løntjek, som i virkeligheden blev gennemført ved lidt af en tilfældighed. Hun kontaktede FOA for at få hjælp efter en indskydelse om hjælp til samtidig at tjekke lønnen.

Hun mente selv, hun var blevet snydt – og havde altså ret – og har siden forstået at nyde de godt og vel 60.000 kroner, hun stod tilbage med efter at have betalt skat.

"I december var jeg otte dage i New York med min datter," sagde hun og fortalte, at en to uger lang rejse til Indien sammen med kæresten også var på programmet. ★ MOBR@FOA.DK

FÅ HJÆLP

Du kan tage fat i din tillidsmand eller din lokale FOA-fagforening, hvis du gerne vil have tjekket din lønseddel.

Tjek din løn



Får du den løn, du har krav på? Det kan godt betale sig at tjekke din lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

Få de bedste boligrabatter hos PenSam Bank

Få et
SuperGavekort
på 2.000 kr.**
Bestil et banktjek
på pensam.dk/gavekort

Eksisterende realkreditlån overføres gratis*

*Tilbuddet gælder for dig, der har et realkreditlån på minimum 500.000 kr. **For dig, der har et nuværende realkreditlån**, uanset realkreditinstitut, tilbyder PenSam Bank, at lånet flyttes gebyrfrit, dvs. uden disse omkostninger: Totalkredit gebyr (4.000 kr.), kurtage 0,15%, PenSam Bank gebyr (6.000 kr.), tinglysningsgebyr (1.850 kr.), variabel tinglysningsomkostning (afhænger af lånets størrelse), indfrielsesgebyr fra nuværende institut og gebyr for kurskontrakt (500 kr.). Eventuelt kurstab ved indfrielse og oprettelse betales af dig som kunde. Kursfradrag ifm. kurssikring betales af dig som kunde. **For dig, der er ny kunde uden realkreditlån**, der ønsker at købe bolig: Her betales standard priser. For alle realkreditkunder, der ønsker at bruge kampagne-tilbuddet, er det et krav, at du skal være FOA-medlem eller PenSam-medlem, og du skal have hele din privatøkonomi hos PenSam Bank. Din økonomi skal kunne kreditvurderes til låneforpligtelsen, og NemKonto skal være hos PenSam Bank.

** Værdi af SuperGavekortet er på 2.000 kr. Gavekortet kan frit anvendes blandt alle gavekort, produkter og oplevelser på GoGift.com. PenSam Bank har ingen forbindelse til GoGift og PenSam Bank modtager ingen honorering eller lign. fra GoGift i forbindelse med gaven. Husk, at du skal opgive din gave på 2.000 kr. til SKAT på din selvangivelse. Kampagnen kører til og med den 31. maj 2024.

PenSam **FOA**

UFAGLÆRT SOCIAL- OG SUNDHEDS-
MEDARBEJDER THOMAS HARFOT:

RESPEKT FOR, AT NOGEN VIL ANSÆTTE MIG

AF LAURITS ERIKSEN | FOTO: RASMUS BREUM

Jeg tror, vi alle skal være bedre til at stoppe op og evaluere, hvor vi gerne vil hen i livet. Jeg fandt ud af, at jeg vil være meget mere end ham, der har styr på regneark. Jeg kan også bidrage med en kerneopgave inden for sundhedsvæsenet. Derfor vil jeg ikke være økonomichef, når jeg stopper min karriere.

De seneste 4,5 år har jeg arbejdet i en chefstilling på Næstved, Slagelse og Ringsted Sygehuse. Jeg er derfor vant til at holde hovedet koldt under lange, travle arbejdsdage. Det er nok en god erfaring at have, når man starter i en ny stilling som social- og sundhedsmedarbejder. Nu er jeg pludselig 'Thomas 20 år' igen, og for første gang i lang tid er jeg grøn og ufaglært. De kompetencer, jeg har opbygget gennem 22 år, smider jeg delvist væk nu, hvor jeg træder jeg ind i en hverdag, som er helt anderledes end før. For selvom jeg gennem mit arbejdsliv har været tæt på sundhedsområdet, har jeg aldrig været helt tæt på, hvor plejen og omsorgen udføres. Det er heller ikke nogen hemmelighed, at lønsedlen kommer til at se anderledes ud. Måske skal vi til at købe den billige ost i stedet for den dyre, men det skal nok hænge sammen alligevel. Min kone og børn bakker mig 100 procent op.

Jeg har respekt for, at der er nogle, der tør ansætte en ufaglært som mig. Min kommende arbejdsgiver har mødt mig med en imponerende tillid. Jeg vil gerne gøre mig umage for at være i faget. Derfor er det vigtigt for mig at bevise overfor kommende kolleger, beboere, de pårørende og ikke mindst mig selv, at jeg kan klare jobbet. Bolden ligger hos mig nu. ★

MIN
VEJ

| CV |

2024 -: Social- og sundhedsmedarbejder, Holbergcentret/Rosenuset

2019-2024: Økonomi- og planlægningschef, Næstved, Slagelse og Ringsted Sygehuse

2018-2019: Økonomi- og administrationschef i ARGO

2007-2018: Gruppeleder og derefter økonomi- og personalechef i Sorø Kommune

2002-2006: Vicekommunaldirektør og afdelingsleder i Stenlille Kommune

1999-2002: Planlægger, Sygehusdirektoratet Københavns Amt

1996-1999: Økonom, Amtssygehuset Herlev

1993-1996: Fuldmægtig i Sundhedsministeriet

DELTAG I A-KASSENS GRATIS WEBINARER

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

I FOAs A-kasse holder Rie Villemos og Eva Pihl løbende webinarer om jobsøgning og om emner, der handler om at være ledig. Her får du en masse input i forhold til den situation, du står i, og du får mulighed for at møde andre i samme situation som dig. Se oversigten over kommende webinarer: foa.dk/webinar.

Få tips til jobsøgning

På webinaret 'Sådan skriver du en god jobansøgning' får du inspiration til at skrive en fængende ansøgning, der skiller sig ud fra de andre ansøgninger. Hvad er en god overskrift, og hvordan er det lige med fotos?

Sådan ser et godt cv ud

På webinaret 'Sådan skriver du et godt cv' får du tips til at sætte dit cv op på en nem og overskuelig måde. Ofte bruger en potentiel arbejdsgiver cv'et til den første sortering af ansøgere, og falder det ikke i deres smag, læser de slet ikke din ansøgning. Vi anbefaler derfor, at du arbejder lige så grundigt med cv'et som med selve jobansøgningen.

Er du så heldig at komme til jobsamtale, er der gode råd at få i vores webinar om, hvordan du skal forberede dig. Det kan være nervepirrende at skulle til en samtale. Måske er det længe siden, du har prøvet det. Måske er det din første samtale nogensinde. Men husk, at du bliver indkaldt til en jobsamtale, fordi du er fagligt kvalificeret, og fordi din ansøgning har gjort indtryk på ansættelsesudvalget. Men om du får jobbet, afhænger af, hvordan du klarer dig til samtalen. På webinaret 'Sådan får du en god jobsamtale' for-

tæller Rie og Eva, hvordan du præsenterer dine erfaringer og kompetencer så godt som muligt.

Øvrige webinarer

- Sådan søger du job på et nyt fagområde
- Sådan bruger du dit netværk
- Sådan søger du uopfordret
- Sådan tackler du ledighedsstress
- Skal jeg ringe til arbejdspladsen?
- Sådan får du et godt aktiveringsforløb

Se tidligere webinarer

Har du ikke mulighed for at deltage, kan du se en optagelse af vores webinarer på foa.dk/tidligere-webinarer.

Sådan tilmelder du dig

Det er gratis at deltage på webinarerne, og du behøver ikke være ledig for at deltage. Men er du ledig, får du en invitation i din postkasse på foa.dk/post, når der er nye webinarer. Er du i arbejde og for eksempel jobsøgende, er du også velkommen til at deltage. Er du ledig, tilmelder du dig via invitationen i foa.dk/post. Er du i arbejde, skriver du til FOA JobMatch på jobmatch@foa.dk og beder om at få en invitation. Deadline for tilmelding er dagen før webinarerne inden kl. 15.

For dig, der er elev

I FOA har vi også webinarer målrettet elever. Du kan se, hvad der er planlagt på foa.dk/elev/webinar-elever.

For dig, der er tillidsvalgt

På foa.dk/raad-regler/tillidsvalgt/arrangementer-tillidsvalgte kan du se, hvilke webinarer FOA har til dig som tillidsvalgt. ★

HUSK!

22. april

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk/find-blanketter. Se oversigt over alle datoer på foa.dk/udbetalingsperioder.

Ring

Husk at du kan du ringe til FOAs A-kasse i tidsrummet 8 til 18 på alle hverdage. Vores telefonnummer er 46 97 37 77.

Nyt job?

Find dit nye job på foa.dk/foajob.

Digital post

Har du husket at tjekke din post fra FOA? Det gør du på foa.dk/post. Husk, at du på Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked, når der er post til dig. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.

SANDWICH MED GRØNÆRTE- PURÉ OG SPRØD BACON

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så læs med her. En god sandwich skal være saftig og smage friskt, salt, sødt og krydret. Denne sandwich har det hele.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

SLURP!

Kold kaffe sødet med honning og evt. blandet med mælk er forfriskende

TIP!

Nødder i ærtepuré kan erstattes af solsikkekerner



Sandwichbolle med grønærtepuré

2-4 stk.

2-4 bløde boller

Grønærtepuré

25 g cashewnødder
1 spsk. hakket skalotteløg
100 g bælgede ærter – svarer til ca. 400 g ærtbælg (eller evt. 100 g fine ærter fra frost)
½ spsk. hakket estragon
1 tsk. tørrede chiliflager
½ dl olivenolie
½ citron
evt. lidt vand
salt og friskkværnet peber

Fyld

8 skiver bacon
8 salatblade

Opskrift

Grønærtepuré:

Mal nødderne i en blender. Tilsæt hakket løg, bælgede ærter og kør, til ærtepuréen er ensartet. Tilsæt estragon, chiliflager og olivenolie. Tilsæt lidt reven citronskal og citronsaft. Hvis ærtepuréen er for tør, tilsættes lidt vand. Smag til med salt og peber.

Bacon:

Steg bacon sprødt på en slip-let pande.

Sandwich:

Skyl salatblade og dup dem tørre. Flæk bollerne og smør begge sider med ærtepuré, læg salatblade og evt. lidt ekstra estragonblade og sprød bacon i bollerne. Saml til sandwiches.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.



Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 15. maj: Udflugt til M/S Museet for Søfart i Helsingør og spisning – drikkevarer for egen regning. Afgangstidspunkt fra Frederiksværk og Frederikssund følger. Bindende tilmelding skal ske til bestyrelsen senest 17. apr. Pris for FOA-medlemmer 400 kr. og gæster 500 kr. Der kan betales på mødet 17. apr. eller på netbank til reg. 2232 –konto 43 97 15 10 72. Husk at skrive navn på indbetalingen. | 18. sep. kl. 13: Musikalsk underholdning v. Finn Bendixen,

som fortæller om dansens historie og et liv med dans og underholdning.

HORSENS

Seniorklubben. 23. apr. kl. 14: Steen Quorning fortæller om, hvordan det er at bo og arbejde i Grønland. | 14. maj kl. 14: Lone Bach, byrådsmedlem fra SF, fortæller om sit politiske arbejde. | 28.-30. maj: 3-dages tur til Frederikshavn og Læsø.

ODENSE

Seniorklubben. 23. apr. kl. 10-12: Den Fynske Landsby, Sejerskovvej 20, Odense. Vi mødes ved den Fynske Landsby, hvor vi vil blive vist rundt af en guide, som fortæller om steder og livet, som blev levet dengang. Pris medlem 200 kr. ikke-medlem 250 kr. Det er inkl. guide, entre, kaffe/lagkage.

| 7. maj kl. 10-12: Underholdning v. Toner i takt i FOA Vesterbro 120, Odense – god stemning samt kaffe/kage. | 28. maj kl. 10-12: Modeopvisning i FOA Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding til turen Holmegård og Vesterhave Vingård 10. sep. Kl. 10-12: Seniorshoppen v. Helle. | 11-12. juni: 2-dages udflugt til Ærø. Afg. kl. 7.45 – 08.20 – 08.45 fra Nyborg – Dannebrogsgade – Amtsgården. Undervejs på turen til Ærø serveres der kaffe/rundstykker. Rundtur på øen inkl. seværdigheder – vi skal bo på Ærø Hotel, hvor får vi serveret middag. Efter morgenmad: bryggeriet i Rise inkl. frokost. Derfra går turen til Ærøskøbing, hvor I selv går rundt. Senere tilbage med færgen til Rudkøbing og hjem. Pris medlem 1.725 kr. ikke-medlem 2.025 kr., tillæg for enkeltværelse 275 kr.

**SØNDERJYLLAND
Seniorklubben.**

21. marts kl. 14: Sang-eftermiddag med levende musik, hvor vi synger sange fra den danske sangskat. Afholdes i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 14. marts på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. | 23. maj kl. 10: Besøg Fængslet, Horsens. Afg. fra FOA Sønderjylland, Brundevej 2, Rødekro. Der gives middag på Løsning kro, kaffe på vejen hjem. Medlemmer betaler 200 kr. Ægtefælle/samlever som ikke er medlem af FOA 300 kr. Tilmelding senest 10. maj på foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. Ret til ændringer forbeholdes. Ved møder i afdelingen er kaffen gratis for alle. Ikke-medlemmer, betaler entreprisen ved arrangementer ude af huset. Husk du er automatisk

medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VEST**Sygehjælpernes**

Faggruppeklub: 2. maj kl. 19: Foredrag m. sognepræst Elise Balslev, som fortæller om Tove Ditlevsens omtumlede liv. Tilmelding til servicehjørnet senest 25. apr. på 76 93 10 50. **Seniorklub Vejen:** 6. maj kl. 14, Lundtoft, Magnolievej 28, Brørup. Vejen Mandskor vil synge for os. | 12. juni: Tur til Jelling. Afg. fra Fuglsangsallé 10, Vejen. Vi spiser middag på Jelling Kro. Derefter kører vi til Give egnsmuseum med rundvisning og kaffe. Prisen for turen er 400 kr. + drikkevarer. Der må gerne tages en ledsager med på turen. Prisen for dem er 500 kr. Tilmelding senest 5. juni. **Seniorklub Varde:** Vi planlægger en udflugt

i maj måned. Mere information følger.

Seniorklub Esbjerg:

2. maj klokken 13: Tur til Fanø. Vi mødes ved færgen, som sejler kl. 13.10. Vi tager bussen til Sønderho og går rundt i byen. Vi finder et sted at drikke kaffe. Kl. 16.30, skal vi med færgen tilbage fra Nordby. | 30. maj kl. 8.30: Sommerudflugten går i år til Humlemagasinet i Middelfart – en stor have, museer og butik. Det hele er rollatorvenligt. Bussen kører fra Kirkegade kl. 8.30. Vi medbringer rundstykker og en lille én til halsen. Medbring selv en kop – chaufføren laver kaffen. Middag indtages vi på Mørkenborg Kro. Bussen kører os ud i det flotte landskab – kaffe/lagkage serveres på Refsborg ved Billund. Vi er tilbage i Esbjerg ca. kl. 17. Pris 300 kroner.

FOA Bogshop

Få op til 20 % i rabat, når du køber studiebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller pædagogisk assistentuddannelsen. Læs mere på foabogshop.dk.

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund

Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Midt- og Vestjylland:
46 97 14 14
foa.dk/midt-vestjylland
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense

Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Social- og Sundheds-
afdelingen:
46 97 22 22
foa.dk/sosu

Partistøtte – nej tak

FOA støtter ikke politiske partier og dit kontingent bliver ikke brugt til at støtte politiske partier. Lovgivningen kræver imidlertid, at du som medlem af en faglig organisation, skal have mulighed for at framelde dig partistøtte, uanset at FOA ikke støtter politiske partier. Du kan derfor framelde dig her.

Ønsker du at framelde dig partistøtte, skal du udfylde nedenstående kupon. Kuponen skal sendes til forbundets revisor. Adressen, du skal sende den til, står nedenfor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har framellet sig – ikke hvem.

Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvorfor kan man ikke framelde partistøtte online på hjemmesiden?

Framelding skal ske ved hjælp af en erklæring, som skal underskrives personligt. Det er noget, Folketinget har bestemt.

☐ **Framelding:** Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over mit medlemskontingent.

☐ Jeg ønsker at annullere min tidligere framelde af partistøtte.

Sendes til:

Ri Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Skagensgade 1, 2630 Taastrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

Cpr nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer og by

Dato

Underskrift

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Storstrøm: 46 97 28 00
foa.dk/storstroem
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland
Trekanten: 46 97 36 10
foa.dk/trekanten

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjælland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger
FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

Redaktionen sluttet
20. marts 2023

Indlæg til 'Det sker' sendes
til Henriette Monrad,
hmon@foa.dk

Frist til nummer 4
28. maj
Frist til nummer 5
20. august

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 3
1. maj
Nummer 4
7. august

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

Nummer 3 udkommer
Uge 24 2024

Synspunkter frem-
sat i Fagbladet FOA
er ikke nødvendigvis
sammenfaldende med
FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for
indholdet og er tilmeldt

**PRESSE
NÆVNET**

Medlem af Danske Medier
**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag:
169.153/12. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

QUIZ

1. Hvor mange urinprøver skulle Sanne aflevere igennem 10 år?

- A. Under 300
- B. 300
- C. Mindst 300

2. Hvem har indstillet Sandra Larsen til Velfærdstalent 100?

- A. Hendes leder
- B. En familie til en borger
- C. Hendes kolleger

3. Hvor mange af FOAs medlemmer har en aftale om pauser, når temperaturen stiger i de varme måneder?

- A. Hver tredje
- B. Hver femte
- C. Hver tiende

4. Hvad var Thomas Harfot, før han blev sosu-medarbejder?

- A. Økonomi- og planlægningschef?
- B. Hjemmeplejechef
- C. Chef for ældretilsynet



5. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En marengs
- B. En lampeskærm
- C. En plisseret nederdel

KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et valgfrit gavekort på 250 kroner til Matas, Imerco, H&M eller Nordisk Film Biografer. Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle

svar i dette nummer af Fagbladet FOA. Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Besvar quizzen på fagbladetfoa.dk/quiz senest **20. maj**.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1/2024 er **Jesper Olsen, Stege**

Har du et Dilemma?



Fagbladet FOAs nye podcast sætter fokus på svære dilemmaer i dit arbejds- og privatliv.

Et panel af dygtige mennesker vil i en ny podcast tale om og diskutere dilemmaer, som medlemmer af FOA kender fra hverdagen.

Panelet er sammensat af en bred vifte af FOAs faggrupper, som ganske sikkert har stået i de samme situationer.

Men Fagbladet FOA har brug for din hjælp. Måske har du oplevet det som svært at bede om lønforhøjelse, når chefen virker utilfreds? Eller måske ved du ikke, hvordan du jonglerer børnenes lektier og skiftende vagter som skilsmisseforældre?

Hvis du brænder inde med et dilemma, kan du fange vært og journalist Malin Schmidt på masch@foa.dk

Følg Fagbladet FOA på Facebook

- Få nyheder om din faggruppe fra Fagbladet FOA
- Giv din mening til kende
- Tip redaktionen med forslag til historier



Det kan skrives langt, snørklet og kompliceret. Eller helt **PlusKort**: **Få gode rabatter!**

Gå ind på **PlusKort.dk** eller i appen og gå på
opdagelse i alle dine rabatter og fordele.

FOA PlusKort.



Scan QR-koden og få dit PlusKort og alle
rabatterne på mobilen med det samme.

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play