

Fagbladet **FOA**

TO MÅNEDER I HELVEDE

Kommunen tog
Susannes sygedagpenge
SIDE 30

7

GODE RÅD

til at køre sikkert
i mørke

SIDE 46

tema:

FARVEL PILLER - GODDAG TRÆNING

Fire øvelser mod gigtsmerter

SIDE 34

MERE MAGT, TAK

Tillidsfolk ønsker bedre mulighed
for at anvende magt over for anbragte

SIDE 6

Randi og Malene uddannede sig til pædagogiske assistenter

VI TROR MERE PÅ OS SELV NU

Flere FOA-medlemmer
går fra ufaglært til faglært

SIDE 8-11

Uddannelse booster selvtilliden

Stadig flere medlemmer af FOA får en erhvervsuddannelse – og går dermed fra at være ufaglærte til at være faglærte. Det er rigtigt godt nyt, for med en uddannelse i bagagen har man ikke alene udsigt til mere i løn; man er også mindre udsat for arbejdsløshed og får oftest mange flere år på arbejdsmarkedet. Dertil kommer alt det, der ikke står i statistikkerne. Følelsen af at vokse, at blive klogere og at blive set. Fagbladet FOA har forud for dette nummer interviewet en række medlemmer, der som voksne – nogle ret sent i arbejdslivet – er gået fra at være ufaglærte til at være faglærte. Alle oplever en styrket faglig stolthed og mere selvtillid.

De gældende overenskomster og Trepartsaftalen har afsat midler til uddannelse af FOAs medlemmer. Derfor må man virkelig håbe, at beskæftigelsesminister Jørn Neergaard Larsen (V) og de øvrige forhandlere vil have FOA-medlemmernes positive erfaringer i baghovedet, når ministeren og arbejdsmarkedets parter en gang til næste år skal indgå en ny trepartsaftale om uddannelse. Med tiden vil der blive endnu færre ufaglærte job, så det er sund fornuft at give flere et økonomisk puf til at få en uddannelse. ★

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

Klædt på til sparring

Malene Scheibel er kommet meget mere på banen, efter hun har taget uddannelsen til pædagogisk assistent.

Side 8-11





KOM UD OG LEG

Få inspiration til at hoppe, trille og klatre i det fri. Legene udvikler og stimulerer sanserne.

Side 16

Tjek dit natte- syn

Sådan kører
du sikkert i mørke.

Side 46



Tillidsrepræsentanter ønsker bedre mulighed for at anvende magt over for anbragte børn og unge.

Side 6

tema
slidigt

Træn dig til færre smerter

Mange FOA-medlemmer
er ramt af slidigt.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	33
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER

FOA

Stations 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

8

procent. Så mange af dem, der er på kontanthjælp herhjemme, er fattige efter officiel dansk målestok. Det er markant flere end for 25 år siden.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed



Foto: Jørgen True

Slut med fattigdomsgrænse

Socialminister Karen Ellemann (V) har skrottet den officielle fattigdomsgrænse, da den ifølge hende ikke kan bruges til "noget som helst i socialpolitik."

Kilde: Avisen.dk



Jeg har simpelthen endnu ikke forstået, hvad social dumping går ud på. Hvor stort omfang har det i Danmark? Det er jo nærmest ikke-eksisterende.

LIBERAL ALLIANCES PARTILEDER, ANDERS SAMUELSEN, TIL UGBREVET A4, SEPTEMBER 2015



Fælles middag. Mere end 10.000 børn smagte, lugtede og snakkede 9. september til den årlige middag, der sætter fokus på værdien af det fælles måltid i daginstitutioner. Dagen blev blandt andet markeret her i Børnehaven Poppelhaven, hvor et af børnene sagde til pædagog **Meiken Mikkelsen:** "Ej, det er lidt sært, at min lillebror spiser det samme som os."

Hvordan holder du smerterne fra slidgigt nede?



Foto: privat

Yvonne Jepsen, sosu-hjælper, Aktiv Hverdag Hjemmeplej, Frederikshavn

Magneter og øvelser

Jeg bruger magnet-armbånd og magnet-halskæde for at undgå piller mod min slidgigt i fingrene. Ellers bevæger jeg mine fingre ved at strikke, hækle og lave øvelser med en lille blød bold.



Foto: privat

Inge Thiessen, sosu-hjælper, Frederikshavn Kommune

Vandgymnastik og kiropraktik

Jeg går til vandgymnastik tre gange om ugen. Ellers ville jeg ikke kunne fortsætte med at arbejde på grund af min slidgigt i ryg og nakke. Derudover hjælper det mig at gå til kiropraktor hver 14. dag.



Foto: Heidi Lundsgaard

Annika Lauritzen, ernæringsassistent, Svendborg Kommune

Skiftende arbejdsstillinger

Jeg fik tilkendt fleksjob for 12 år siden på grund af min slidgigt i ryggen, i begge knæ og i lænden. Jeg skiftede fra køkkenarbejde til administrativt arbejde, hvor jeg bedre kan veksle mellem at sidde, gå og stå.



Foto: Niels Åge Skovbo

Birgitte Dea Bøgelund, sosu-assistent, hjemmeplejen i Silkeborg Kommune

Operation og genoptræning

Jeg er lige blevet opereret i hoften på grund af slidgigt. Før operationen kunne jeg ikke længere gå, men det kan jeg nu. Så indtil videre er jeg glad for resultatet og håber at kunne nøjes med denne operation.

4

øvelser mod ledsmerter

Side 39

For få ledere forebygger vold

I psykiatrien er langt flere udsat for vold og trusler, hvis ledelsen ikke har fokus på voldsforebyggende arbejde.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Lars Aarø



Hver fjerde ansat i psykiatrien oplever, at deres ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde – og 78 procent af dem har været udsat for vold eller trusler inden for det seneste år. Modsat har 'kun' 59 procent af dem med en voldsforebyggende ledelse oplevet vold og trusler på egen krop i samme tidsrum. Det viser en ny undersøgelse fra FOA, DSR og Bedre Psykiatri blandt ansatte i psykiatrien.

For social- og sundhedsassistent **Keld Johansen** blev gentagne voldsepisoder og ledelsens manglende initiativer til sidst for meget.

"Ledelsen prioriterede at forebygge vold i tale, men i handling skete der intet. De holdt en masse møder, hvor de talte om sikkerhed, men os på gulvet mærkede intet til det, tværtimod blev vi mere og mere udsatte," siger han. Derfor stoppede han i juni sit arbejde på en almenpsykiatrisk afdeling.

I sin tid på almenpsykiatrisk afdeling savnede Keld Johansen, at ledelsen beskyttede medarbejderne mod vold. "Du fik lov til at sidde **Palle-alene** på en afdeling med 17 svært syge mennesker," siger han.

Ikke godt nok

Det ærgrer formand for Danske Regioners psykiatriudvalg **Charlotte Fischer** (R), at en fjerdedel ikke oplever, at deres ledelse prioriterer voldsforebyggende arbejde.

"Det er alt for mange. Det er så essentielt at arbejde med at forebygge vold i psykiatrien, at du simpelthen ikke kan være leder, hvis du ikke har et stærkt fokus på det område,"

siger hun.

Charlotte Fischer påpeger, at ledere i psykiatrien arbejder under stort pres, og at problemet falder tilbage på Danske Regioner.

"Vi skal blive meget bedre til at identificere de steder, der har knækket koden, og så få bragt den viden videre. Som det er i dag, er vi ikke gode nok til det," siger Charlotte Fischer. ★

rhbn@foa.dk



Ledelsen prioriterede at forebygge vold i tale, men i handling skete der intet.

KELD JOHANSEN, SOSU-ASSISTENT

78

procent af dem, hvis ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde, har været udsat for vold eller trusler.

Kilde: Notat til udvalgsarbejde om vold og trusler i psykiatrien, udgivet af FOA, Bedre Psykiatri og DSR, 2015

Anbefaling

FOA, Bedre Psykiatri og DSR anbefaler, "at ledere uddannes i arbejdsmiljø for at kunne sætte sig for bordenden og kvalitets-sikre de handleplaner, de i forvejen er forpligtiget til at udarbejde."

Kilde: Notat til udvalgsarbejde om vold og trusler i psykiatrien, udgivet af FOA, Bedre Psykiatri og DSR, 2015

Vores magt slår ikke til

Flere magtbeføjelser over for anbragte børn og unge er nødvendigt, mener tillidsrepræsentanter. Socialministeren arbejder på sagen.

Af Rasmus Handberg

Der er brug for bedre mulighed for at anvende magt over for anbragte børn og unge på døgninstitutioner og opholdssteder. Det mener fem ud af de otte tillidsrepræsentanter, der arbejder på området, og som Fagbladet FOA har talt med.

“Hvis en beboer smadrer hele hytten, må vi bare se på og så rydde op bagefter. Vi kan kun gribe ind i nødværge, hvis den unge for eksempel har bare tæer, og det flyder med glasskår. Det er frustrerende,” siger tillidsrepræsentant og socialpædagog **Nnenna Matzon**.

Også når det gælder tyveri, kan man som ansat føle sig magtesløs.

“Når en ung tager tyvekoster med ind på værelset, må vi ikke gå derind for at bevise forbrydelsen. Vores begrænsede handlemuligheder gør det svært at arbejde pædagogisk,” siger tillidsrepræsentant og socialpædagog **Virginia Wilson**.

På trods af ønsket om større mulighed for brug af magtanvendelse, understreger alle, fagbladet har talt med, at magtanvendelse altid skal være sidste udvej.

Skader relationen

En tillidsrepræsentant er lidt mere skeptisk end flertallet over for øget brug af magt:

“Jeg vil for eksempel ikke urinteste for at tjekke, om den unge ryger hash. Jeg har et forhold til de unge, hvor vi taler om tingene, så jeg ved, hvis der ryges hash. Og det kan belaste relationen, hvis vi bruger mere magt,” siger socialpædagog **Ane Juul Jensen**.

Lovforslag på vej

Socialminister **Karen Ellemann** (V) kommer i løbet af efteråret med et udspil til øget brug af magtanvendelse.

“Det kan være et voldsomt indgreb at begrænse børn og unges mulighed for at bevæge sig frit, men det kan være nødvendigt. Vi skal have modet til at diskutere det og give mulighederne for at gribe ind,” siger Karen Ellemann. ★

rhbn@foa.dk



Når vi bruger magt, gør vi det af omsorgsmæssige hensyn.

MORTEN SØRENSEN,
OMSORGSMEDHJÆLPES

Det siger bekendtgørelsen

§2 Fysisk magtanvendelse i form af, at barnet eller den unge fastholdes eller føres til et andet opholdsrum, er tilladt, hvis:

- 1) barnet eller den unge udviser en sådan adfærd, at fortsat ophold i fællesskabet er uforsvarligt, eller
- 2) barnet eller den unge herved forhindres i at skade sig selv eller andre.



Læs mere

Læs hele interviewet med socialministeren på foa.dk/nyheder

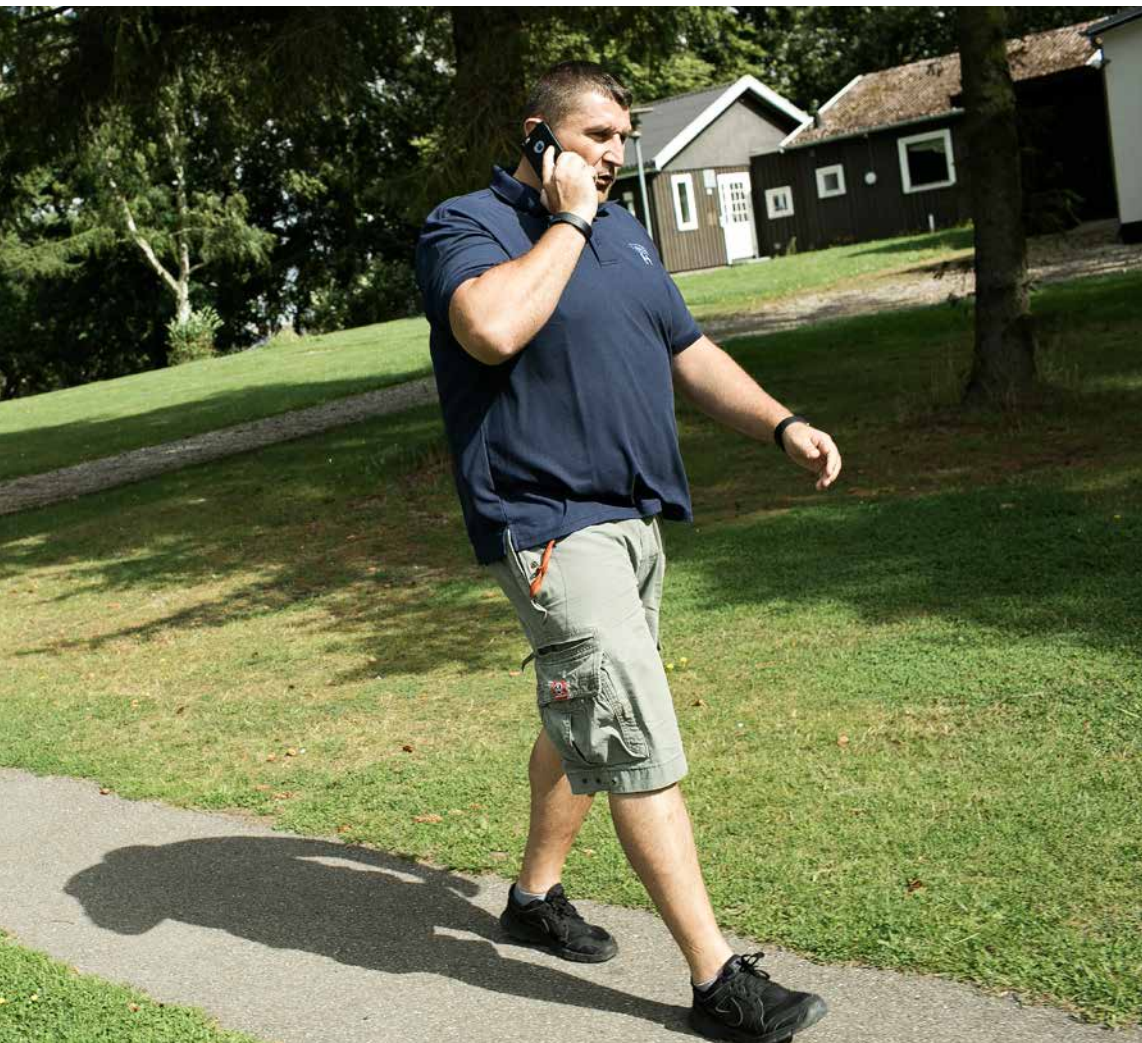


“Det er mit ansvar at gribe ind”

Omsorgsmedhjælper Morten Sørensen vil de anbragte unge det bedste. Somme tider kræver det en magt, han ikke har.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Mikkel Østergaard

“Kom nu tilbage! Hvorfor altid stikke halen mellem benene?” Omsorgsmedhjælper **Morten Sørensen** er i hælene på en beboer, som er ved at forlade døgninstitutionen Nexus i Jægerspris. Her bor kriminalitetstruede unge. For flere er det et alternativ til fængsel. Den unge kæmper



med et eskalerede hashmisbrug, og al sund fornuft i Morten skriger på at holde ham tilbage, men han må ikke. I stedet følger han efter hele vejen til København.

På Hovedbanegården siger den unge: "Nu stikker jeg af fra dig." Sekundet efter er han væk. Morten er frustreret. Hans pædagogiske evner rækker ikke – det gør de sjældent, når en ung har abstinenser. Han ved, at den unges færden rundt i hovedstadens gader er dømt til at gå galt. Om natten ringer politiet. Beboeren er snuppet. Sigtet for tre lovovertrædelser.

Hvis jeg bare kunne ...

"Det er sindssygt frustreren-

"Al sund fornuft i mig skriger på at skride ind og med magt forhindre en uhensigtsmæssig situation. Men loven gør os **handlingslammede**," siger omsorgsmedhjælper Morten Sørensen.

de. Hvis jeg blot havde haft mulighed for at stoppe ham, var han ikke kommet ud i de problemer," siger Morten Sørensen, som også er tillidsrepræsentant på institutionen. Eksemplet er et par år gammelt, men langt fra enestående:

"Vi står hver dag i situationer, hvor vi må overveje en magtanvendelse, men ikke ved, om det er lovligt, selvom det er mest hensigtsmæssigt."

Brug for klare regler

Ifølge Morten Sørensen og institutionsleder Bo Løbberg lægger den nuværende bekendtgørelse op til fortolkning, og det skaber tvivl.

"I flere situationer ligger tvivlen i baghovedet. Risikerer jeg en fyring, hvis jeg

griber ind her? Jeg håber, at reglerne bliver konkretiseret, for det er et stort pres at arbejde under, og det er med til at skabe berøringsangst," mener Morten Sørensen.

De hilser begge socialminister Karen Ellemanns (V) planer om klarere regler og flere magtbeføjelser velkomne. Det handler om at turde tage ansvar for de unge og på den måde drage omsorg, som Morten Sørensen siger:

"Deres handlinger kan have vidtrækkende konsekvenser, som kan føre dem ud i hård kriminalitet eller prostitution. Det kan jeg se, men det kan den unge ikke i situationen. Og så ser jeg det som mit ansvar at gribe ind, og det må reglerne ikke stå i vejen for." ★

rhbn@foa.dk

Sakset fra foa.dk

09.09.

Skype-samtaler skal erstatte nattevagter

Psykisk syge kan blive nødt til at ringe op til personalet om natten via Skype, hvis et nyt spareforslag går igennem i kommune.

07.09.

Børnehaver: Nej tak til udlicitering

Manglende forældre- og ledelsesopbakning kan skrinlægge kommunes plan om udlicitering af driften af en daginstitution til privat leverandør.

03.09.

Rengøring: Hospital dropper privat firma

Rigshospitalet overtager 123 medarbejdere fra selskabet ISS.

03.09.

Sosu'er får løft til patientpleje i hjemmet

Patienter bliver udskrevet tidligere fra hospitalet end før, og det giver nye opgaver til kommunernes plejepersonale. Derfor får sosu-ansatte i kommune et uddannelsesløft.

31.08.

Skiftede til FOA: Fik 4.000 mere om måneden

Da Ole Jensen fik nyt job, var han pludselig medlem af en fagforening, der ikke kunne forhandle hans løn. Han skiftede til FOA og steg til højeste løntrin.

28.08.

Fyrede sosu'er: Hvem skal passe de syge?

Fyrede social- og sundhedsassistenter på regionshospital frygter, at patienterne vil få mindre pleje og omsorg.

Læs flere nyheder på foa.dk



"Uddannelsen har klædt os bedre på til arbejdet med børnene, og vi føler os mere sikre på os selv," fortæller de pædagogiske assistenter Randi Christiansen (tv.) og Malene Scheibel.

Flere går fra ufaglært til faglært

Uddannelse vinder frem blandt FOAs faggrupper. **Mere i løn** og flere år på arbejdsmarkedet hører til gevinsterne.

Af Merete Nielsen ★ Mikkel Østergaard

Stadig flere, der arbejder med ældre, børn, rengøring, hygiejne, teknik og vedligeholdelse af bygninger får en erhvervsuddannelse.

Den mest markante udvikling er sket inden for social- og sundhedsområdet. Mens der i 2009 var knap 21.000 ikke-uddannede, er tallet i 2015 nede på omkring 11.500. Det svarer til, at andelen af ikke-uddannede er faldet fra 19 til 12 procent. Udviklingen dækker dog også over, at der i perioden er sket fyringer, og det er især de ufaglærte stillinger, der er blevet reduceret.

“Det er lykkedes at skabe opbakning til, at opgaverne på ældre- og sundhedsområdet kræver uddannelse, så det fremstår som et stort set uddannelsesdækket område. I dag er det primært afløserne, der er ikke-uddannede,” siger forbundssekretær i FOA **Nanna Højlund**.

Aftaler har rykket

Flere aftaler har spillet ind i forhold til at fremme uddannelse blandt FOAs faggrupper. Med Trepartsaftalen i 2007 blev der sat ekstra fokus på at højne kvaliteten i den offentlige sektor. Det førte til flere uddannelsespladser på den pædagogiske assistentuddannelse og sosu-uddannelserne. Desuden blev det muligt at få voksnelevløn.

Også på det pædagogiske område går udviklingen i retning af færre ufaglærte. Antallet af pædagogiske assistenter er steget fra 3.794 i 2009 til 6.529 i 2015.

“Det går den rigtige vej, men vi har stadig en stor opgave med at overbevise kommunerne om, at de skal ansætte pædagogiske

assistenter og støtte de erfarne pædagogmedhjælpere i at bruge deres ret til uddannelse. Den pædagogiske verden burde indse, at uddannelse er vejen frem – især i en tid, hvor man taler meget om at øge kvaliteten i dagtilbuddene,” siger Nanna Højlund.

Serviceassistenter vinder frem

På sygehusområdet er der voksende efterspørgsel på uddannet servicepersonale.

Andelen af serviceassistenter er således steget fra 7 procent i 2009 til 20 procent i 2015.

Også i kommunerne har man fået øjnene op for både serviceassistenter og ejendomsservice-teknikere, hvor sidstnævnte har

pedelopgaver på skoler og plejecentre. Antallet af uddannede ejendomsserviceteknikere er steget fra 163 i 2009 til 267 i 2015.

Uddannelse betaler sig

Mere i løn og flere år på arbejdsmarkedet hører til gevinsterne ved at uddanne sig. Det viser tal fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE). For eksempel har en sosu-assistent 10,4 ekstra fuldtidssår på arbejdsmarkedet sammenlignet med en ufaglært.

“Først og fremmest har du mindre risiko for at blive arbejdsløs. Og bliver dit job nedlagt, har du nemmere ved at finde et nyt – måske endda skifte branche, fordi du har papir på dine kompetencer,” siger **Mie Dalskov**, chefkonsulent i AE.★

men@foa.dk

3

grunde til at uddanne sig

- **Mere i løn:** Gevinsten af en erhvervsfaglig uddannelse er 2 mio. kr. gennem livet. Det svarer til ca. 30.000 kr. ekstra om året efter skat sammenlignet med en løn som ufaglært.
- **Uddannelse som voksen batter også:** Indkomsten stiger med ca. 15.500 kr. om året efter skat, når man som voksen ufaglært tager en faglært uddannelse.
- **Flere år på arbejdsmarkedet:** En sosu-assistent har f.eks. 10,4 ekstra fuldtidssår på arbejdsmarkedet sammenlignet med en ufaglært.

Kilde: AE

Trepartsaftale gav ekstra praktikpladser

I 2007 indgik regeringen, fagbevægelsen og arbejdsgiverne en aftale, der forpligter kommunerne og regionerne til at uddanne 1.000 ekstra pædagogiske assistenter og 1.100 sosu-hjælpere og -assistenter om året i forhold til antallet af pladser fra 2007. Trepartsaftalen udløber med udgangen af 2015, men FOA arbejder på en ny aftale.

Kilde: Nanna Højlund, forbundssekretær i FOA

Penge afsat til ufaglærte

Fra april 2016 er der afsat 15 mio. kr. om året til at uddanne ufaglærte til faglærte inden for FOAs faggrupper i kommunerne. Og 3 mio. kr. om året til ansatte i regionerne. Puljen stammer fra overenskomstforhandlingerne i 2015.

Kilde: Jakob Bang, FOAs forhandlingschef



“Vi kan mere, end vi bliver brugt til”

To pædagogiske assistenter kalder deres uddannelse superspændende, og den har **klædt dem godt på** til sparringen med pædagogerne.

Af Finn Danielsen ★ foto: Mikkel Østergaard

I folkeskolen fik **Randi Christiansen** at vide, at hun var dum. Det troede hun på, lige til hun efter en del tøven startede på uddannelsen til pædagogisk assistent (PAU) og gennemførte den.

“Uddannelsen har givet mig rigtig meget på det personlige plan. Nu ved jeg, at jeg kan noget, og jeg tror på mig selv.”

Randi Christiansen, 36 år, arbejder i Børnehuset Kastaniehaven i Ringsted kommune, hvor også kollegaen **Malene Scheibel**, 40 år, har taget PAU. Malene fremhæver de faglige gevinster ved uddannelsen, for personligt havde hun bare brug for et spark til at komme videre.

“Uddannelsen er superspændende, den har givet mig en på opleveren, og jeg har fået det pædagogiske stof ned

i nogle kasser, så jeg kan forstå, hvad der bliver snakket om i hverdagen og på personalemøderne.”

Klædt på til sparring

De to pædagogiske assistenter har begge adskillige års erfaring som ufaglærte pædagogmedhjælpere bag sig. Erfaringen har betydet, at de har taget uddannelsen til pædagogisk assistent på lidt over et år, og de oplever, at forløbet har sat et klart skel mellem før og efter.

“Det er så fedt, at Randi og jeg nu er klædt på til at deltage i de pædagogiske snakke. Vi kan også være dem, der skriver om et emne, og dem, der kommer med nye idéer,” siger Malene Scheibel.

Hun fortæller, at pædagogerne er glade for sparringen med dem i daglig-

dagen, men bemærker, at de alligevel ikke deltager i pædagogmøderne. De må heller ikke tage forældresamtaler, og det ærgrer dem.

“Jeg kan jo helt klart mere nu i forhold til forældrene. Jeg er kommet meget mere på banen, fordi jeg ved, at der er fagligt belæg for det, jeg siger,” mener Randi Christiansen.

Malene Scheibel har det på samme måde.

“Før var man bange for at få et hak over tuden, hvis det, man sagde, ikke holdt vand. Sådan tænker jeg ikke mere.”

Ledelse usikker på PAU

Selv om Randi nu har arbejdet over tre år som pædagogisk assistent, mens det er cirka halvdelen siden, at Male-





“Nu har vi både erfaringen og den pædagogiske teori, som vi kan forbinde med hinanden, når vi arbejder med børnene,” siger de pædagogiske assistenter Randi Christiansen (tv.) og Malene Scheibel.

ne blev færdig med uddannelsen, har de ikke fået nye opgaver, der matcher deres nye kompetencer.

De mener, at det skyldes usikkerhed om, hvad en pædagogisk assistent er, og hvilken rolle faggruppen skal spille mellem pædagogerne og de ufaglærte pædagogmedhjælpere.

“Jeg tror ikke, at lederne ved nok om, hvad vi har med i vores bagage. Vi kan meget mere, end vi bliver brugt til,” siger Malene Scheibel.

“Det er også ledelsen, der er nervøse for, at vi tager forældresamtaler, ikke de pædagoger, vi arbejder sammen med,” supplerer Randi Christiansen.

Til trods for disse problemer anbefaler de begge uddannelsen varmt til deres ufaglærte kolleger.

“De kan godt mærke, hvad vi har fået ud af den, og niveauet vil være meget højere, hvis alle pædagogmedhjælpere blev pædagogiske assistenter,” siger Malene Scheibel. ★

fida@foa.dk



Jeg har fulgt omkring 250 elever og kan se, hvor stort et personligt løft det giver dem at tage uddannelsen til pædagogisk assistent.

MOGENS BECH MADSEN, FORMAND FOR FOAs PÆDAGOGISKE SEKTOR

Skriv

Hvad kan få dig til at tage mere uddannelse?

 Sig din mening på facebook
www.facebook.com/faggarbejde

6

procent udgør fastansatte pædagogiske assistenter på det pædagogiske område.

Kilde: krl.dk

[bag om ordet]

Pædagogiske assistenter arbejder med børn, unge eller voksne. Assisterne er uddannet til at lave udviklende aktiviteter med forskellige målgrupper i daginstitutioner, dagpleje, skole, fritidsklubber og botilbud.

Kilde: Undervisningsministeriets uddannelsesguide

Den pædagogiske assistentuddannelse

Uddannelsen varer tre år og halvanden måned. Hvis man er over 25 år, kan uddannelsen tilrettelægges individuelt og afhængigt af den enkeltes erfaringer gennemføres på kortere tid.

Kilde: Undervisningsministeriets uddannelsesguide

Højere løn

En pædagogisk assistent får som minimum seks løntrin mere end en ikke-uddannet.

Kilde: FOA. Læs mere om PAU på www.paedagogiskassistent.dk

Så mange har taget uddannelsen

Omkring 9.300 har gennemført uddannelsen til pædagogisk assistent i perioden 2009-2013.

Kilde: Sekretariatet for Erhvervsrettede Velfærdsuddannelser (SEVU)

groft sagt

Skidt med ulighed i sundhed

Regeringen har planer om at afskaffe det målrettede sundhedstjek af de borgere, der rammes af store folkesygdomme som diabetes, KOL og hjerte-kar-sygdomme. FOA opfordrer til at bevare den vigtige indsats mod ulighed i sundheden, som netop var blevet indført af den forrige regering.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Debattør Lone Nørgaard vil afskaffe vuggestuer. Børn skal ikke sendes i institution, før de er to år, mener hun.

“Jeg har selv stadig dårlig samvittighed, fordi jeg i sin tid sendte mine børn i vuggestue og ikke var i stand til at gennemskue konsekvensen.” Ordene kommer fra debattør og lektor Lone Nørgaard. Hun kalder institutionalisering af småbørn

for et eksperiment, hvor vi nu begynder at se konsekvenserne. “Der er sket en eksplosiv stigning i antallet af unge, der går til psykolog, lider af angst eller andet. Der er gået noget fundamentalt galt,” siger hun – blandt andet på baggrund af 30 års erfaring med undervisning af stadig mere psykisk skrøbelige elever.

Synderen er en kombination af for tidlig og lang anbringelse i vuggestue kombineret med et forstyrret familieliv, hvor der er meget lidt plads til børnene, mener Lone Nørgaard. Hun vil

gerne skyde en debat i gang, der får forældre til at prioritere anderledes.

“Når man vælger et barn til, er der andet man må vælge fra, for det er en stor opgave at opdrage og danne et barn. Hvis folk kan spare op til nye biler og den årlige skiferie, så kan de også spare op til at være hjemmegående forældre.”

“Jeg vil gerne understrege, at dette ikke er et angreb på pædagogstanden, men et angreb på, at man tror, at man kan overlade ansvaret for sit barn til andre på så tidligt et stadie,” siger hun. ★



Foto: Scampix

Lone Nørgaard er 62 år, forfatter, foredragsholder og lektor ved VUC Roskilde samt mor til to sønner. Hun holder blandt andet foredrag om børneopdragelse, kønspolitik og ligestilling.



"Vi skal kunne tale om tingene"

Overgangsalderen er en naturlig periode i alle kvinders liv, og vi skal tale om det og give de gode råd videre.

Joan Ørting

Effektiv cocktail mod gener i overgangsalderen

Menoflora er tabletter som er sammensat af sojabønner, rødkløver og salvie, der er en effektiv cocktail mod gener i overgangsalderen.

Styrker også dine knogler

Menoflora indeholder også D-vitamin, der støtter opbygningen af knogler. Dette er specielt vigtigt for kvinder i overgangsalderen, fordi kvinder i netop denne periode mister meget knoglemasse.

Joan sidder i en mark med salvieplanter, hvis indholdsstoffer reducerer gener i forbindelse med hede- og svedeture. Derudover indeholder Menoflora også bl.a. rødkløver.

Joan Ørting: Slut med hede- og svedeture

Joan Ørting, der i dag er 55 år, foretrækker naturlige løsninger på naturlige problemer. Derfor bruger hun Menoflora til at reducere gener i forbindelse med overgangsalderen.



Overgangsalder er (også) en periode, der skal nydes

Joan Ørting, der i dag er 55 år, begyndte allerede for år tilbage at mærke de første tegn på overgangsalderen. Vi har besøgt hende i det hyggelige hjem i byen Tranekær på Langeland for at høre om hendes erfaringer med overgangsalderen.

Min mor kunne ikke hjælpe

– Når man kommer i overgangsalderen, søger man ofte råd hos sin mor, men desværre døde min alt for tidligt, så jeg måtte selv finde en løsning, fortæller Joan Ørting.

– Til at starte med var generne tilforladelige, men efter et stykke tid blev hede- og svedeturene mere og mere uoverkommelige. Når jeg var ude at holde foredrag, var det meget begrænsende, at kroppen kogte og at sveden piblede frem. Og

om natten var det svært at sove. En nærmest ufattelig varme bredte sig inde fra flere gange i løbet af nætterne, og det føltes hver gang som om min krop blev kapret.

Af nød satte Joan Ørting sig derfor for at finde en løsning på overgangsalderens kvaler.

Den naturlige løsning

– Jeg fik tilbudt en behandling, som jeg takkede nej til, fordi jeg foretrak naturlige løsninger på naturlige problemer. Det tror jeg på, at både krop og sjæl er bedst tjent med på lang sigt. I min søgen fik jeg øjnene op for naturmidlet Menoflora, der er kendt blandt kvinder, der har haft problemer i forbindelse med klimakteriet, siger Joan Ørting.

Menoflora er baseret på rødkløver,

sojabønner og salvie, og er udviklet til at afhjælpe gener i overgangsalderen.

Lettere gennem overgangsalderen

– Nu tager jeg Menoflora fast hver dag, fordi det holder de ulidelige hede- og svedeture fra døren. Dermed får jeg atter min gode nattesøvn og kan koncentrere mig om de ting i livet, jeg synes er vigtige. Jeg mener ikke, at overgangsalder skal være tabu, for det er jo en helt naturlig periode i alle kvinders liv. Det er også derfor, at jeg har valgt at dele mine erfaringer. På mine mange foredrag fortæller jeg gerne, at Menoflora er min genvej til at komme lettere gennem overgangsalderen, siger den kendte sexolog.

Prøv Menoflora til halv pris

- Til dig, som gerne vil slippe for gener som hede- og svedeture og komme lettere gennem overgangsalderen.
- Menoflora kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Kun kr. 99,- for 45 dages forbrug.
- Menoflora kan købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller på tlf.: 82 30 30 40 – hverdage kl. 8-16.

Alt for mange konkurser

Siden Frit valgs-ordningen i ældreplejen blev indført for 12 år siden, har vi oplevet et stærkt stigende antal konkurser blandt private plejefirmaer. Og med kommunernes brug af egentlig udlicitering er der udslagt til, at store virksomheder i stigende grad vil fjerne grundlaget for små og mellemstore virksomheder, som vil kunne føre til endnu flere konkurser i de kommende år.

Konkurser rammer både brugerne, som ofte med kort varsel står uden personlig pleje eller praktisk hjælp, de ansatte i det konkursramte firma, der lige så pludselig står uden arbejde, og de kommunalt ansatte, som skal forsøge med kort varsel at sikre fortsat ældrepleje. Og så kan det tillige betyde rigtig dyre

regninger, der havner i kommunekassen. Udviklingen har fået de to store arbejdsgiverorganisationer inden for privat ældrepleje til sammen med Kommunernes Landsforening at opstille en række anbefalinger til kommunerne til at forsøge at undgå konkurser eller begrænse skadevirkningerne af konkurser.

FOA har også udarbejdet anbefalinger. Vi peger blandt andet på, at kommunerne bør sikre sig, at der er tale om kvalificerede

Kommunerne bør på samme måde afvise usædvanligt lave tilbud – dumpingpriser – og sikre sig mod såkaldte konkursryttere.

leverandører med kompetente medarbejdere og ledere og opstille såkaldte arbejdsklausuler, der forhindrer unfair konkurrence i form af løndumping og anvendelse af ikke-uddannet arbejdskraft.

Og så bør kommunerne sikre sig indsigt i private leverandørers økonomi og kræve økonomisk sikkerhedsstillelse, så kommunen ikke hænger på regningen efter en konkurs.

Kommunerne bør på samme måde afvise usædvanligt lave tilbud – dumpingpriser – og sikre sig mod såkaldte konkursryttere.

Men først og fremmest bør kommunerne tænke sig grundigt om, inden de anvender udbud af velfærdens fællesskabsinstitutioner. Risikoen for konkurser har vist sig at være stor. Alt for stor. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Kommunerne bør tænke sig grundigt om, inden de sender velfærdsopgaver i udbud.



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ren western

27. august

Kan slet ikke forstå, at FOA ikke er med ind over, når der laves så drastiske nedskæringer i normeringerne rundt omkring. Det er jo ren western, hvor kommunerne ene og alene uden nogens indblanding kan beslutte, hvor, hvornår og hvor meget de vil skære i normeringerne. Dermed bliver der ikke fokus eller fulgt op på, om det hænger sammen, og om det går ud over trivslen.

Morten Jochumsen

Facebook

Tal naturligt om døden

30. august

At tale om døden handler også om, at man selv er afklaret med den svære samtale. Jeg er uddannet diakon og plejehjemsassistent, hvor sjælesorg var en del af uddannelsen. Er opvokset i Afrika, hvor døden ikke er fremmedgjort som i Norden. Jeg synes, at danskerne har fjernet sig fra det normale livsforløb fra fødsel og livsafslutning. Vi fejrer alle fødselsdagen, men frygter dødsdagen, som er en normal livsafslutning. Jeg håber, at folk i fremtiden vil kunne tale naturligt om døden.

Jean Petersen



Nu skifter jeg fag og vinker farvel til et job, jeg brændte for, men blev udbrændt af.

MASJA DRAGSBÆK SUCKOW

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

Facebook

Hvordan kan FOA være mere slagkraftig?

27. august

Det er også et spørgsmål om, at vi som FOA-medlemmer ikke sætter os med hænderne i skødet og overlader det hele til den lokale afdeling eller forbundet, hvor Dennis Kristensen gør et stort arbejde synligt med hjælp fra de ansatte. Vi kan som medlemmer selv blive aktive lokalt ved at deltage i debatten. Jeg ved godt, mange er bange for at miste deres arbejde. Selvfølgelig er der tavshedspligt om borgerne, men det er der ikke om generelle forhold i kommunerne. Det kunne også være, at man lokalt skulle lave politiske klubber i FOA-regi, som fulgte byrådets arbejde, deres udvalg og møder, og som offentligt deltog i debatten på vegne af FOAs medlemmer.

Thiemke Martin

Facebook

Plads til voldelige patienter?

24. august

Så i TV, at der ikke var plads på den rette afdeling til patienter med en anbringelsesdom. De andre patienter var bange for overfald. Og det lød faktisk på overlægen til, at det var noget, der hørte med på en sådan arbejdsplads. Så kære kolleger, det lød som en almindelighed, at vold eller trusler om vold nu er accepteret!

Jytte Karlsen

Facebook

Udbrændt af jobbet

24. august

Jeg havde min sidste vagt som sosu-assistent i går. Jeg sagde op efter blot tre år som færdiguddannet. Jeg kunne ikke være den assistent, jeg uddannede mig til at være. Det var en

pinsel at skulle modsige min faglighed og empati for at overleve i dette fag – på grund af de rammer og ressourcer eller mangel på samme, som er derude. Det er ikke værdigt for beboere, pårørende eller ansatte. Alt gøres op i kroner og øre, man er en brik i puslespillet, og fagligheden værdsættes ikke. Nu skifter jeg fag og vinker farvel til et job, jeg brændte for, men blev udbrændt af.

Masja Dragsbæk Suckow

Facebook

Underbemanding

24. august

Tror desværre, kampen kun vindes, hvis de kære ansatte kommer ind i kampen. FOA kan ikke vinde den alene. Sejre koster kampe. Selv arbejder jeg inden for dag-institutionsområdet, og der betales der også en pris for de manglende hænder. Heller ikke her er der nok, der protesterer. Ældre eller børn – ingen fortjener, at der ikke er plads til omsorg.

Helle Bundgaard



Slidgigt er hverdagskost

Kvindelige medlemmer i to af FOAs sektorer har større risiko for at udvikle slidgigt. Træning kan i mange tilfælde holde smerterne nede.

Tema side 34-41



Sig din mening på facebook
www.facebook.com/fagogarbejde



gange så meget som alle andre. Så meget tjener den rigeste procent af befolkningen før skat. Det er en eksklusiv gruppe på 33.600 personer.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side www.facebook.com/fagogarbejde. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på foa.dk og på Facebook.

[naturleg]

Spring Ud i Naturen er et gratis tilbud fra Friluftsrådet til daginstitutioner og dagplejere. En naturvejleder kommer og viser, hvordan I kan bruge naturen til sjove lege, der stimulerer børnenes sanser, balance og motoriske udvikling.



Læs mere

groennespirer.dk/springudnaturen

Naturen som

Børn elsker at trille, hoppe, klatre og mærke på naturen. Samtidig er leg i naturen med til at udvikle og stimulere de små sanser, balance og forståelse af verden. En flok dagplejere og en skovbørnehave fra Holstebro fik ny **inspiration til udelege**, da de havde besøg af en naturvejleder fra projektet Spring Ud i Naturen.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo

- 1 Mærk verden.** Følesansen i fødderne er vigtig at stimulere, og det gør man bedst på bare tæer. Børnene? De elsker det!



- 2 Koncentration.** Grøøøn! Det er en sjov leg at finde ting, der alle har den samme farve.

- 3 Farvejagt.** Gå fra rød til blå til brun ... Børnene lærer farverne at kende – og at udpege dem på et kort bagefter.

- 4 Ude hver dag.** "Naturen er en fantastisk legeplads. Vild, udfordrende og lettilgængelig. Her er alle muligheder for at lege motorik og bevægelse ind i kroppen," siger naturdagplejer Lone Ringsted. I denne leg gælder det om at følge rebet uden at slippe – legen styrker blandt andet børnenes balance og følesans. Alt, I har brug for, er et reb og et par træer!



n legeplads



5



6

5 Følesans. Brug løse af naturen til at stimulere følesansen i fødderne med forskellige føleindtryk fra grankogler, runde sten, grangrene ... find selv på flere.

6 Hop! Hvordan hopper en frø? Sådan her! Men hvad så med en hare? Eller græshoppe? Dyrekortene, som naturvejlederen Fra Spring Ud i Naturen har med, sætter de små børnekroppe i sving.

7 Træning. Når børnene hiver og skubber i rebet, får de både trænet balance og motorik. Og det er sjovt, synes Freja!

8 Vildt. Sikke en vild regnorm. Den har lagt alle ned!



3 lege med 1 reb

1. Ud og ind mellem træerne

Vikl et reb om træer og buske i børnehøjde, så der bliver en lang bane, gerne op over en skråning. Børnene går langs rebet. Prøv også med bind for øjnene.

2. Balancegang

Læg rebet på jorden i ujævn terræn. Børnene går på rebet med et stykke mos eller lignende på hovedet for at træne balanceevnen.

3. Den vilde regnorm

Tag fat i rebet som ved tovtrækning, men nu er rebet en vild regnorm, der prøver at trække nogle børn ned i sit hul. Træk selv lidt i rebet og lad dem trække hinanden.

 **Læs mere**

Få flere ideer til lege i naturen på groennespirer.dk/springudnaturen



9 Inspiration. De 14 aktiviteter på hjulet er nogle af de 75 idéer til udeleg, som man får gratis med hjem til brug hjemme i dagplejen eller institutionen, når man har deltaget i projektet. Naturvejleder Kristoffer Schou viser børnene, hvad det spændende hjul kan bruges til.

10 Kæmpekast. Philip sigter efter en træstamme og kaster alt, hvad han kan. Når alle grene er kastet, skal man løbe tre gange rundt om træet og samle skytset op.

11 Kropsforståelse. En slackline er et sjovt klatrestativ, synes Mathilde og Nicole. Men væltede træer og store sten er også velegnede klatrestativer. Klatrelegene stimulerer muskel-led-sansen og barnets forståelse af, hvad det kan med sin krop.



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@nanatofte.dk

Lailas favorit-aktiviteter:

- **Hej-goddag-sange** er gode til at bevidstgøre børnene om sig selv og de andre.
- **Hængekøje- og gyngeleg.** Jeg spejler barnets mimik, holder øjenkontakt og gentager, hvad barnet siger, mens barnet bliver blidt gynget. Styrker barnets selvværd og udvikling.
- **Leg med isterning.** Hvert barn får en skål med én eller flere isterninger, og sammen sanser vi et naturfænomen, der forandrer sig.



Inspirationskort

Hvad: Kolding Kommune har lavet 30 inspirationskort, som beskriver de pædagogiske mål og metoder i arbejdet med børn på 8-15 måneder.

Hvordan: Hvert kort giver forslag til konkrete aktiviteter og forklarer, hvilken effekt de har på barnets følelsesmæssige udvikling.

Hvem: Dagplejere fra hele landet vil til vinter kunne rekvirere kortene fra Kolding.



dagplejen.kolding.dk

En ny samling pædagogiske kort, som dagplejer Laila Saaugaard Hejlskov har testet, inspirerer til sjove og stimulerende lege med **børn på 8-15 måneder**.

30 legekort til de mindste

Hvad er det for nogle kort?

Hvert kort forklarer et pædagogisk mål og giver forslag til konkrete aktiviteter med de allermindste. Der er mange sjove forslag til at gøre tingene på nye måder.

Hvorfor er der brug for mere fokus på de mindste?

De mindste skal også have opfyldt deres særlige følelsesmæssige behov for nærhed og læring i det daglige – ikke bare sidde og kigge på de størres balancegang på de store sten eller sjove rollelege.

Hvordan har kortene gjort en forskel i dit arbejde?

Aktiviteterne var ikke nye for mig, men det har været godt at få dem på skrift. Jeg tror, vi alle kan tvivle lidt på, om vi nu gør det godt nok for de mindste.

Hvordan vil du bruge kortene fremover?

Jeg vil bruge dem sammen med mine legestuekolleger til at planlægge vores fælles aktiviteter i legestuen. Aktiviteterne udelukker jo ikke de store, men integrerer de små. For eksempel er Alisa 14 måneder og i målgruppen for kortene, men Pelle og Katrine, der snart fylder to, har lige så stor glæde af en tur i sansegyngen eller en let sangleg.

Hvem kan især få glæde af kortene?

Jeg ville virkelig ønske, jeg havde fået dem stukket i hånden, da jeg begyndte som dagplejer. ★

karin.svennevig@gmail.com

Navn: Laila Saaugaard Hejlskov

Alder: 46 år

Job: Bevægelsesdagplejer med næsten 20 år på bagen som dagplejer i Vamdrup.



Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Dialog om private børnepassere

Når vi i FOA arbejder på at få regeringen til at lukke muligheden for, at flere fremover kan etablere sig som private børnepassere, sætter det forståeligt nok mange private børnepasseres og forældres følelser i kog. Derfor er det vigtigt, at vi holder dialogen i gang både med vores medlemmer og de private børnepassere.

Der er mange dygtige private børnepassere, der uddanner sig, der arbejder efter pædagogiske læreplaner, og som lever op til de kvalitetskrav, der stilles til den kommunale dagpleje i loven og af kommunerne. Det ved vi godt i FOA.

“
At man som privat børnepasser har et kundeforhold til forældrene, er i vores øjne også problematisk.

til private børnepasseres og kommunale dagplejeres pædagogiske arbejde er ikke ens, hverken i loven eller i kommunernes praksis.

Den nye regering vil derfor opleve, at FOA fortsat vil pege på de forskelle, der er i kravene til kvaliteten hos private børnepassere og kommunale dagplejere. At man som privat børnepasser har et kundeforhold til forældrene, er i vores øjne også problematisk. I yderste konsekvens kan man frygte, at barnets tarv kan lide under nogle private børnepasseres frygt for konflikter med forældrene og i yderste tilfælde tøven med at lave en underretning på et barn. Det mærkes jo umiddelbart på den private børnepassers lønkonto, hvis forældrene tager deres barn ud af ordningen i protest. ★

[kort sagt]

Den nye regering vil opleve, at FOA fortsat vil pege på forskelle i kravene til private børnepassere og kommunale dagplejere.

FOA støtter også forældrenes ret til frit at vælge pasning til deres barn. Men når børnepasningen er finansieret af samfundet, har samfundet pligt til at sikre ens kvalitetskrav til alle børns dagtilbud. Og kravene



Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

22

procent af FOAs kvindelige medlemmer ryger dagligt. Det gør kun 13 procent blandt andre erhvervsaktive kvinder.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



foto: Colourbox

FOA-mænd mere syge

Mens 26 procent af andre erhvervsaktive mænd har oplevet langvarig sygdom, er det hele 36 procent af FOAs mandlige medlemmer.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

FOA får slogan

Sammen gør vi forskellen. Det er FOAs nye slogan. Tanken bag er, at medlemmerne gør en forskel i hverdagen til fordel for borgerne, og FOA gør en forskel for medlemmerne.

Behov for mere forskning i 0-6-årige

Der har været forsket alt for lidt i børneliv, hverdagen i daginstitutioner og pædagogik. Det er baggrunden for, at et helt nyt forskningscenter på Roskilde Universitet (RUC) – Center for Daginstitutionsforskning – netop er blevet oprettet. Centret skal forske i vuggestuer, børnehaver og aldersintegrerede institutioner, og formålet er styrke udviklingen af det pædagogiske felt. Forskerne skal samarbejde med praktikere.



Læs mere

ruc.dk

Unge trives, men ...

De fleste gymnasie- og erhvervsskoleelever har det godt. For eksempel har 81 procent af de unge nemt ved at tale med en forælder om noget, som plager dem, og flere end 80 procent synes godt om at gå i skole. Men en del føler sig stresset hver dag, sover dårligt eller har lavt selvværd. Eksempelvis føler hver tredje pige, at hun ikke er god nok, som hun er.



Læs mere

si-folkesundhed.dk

De små siger



Jeg er dagplejer, og en dag får jeg denne kommentar fra en dreng på 2½ år:

Mig: **“Åhh Jonas, jeg hørte ikke lige, hvad du sagde”.**

Jonas: **“Jeg siger det altså ikke en gang til.”**

Ja, så må jeg lære at lytte efter hele tiden, ellers går jeg glip af alle 'perlerne'!

Indsendt af dagplejer Eva Christiansen, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk

46

procent af gymnasieeleverne og 57 procent af erhvervsskoleeleverne ryger dagligt eller lejlighedsvis.

Kilde: si-folkesundhed.dk



Foto: Henrik Haeg

Løb fra kræsenheden

Børn i alderen 4-13 år udfordrede deres smagsløg, da Madmodsløbet blev afviklet under Food Festival i København og Aarhus. Undervejs på ruten smagte børnene sig igennem seks spiselige poster. Målet er at gøre flere børn mere modige på mad. Arrangøren bag Madmodsløbet er fonden Melting Pot, der bl.a. står bag madskoler i Bolivia. FOA er med i samarbejdet om madmodsløbet og sørger blandt andet for at skaffe frivillige hjælpere.

Kilde: meyersmad.dk.

Flere unge mangler et sted at bo

Den generelle stigning i hjemløsheden i Danmark fortsætter. Den største stigning er sket blandt de 25-29-årige. I 2015 blev der registreret 799 hjemløse personer i denne aldersgruppe mod 617 i 2013. Det svarer til en stigning på 29 procent.

Kilde: SFI



Legen er udtryk for barnets højeste udvikling. Den rummer stor alvor og dyb betydning. Plej og nær den, mødre! Værn om den, fædre!

PÆDAGOG OG FILOSOF FRIEDRICH FRÖBEL I 'MENNESKEOPDRAGELSEN', 1826

Dropper udlicitering af børnehave

Efter massiv modstand har Frederiksberg Kommune opgivet planerne om at udlicitere en af dens daginstitutioner. Samtlige hørings svar fra 51 daginstitutioner var negative, viser en aktindsigt, som Fagbladet FOA

har fået. Formanden for Børneudvalget, Karsten Lauritsen (R), afviser dog ikke, at man vil se på udlicitering i forbindelse med et eventuelt nybyggeri af en institution.

Børns spisevaner under lup



Er det genetisk bestemt, om børn kan lide broccoli? Og hvordan påvirker børns kulturelle baggrund deres forhold til mad? Det er spørgsmål som disse, forskere fra Institut for Fødevarevidenskab på Københavns Universitet håber at blive klogere på med hjælp fra skoleelever landet over. 30.000 elever har udfyldt et skema om deres baggrund og forhold til mad, derefter har de smagt på og lugtet til forskellige prøver og noteret deres indtryk. Bag eksperimentet står Dansk Naturvidenskabsfestival.

Kilde: Ritzau

Styrk børns sprog tidligere

Ansatte i dagtilbud skal være bedre til at sprogstimulere, mener sprogforsker. Andre advarer imod, at **skolen rykker ned i vuggestuen og dagplejen.**

.....
Af Nana Toft

tema sprogstimulering

Sprogstimulering, sprogvurdering, sprogforståelse.

Ansatte i dagtilbud bombarderes hele tiden med nye bud på, hvordan sproget hos de allermindste børn kan styrkes. Det er der god grund til, mener ph.d. og tidligere lektor i dansk sprog og læsning, **Kjeld Kjertmann**.

“Det er en udbredt misforståelse, at helt små børn ‘bare skal lege’. Det er faktisk en katastrofe. Hvis vi vil stimulere børn optimalt, skal vi sætte ind allerede i vuggestuen og dagplejen med både mundtlig og skriftlig sprogstimulering, siger han.

Toårige bliver hørt i bogstaver

Ph.d. og lektor på UCC **Ida Kornerup** er enig i, at sprogarbejdet i dagtilbud er vigtigt, men advarer imod, at der går for meget skole i den:

“Jeg har med bekymring observeret, at der i danske daginstitutioner og med børn ned til to-års-alderen, er samlinger, der minder om at gå i skole. Helt små børn får spørgsmål som: ‘Hvad dag er det i dag?’ eller ‘Hvilket bogstav begynder dit navn med?’. Spørgsmålene bærer præg af undervisning og inviterer ikke til dialog og nysgerrighed. Tværtimod.”

Behov for efteruddannelse

Kjeld Kjertmann medgiver, at det pædagogiske personale mange steder ikke er klædt godt nok på til opgaven. Han peger på dårlige normeringer og manglende kompetencer som væsentlige årsager.

Det bakkes op af en et nyt forskningsprojekt fra SDU af ph.d.-studerende **Justin Markussen-Brown**. Hans forskning viser, at danske pædagoger er for dårlige til at udvikle børnene sprogligt og peger på efteruddannelse som en del af løsningen. ★

mail@nanatoft.dk



Sprogstimuleringen halter, og det handler både om, at normeringerne er for dårlige og om manglende kompetencer.

.....
PH.D. OG TIDLIGERE LEKTOR
I DANSK SPROG OG LÆSNING,
KJELD KJERTMANN

Daginstitutioner ligner skoler

Observationer på 24 stuer fra institutioner i København, Hillerød, Gentofte og Bornholm viser, at børn helt ned til to-års-alderen bliver hørt i bogstaver, ugens dage og i tal. Observationer er en del af forskningsprojektet ‘Læring for livet’, som ph.d. og lektor på UCC **Ida Kornerup** er leder af.

Kilde: ucc.dk

Dagplejer Birte S. Østergaard oplever, at hendes børn er enormt nysgerrige og ivrige efter at **lege med bogstaver og ord.**

Hos dagplejer Birte S. Østergaard i Thyholm tumler poderne rundt blandt ord og bogstaver i hele huset. Dagplejeren mener, at et styrket sprog udvisker sociale skel.

.....
Af Nana Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo



Her leger de med bogstaver

Læs videre på næste side →



Allerede fra skolestart er kravene i dag så store, at jo tidligere børn bliver præsenteret for bogstaver ord og tal, jo større sandsynlighed er der for, at de bliver så dygtige, de kan blive.

BIRTE S. ØSTERGAARD, DAGPLEJER, THYHOLM

Ordlegen har givet alle børnene i dagplejen et **markant sprogligt løft**, oplever Birte S. Østergaard.

Her leger de med bogstaver

→ Inde under spisebordet er dagplejer **Birte S. Østergaard** krøbet sammen med børnene Villads, Anders, Troels og Xander. De kigger op i 'loftet' – undersiden af bordet – hvor der overalt er klistret laminerede ord fast: 'Sko', 'Anders', 'Bil'. I de næste 20 minutter leger de og taler om ordene.

Der er ord overalt, på vægge, krus og stole til spejle og legetøj i Birte S. Østergaards hjem. Inspireret af de pædagogiske principper bag det landsdækkende projekt Ny Nordisk Skole er det Birtes ambition at vække børnenes nysgerrighed for ord fra en tidlig alder.

"Jeg tror på, at alle børn fortjener at blive så dygtige, de kan blive," siger Birte S. Østergaard.

Vi leger ikke skole

Det var kort før jul, at hun sammen med sin tætteste kollega, dagplejer **Karina Vangsgaard** begyndte at arbejde mere bevidst med at styrke sprogforståelsen. Birte S. Østergaard oplever, at indsatsen har givet et markant sprogligt løft hos de fire drenge i hendes dagpleje.

Hun understreger, at hun på ingen

måde hiver de små ind i skolelignende situationer. Hun arbejder det ind i hverdagen og i legen, for eksempel ved at sørge for, at der er bogstaver og ord overalt i huset. Hendes oplevelse er, at børnene har en helt naturlig nysgerrighed i forhold til at lære.

"Børn elsker ord og bogstaver. Min klare oplevelse er, at det her først og fremmest kommer fra dem selv, det er ikke noget, jeg pacer frem. Jeg har blot gjort dem nysgerrige og arbejder sproget ind i børnene på en måde, som

Ekspertene mener
Side 26

de kan lide. Lige nu har jeg drenge, så handler det om traktorer og biler. Mit næste kuld kan se helt anderledes ud.

Så finder jeg på noget andet," understreger hun.

Det vigtigste for hende er dog, at uanset hvilken lille dreng eller pige, hun måtte få ansvaret for, så tror hun på, at et stærkt sprogligt fundament gør en kæmpe forskel senere i livet.

"Et styrket sprog udviser sociale skel. Det betyder meget for mig," siger Birte S. Østergaard. ★

mail@nanatofte.dk





Heldigvis kan **ordklodser** bruges til mange ting.

3

gode råd fra Birte S. Østergård

1. **Laminer ord og bogstaver** og hæng dem op. Sæt navn på genstande og personer og brug dem i lege.
2. **Leg ikke skole** – tag udgangspunkt i børnenes nysgerrighed.
3. **Find ord**, der betyder noget for børnene. Jeg har drenge. Ergo er der mange ord som 'bil', 'traktor' osv.

[bag om ordet]

Ny Nordisk Skole er et forandringsprojekt for dagtilbud og uddannelser i Danmark, som oprindeligt lå under Undervisningsministeriet. Målet er, at alle danske børn og unge bliver så dygtige, de kan blive – uanset social baggrund. Over 379 dagtilbud, dagplejere, folkeskoler og UU-centre er tilknyttet Ny Nordisk Skole.



Læs mere

emu.dk

Dorte arbejder med børnenes relationer

Vi skal ikke stille en masse sprogkrav til de mindste børn. **Det kan vente til børnehaven**, mener Dorte Frydensbjerg.

Af Nana Toft ★ foto: Niels Åzge Skovbo



“Se, tænder er sådan nogen, der er hårde og **kan bide**.”

Dorte Frydensbjerg er ved at putte en af pigerne i dagplejen. Pigen finder en følebog, hvor der på en af siderne er en hund. Hun siger som en hund, peger ud mod vejen samtidig med, at hun kigger op mod Dorte. “Nemlig. Vi så en hund i går,” siger Dorte og nikker til pigen.

“Selv om hun ikke kan sige ordet ‘hund’, forstår vi hinanden. Ved at jeg nikker og sætter ord på hendes fortælling, ser hun, at jeg forstår hende, og det giver hende en succesoplevelse,” siger Dorte Frydensbjerg.

“Det er det, der er væsentligt med de helt små børn: At vi ser dem,” siger hun.

Sprog er mere end tale

Dorte Frydensbjerg har ikke travlt med mere bevidst eller systematisk at sprogstimulere sine børn. Hun synger med dem, og de laver en masse rim og remser. Men der er ingen ordlapper, ligesom skriftsproget er i periferien.

“Når børn er under tre år

gamle, er relationen det vigtigste,” siger Dorte Frydensbjerg, der dog på ingen måde underkender, at sproglig udvikling er væsentlig.

“Jeg definerer blot sprog som andet og mere end tale- og skriftsprog. For mig er sprog også mimik, kropssprog, fagter og lyde,” siger hun.

Gevinst, ikke krav

Hun dyrker gerne langsommeligheden med sine børn. Derfor må præsentationen af især skriftsproget vente lidt.

“Når de er klar til at komme i børnehave, kan det komme lidt mere på bane. Men det er vigtigt for mig at signalere, at det ikke er noget, jeg forventer, de skal kunne. Hvis de kan, er det en gevinst, men det er ikke et krav.

Det vigtigste for mig er, at børnene føler sig set og forstået,” mener hun. ★

mail@nanatof.dk

Sådan bruger du didaktik i dagplejen

FOA har udgivet et hæfte og en dvd om didaktik med konkrete eksempler, så du kan lære, hvordan du støtter dine børn i deres udvikling, trivsel og relationer til hinanden.



Læs mere

foa.dk/didaktik



3 gode råd

Sprogforsker Kjeld Kjertmanns
tre bedste råd til at styrke sproget
hos de helt små børn.

Af Nana Toft ★ illustration: Lilian Brøgger



1 Giv dig altid tid til at reagere på det, barnet siger til dig
Hvis du ikke giver dig tid til at reagere på det, barnet vil fortælle dig, vil barnet miste lysten til at henvende sig og troen på, at de voksne har lyst til at tale med det.

Ekspertene mener

Er der gået
for meget skole
i vuggestuen?

Ekspert og fagfolk enige om, at børn skal sprogstimuleres.

Men vandene skilles, når det handler om, hvor tidligt og hvordan det skal foregå.



“Det helt lille barn udtrykker sig kropsligt, før det kan udtrykke sig verbalt, det er derfor væsentligt også at se indsatsen for at udvikle børns motorik og sansning som sprogstimulering. Sprogstimulering er en væsentlig opgave, men et barn, der ikke er socialt kompetent og velstimuleret i dagtilbuddet i sin følelsesmæssige udvikling, får det svært i skolen.”

Mogens Bech Madsen, formand for Pædagogisk Sektor i FOA



“Der er en tendens til at hoppe med på en alt for akademisk vej med vores små børn. Men gå nu ikke i panik, for det er der slet ikke grund til. Faktum er, at hele verden kigger beundrende på os. Vi gør tingene på en måde, der er holdbar for vores små børn. Vores børn er dygtige, og de lærer ofte bedre og mere, fordi vi ikke presser PISA ned i vuggestuerne.”

Charlotte Ringsmose, psykolog, ph.d. og professor ved DPU, Aarhus Universitet



2

Spørg ind - og lyt!

Vis interesse for barnet ved at spørge ind til barnets forhold – også derhjemme. Når man lytter, er der tale om samtale, som i modsætning til envejs-kommunikation stimulerer sprogudviklingen.

3

Vær engageret og skab dialog

Barnet mærker klart, om den voksne er til stede mentalt. Ved at lægge op til dialog fremmer du barnets talelyst.

Flere gode råd?

Kjeld Kjertmann har samlet 20 gode råd i artiklen 'Sprogudvikling og sprogpædagogik i det moderne videnssamfund' fra bogen 'Dansk, kultur og kommunikation' fra Akademisk Forlag.



"Den række eksempler vi har hørt om, især i foråret, med børn der skal sidde stille og lære, reagerer vi stærkt på. Legen skal være det dominerende, da det har et selvstændigt formål i sig selv. Der behøver ikke at gå konkurrencestat i vuggestuerne."

Dorthe Boe Danbjørg, formand for Forældrenes Landsforening, FOLA



"Danmark har alt for længe været verdensmestre i ikke at være ambitiøse på vores børns vegne. Især de 0-3 årige. Det er på tide, at 'godt nok' ikke er 'godt nok'."

Claus Hjortdal, medlem af bestyrelsen og formand for Ny Nordisk Skoles akademiråd



"I Norge og Sverige har man minimumsnormeringer. Det har vi ikke i Danmark, og det standser børnenes sproglige udvikling. Det ender jo med at sabotere udviklingsmulighederne for de her børn, når de vokser op."

Kjeld Kjertmann, ph.d. og tidligere lektor i dansk sprog og læsning

Videoer er et stærkt redskab til at gøre dagplejere opmærksomme på **alt det, de gør godt**, mener dagplejen i Aalborg.

Af Karin Svennevig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Video styrker selvtilliden



[cv]

Navn: Karina Spandet Poulsen, 43 år

Uddannelse: Socialpædagog, Marthe Meo-terapeut og ICDP-certificeret på niveau 1 og 2

Job: Dagplejepædagog i team 2, Aalborg Kommune.



[cv]

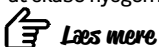
Navn: Charlotte Brosbøl Nielsen, 45 år

Uddannelse: Certificeret naturdagplejer

Job: 12 år som dagplejer i Aalborg Kommune.

[bag om ordet]

ICDP International Child Development Programme er en psykologisk metode, der styrker menneskers samspil på i alt otte forskellige måder. Bl.a. ved at arbejde mere bevidst med at vise følelser, tale med barnet og at skabe nysgerrighed.



icdp.dk

“Lotte har mørkt hår, ja, William, det har Freja nemlig også ... og hvilken farve hår har William?” “Blå”, foreslår toårige William, og dagplejer **Charlotte Brosbøl** nikker anerkendende. Snakken over Marimekko-dugen i hendes sollyse køkken handler nemlig hverken om farvelære eller bogen ‘Lottes lillebror’, men om at skabe og styrke positive relationer.

En opsat iPad filmer deres samspil, og senere skal Charlotte Brosbøl nærstudere filmen sammen med dagplejepædagog **Karina Spandet Poulsen** fra Aalborg Kommune.

Alle kommunens dagplejepædagoger har fået en såkaldt ICDP-uddannelse på niveau 2, og flertallet bruger nu videooptagelser i deres vejledning af dagplejerne. Videoerne gør det mere synligt for dagplejerne selv, hvor mange ting de gør rigtigt hver eneste dag i arbejdet med at forebygge konflikter og skabe trivsel blandt børnene – og hvordan de kan blive bedre til det.

Svært at være positiv

At optage 20 minutter, hvor dagplejeren gør alt det rigtige, er nemt nok, har Karina Spandet Poulsen erfaret. Det svære er at få dagplejeren til selv at se de gode ting.

De fleste skal vænne sig til at se sig selv og høre sin egen stemme. Sådan var det også for Charlotte Brosbøl første gang, husker hun:

“Det var frygteligt. Jeg lød fjollet og så tyk ud.”

Nogle gange må skærmen dækkes til, før dagplejer og dagplejepædagog – blot

ved at lytte – kan gå på jagt efter de gode eksempler på samspil, der fremmer børnenes læring og følelsesmæssige udvikling. Men resultatet er det hele værd.

Få minutters optagelse afslører som regel gode eksempler på samtlige ICDP-metodens otte samspilsformer.

“Det er fantastisk at opleve, hvordan dagplejerne får øjnene op for nye muligheder, når vi helt konkret udpeger alt det, de gør godt,” siger Karina Spandet Poulsen, som mener, at brugen af video og ICDP-metoden har styrket såvel selvtillid som kompetencer hos dagplejerne.

Kamphøns forenet

“Videoerne viser også, at den enkelte dagplejer har sin egen måde at løse problemer på. Sammen finder vi frem til, hvad der virker for hende, hvor jeg før ville være kommet med færdigsyede råd og forslag,” siger Karina Spandet Poulsen.

Hos Charlotte Brosbøl har dagplejepædagogen netop brugt video til at hjælpe hende med at løse konflikter mellem børnene Freja og William. Især om morgenen kunne de virkelig blive uvenner.

Videooptagelser viste, at Charlotte Brosbøl ubevidst hele tiden styrkede de toåriges relation:

“Det var jo ikke noget, jeg tænkte over, men når jeg sagde: ‘Se, Freja hopper’ eller ‘Hvor er William?’, kunne de fint lege sammen. Videoerne har hjulpet mig til at se, hvad der virker, og det går meget bedre mellem børnene nu,” siger hun. ★

karin.svennevig@gmail.com



For at **skabe ro til fordybelse** forlader dagplejepædagog Karina Spandet Poulsen (i baggrunden) dagplejer Charlotta Brosbøl med toårige Freja og William (i forgrunden), i de 20 minutter, deres samspil bliver videofilmet.

Det var to måneder i helvede for Susanne, efter **kommunen tog hendes sygedagpenge** – i strid med reglerne.

“Uden FOA var vi endt på gaden”

Sygedagpengenes rejse

2014 December

Susanne bliver sygemeldt med depression og begynder at modtage sygedagpenge.

2015 25. februar

Susanne misser et møde hos kommunen. Efter flytning er internet endnu ikke tilkoblet, så hun ser ikke indkaldelsen på e-boks.

9. april

Susanne glipper endnu et møde.

10. april

Kommunen stopper Susannes sygedagpenge.

23. april

PMF Fyn klager over kommunens afgørelse.

30. juni

Ankestyrelsen afgør, at kommunen har handlet i strid med reglerne, og udbetalingen af sygedagpengene genoptages med tilbagevirkende kraft.

7. juli

Den tilbageholdte løn går ind på Susannes konto – med renter.

Faaborg-Midtfyn Kommune smækker kassen i. Depressionsramte **Susanne Sindberg** får et rundt nul i indkomst, efter kommunen i april i år har stoppet hendes sygedagpenge og trukket dem fra hendes løn. Ikke en gang kontanthjælp vil kommunen bevillige. Som enlig mor med to hjemmeboende børn er Susanne på sammenbruddets rand.

“Der var dage, hvor jeg måtte ringe til min eksmand og bede ham komme med mad, for ellers skulle hans børn gå sultne i seng,” fortæller hun om de frygtelige måneder i foråret.

Det er to missede møder hos kommunen i februar og april 2015, der er årsag til al elendigheden. Begge mødeindkaldelser er sendt via e-boks. Og i begge tilfælde opdager Susanne dem for sent. Selvom hun beklager og undskylder, er kommunen ikke til at forhandle med.

Elsker sit arbejde

Susanne har været sygemeldt siden december 2014. Hun elsker ellers sit job som pædagogmedhjælper på den lokale skole og nyder sammenholdet med både børn og kolleger. Men da afdelingen får ny leder, ændrer hun uden varsel arbejdstider

og opgaver. Og da Susanne opdager et manglende tillæg på sin lønseddel, alle har krav på, når de arbejder med børn med særlige behov, går det helt skævt mellem Susanne og lederen.

“Det tillæg skal du ikke have, for du er kun pædagogmedhjælper,” lyder det fra lederen.

Den nye ledelsesstil og udtalte mistillid knækker Susanne, og hun må sygemelde sig. I januar konstaterer lægen, at hun lider af en stressrelateret depression forårsaget af dårlige psykiske arbejdsforhold.

FOA protesterer

Susanne får løn under sin sygdom, mens arbejdspladsen modtager sygedagpenge, men

efter det missede møde i april, stopper kommunen øjeblikkeligt hendes dagpenge, og fra 10. april får hun ingen penge. Kommunen lukker nemlig også for løn-udbetalingen. Susanne er panisk og ringer til PMF Fyn. Her er der ikke tvivl om, at kommunens handling strider mod reglerne.

“Vi klager over alt, der kan klages over, men de nægter at omstøde beslutningen, så sygedagpengesagen ender i Ankestyrelsen,” siger faglig sekretær hos PMF Fyn **Anette Friis Christensen**.



Du forstår ikke, hvor frygteligt det er, når ens børn skal sørge for at holde en i live.



Susanne Sindberg har **ikke meget tilovers** for kommunens ageren i hendes sag: "Selvom jeg igen får mine penge, ændrer det ikke på, at kommunen er skyld i, at jeg i to måneder havde det elendigt, fordi de helt uberettiget fjernede mit indkomstgrundlag."

Hos Ankestyrelsen er beskeden klar: Kommunens vejledning forud for mødet i april er utilstrækkelig. Derfor kan kommunen ikke stoppe sygedagpengene. PMF Fyn kontakter Susannes arbejdsgiver, og 7. juli går der igen løn ind på Susannes konto.

Mine børn holdt mig i live
Hjemme på bopælen i Ringe ser Susanne tilbage på forløbet. Susannes søn og datter var sammen med venner og familie altafgørende for, at Susanne ikke forsvandt dybt ned i depressionens sorte hul.

"Mine venner og søster

hjalp med regningerne. Og min søn, Rasmus, blev ved med at sige, at det nok skulle gå. Han arbejder og har også hjulpet til med betaling. Du forstår ikke, hvor frygteligt det er, når ens børn skal sørge for at holde en i live. Min datter, Laura, har også været god, men hun er endnu så ung, at hun ikke helt forstår det," siger Susanne, mens tårer presser sig på.

"Jeg var panisk og anede ikke, hvad jeg skulle stille op. Jeg må sige: 'Thank God' for fagforeningen. Uden FOA var vi endt på gaden." ★

rhbn@foa.dk

Jobcenter enig i afgørelse

Pia Gerdes, faglig koordinator i Sygedagpenge, Jobcenter Faaborg-Midtfyn, anerkender i en mail til redaktionen, at jobcentret ikke har overholdt reglerne:

"Vi er helt enige i Ankestyrelsens afgørelse og de begrundelser, der her er gjort gældende, eftersom de formelle krav til sagsbehandlingen i forbindelse med Susannes udeblivelse fra første opfølgningssamtale ikke er overholdt, ligesom hun ikke er blevet tilstrækkelig orienteret om konsekvenserne ved at udeblive fra samtalen 9. april 2015. Havde dette været tilfældet, ville kommunens afgørelse om ophør af sygedagpenge efter vores opfattelse være blevet stadfæstet af Ankestyrelsen."

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Jan Hejlskov Jensen** om sit job.
Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg skal bevare roen



I mit job skal man være fleksibel og serviceminded.



Der er faste opgaver på bestemte tidspunkter.



Jeg kan lide friheden ved jobbet.



Jeg arbejder meget alene, men møder mange kolleger.



Sækkevognen er et vigtigt arbejdsredskab.



Jeg kommer vidt omkring.



Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Rengøringsassistent
- Parkeringsservice-assistent
- Portør
- Handicaphjælper
- Køkkenmedhjælper
- Dagplejer



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 21. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Tommy og de andre

- FOA har 264 medlemmer, der er værkstedsassistenter/-ledere.
- Som værkstedsassistent vejleder og observerer man de folk, som skal arbejdsprøves.
- Der er ingen uddannelse til faget.

[i sidste nummer]

Tommy er værkstedsassistent

Anne Mortensen i Kalundborg havde gættet, at Tommy Sveistrup Saabye er værkstedsassistent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Anne.



[cv]

Navn: Tommy Sveistrup Saabye
Job: Værkstedsassistent hos Job- og Afklaringsviften, Jobcenter Gladsaxe
Medlem af FOA 1 siden 2012.

Jeg bliver chikaneret



Jer er 26 år og sosu-assistent på en hospitalsafdeling. Jeg er udsat for sexchikane fra én af afdelingens læger. Han taler specielt til mig – for eksempel: "Gå nu ind til patienterne og giv dem din kærlige pleje". Når han siger det, betones det med seksuelle undertoner. Det har mine kolleger også bemærket. Han berører mig, når han går forbi, napper mig i siden, stryger mig på skulderen og så videre. Han går også lidt for tæt på, når han taler til mig.

Jeg har bedt ham lade være, men enten forstår han det ikke, eller også vil han ikke. Det går mig på, og jeg overvejer at søge væk fra afdelingen, selvom jeg er meget glad for arbejdet.

Hvad kan jeg gøre?

[Den sarte]

Svar

Du er ikke sart, men sej! Det er langt over grænsen det, der foregår. Du intimideres seksuelt og forsøger at trække grænser, der ikke bliver respekteret.

Jeg vil foreslå dig, at du straks går til din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant og din leder og fortæller om problemet, og får lederen til at handle over for den pågældende læge. Hvis ikke det hjælper, vil jeg anbefale dig, at du kontakter din lokalafdeling.

Det lyder også som om, afdelingen trænger til at lave klare retningslinjer for, hvordan I handler over for sexchikane. Retningslinjerne skal indeholde:

- Hvad skal medarbejdere, der udsættes for sexchikane gøre?



Lad være med at skjule, at du oplever dig chikaneret – gå straks til din leder.

PIA RYOM

Hvem skal de rapportere til?
Hvor kan de få rådgivning?

- Hvordan mægles der i konflikter om sexchikane?
 - Hvordan rehabiliteres den medarbejder, der har været udsat for sexchikane i afdelingen?
 - Hvad er sanktionerne for at udføre sexchikane overfor kolleger i afdelingen?
- Den enkelte medarbejder kan tackle sexchikane på følgende måde:
- Sig klart og tydeligt fra – som du har gjort!
 - Lad være med at skjule, at du oplever dig chikaneret – gå straks til din leder.
 - Lad være med at tro, at det er din skyld.
 - Opfat chikanen som et arbejdsmiljøproblem – og ikke som dit personlige ansvar.
 - Hvis du har svært ved at sige fra, eller chikanen fortsætter – gå straks til din leder og/eller din arbejdsmiljørepræsentant.

Jeg håber, du får hjælp – og kan fortsætte i dit gode arbejde.

[Pia Ryom]

Skriv
bare

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

Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Må jeg godt holde ferie?



Jeg har ikke mere ferie-godtgørelse tilbage og modtager kontanthjælp.

Jeg trænger sådan til at holde ferie, må jeg det?

[Anonym]

Svar

Når du har brugt hele din ferie-godtgørelse og modtaget ressourcetilførsel eller kontanthjælp i 12 sammenhængende måneder uden afbrydelser, har du

ret til 5 ugers ferie med ydelsen, indenfor de efterfølgende 12 måneder. Det er en betingelse, at du stadig modtager ydelsen.

Du skal være opmærksom på, at ferien skal afholdes efter aftale med kommunen, så den tager hensyn til det tilbud, du eventuelt deltager i. I ferieperioden er du som ledig undtaget fra reglerne om at stå til rådighed, og du må gerne rejse til udlandet.

[Nanna Mørch]

Denne gang får du svar fra



Pia Køhler Ryom
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Nanna Mørch
konsulent i FOA

FOA-kvinder ramt af slidgigt

Mange af FOAs medlemmer dør med slidgigt, men **træning** kan holde smerterne nede.

Af Stine Mørkeberg

Det knaser i knæet, skurrer i ryggen eller fingrene værker. Slidgigt er hverdag for en betydelig del af FOAs medlemmer. Inden for kost- og serviceområdet har FOAs kvindelige medlemmer 28 procent større risiko for at få slidgigt end andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau. Og i social- og sundhedssektoren har kvindelige FOA-medlemmer 18 procent større sandsynlighed for at få slidgigt. Det viser en ny større undersøgelse af FOA-medlemmernes sundhed.

Løft og skub øger risikoen

Den mest sandsynlige forklaring på den forhøjede risiko er, at de udsatte faggrupper belaster kroppen på en særlig måde via deres arbejde. Det vurderer professor i arbejdsfysiologi ved Syd-dansk Universitet **Karen Søgaard**.

“At arbejde med rengøring, madlavning og pleje indebærer typisk hårdt fysisk arbejde, løft, skub og træk i akavede stillinger. Derudover belaster man knæ og hofter langvarigt ved at stå og gå hele dagen. Det er alt sammen kendte risikofaktorer for at udvikle slidgigt,” siger hun.

Træning dulmer smerterne

Løsningen er dog ikke at smide sig i sofaen og skåne kroppen efter arbejde, fortæller Karen Søgaard.

“Vi ved fra en del undersøgelser, at man kan dæmpe smerterne ved at dyrke motion, som er designet til at behandle og forebygge slidgigt inden for særligt udsatte faggrupper,” siger hun. ★

stinemkb@gmail.com

28

procent. Så meget større risiko har kvindelige medlemmer af FOAs Kost- og Servicesektor for at udvikle slidgigt sammenlignet med andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau. Kvindelige medlemmer af Social- og Sundhedssektoren har 18 procent højere risiko.

Kilde: ‘Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer’, Statens Institut for Folkesundhed, 2015. 7.802 deltog.

Mindre medicin og **færre smerter** er resultatet, efter gigtramte sosu-assistent Gitte Madsen har gennemført træningsforløbet GLA:D.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Farvel piller, goddag træning



Læs videre på næste side →

GLA:D

- GLA:D er et træningsforløb for folk med slidgigt i knæ og hofter.
- Det findes hos en lang række fysioterapeuter i hele landet og støttes af Gigtforeningen.
- Under forløbet lærer man bl.a. et særligt træningsprogram, som modvirker smerterne.
- Efter forløbet anbefales det at fortsætte med træningen 60 min. to gange om ugen.



Læs mere

glaid.dk

[bag om ordet]

Slidgigt – også kaldet artrose – er en kronisk sygdom, hvor brusk i leddet gradvist nedbrydes. Slidgigt er en folkesygdom og langt den mest udbredte af de over 200 gigtsygdomme, der findes.

Kilde: gigtforeningen.dk

Symptomer

Leddene gør ondt, bliver ømme og stive, og man mærker dem knase og skurre. Hos nogle giver slidgigten voldsomme smerter, mens andre næsten ikke mærker symptomerne.

Kilde: gigtforeningen.dk

20

procent af FOAs medlemmer har slidgigt.

Kilde: 'Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer', SIF, 2015



“En billig træningselastik, en stol, et radiatorrør og en gulvklud er alt, hvad Gitte Madsen behøver for at lave sit **træningsprogram** hjemme i stuen. Men til vinter planlægger hun at rykke i motionscenter, så hun kan varme op på en indendørs motionscykel i stedet for at trampe gennem sne og slud på sin almindelige damecykel.”



Allerede i løbet af de ni uger kunne jeg skære pillerne ned fra fire gange dagligt til en enkelt gang til natten.

.....
GITTE MADSEN, SOSU-ASSISTENT

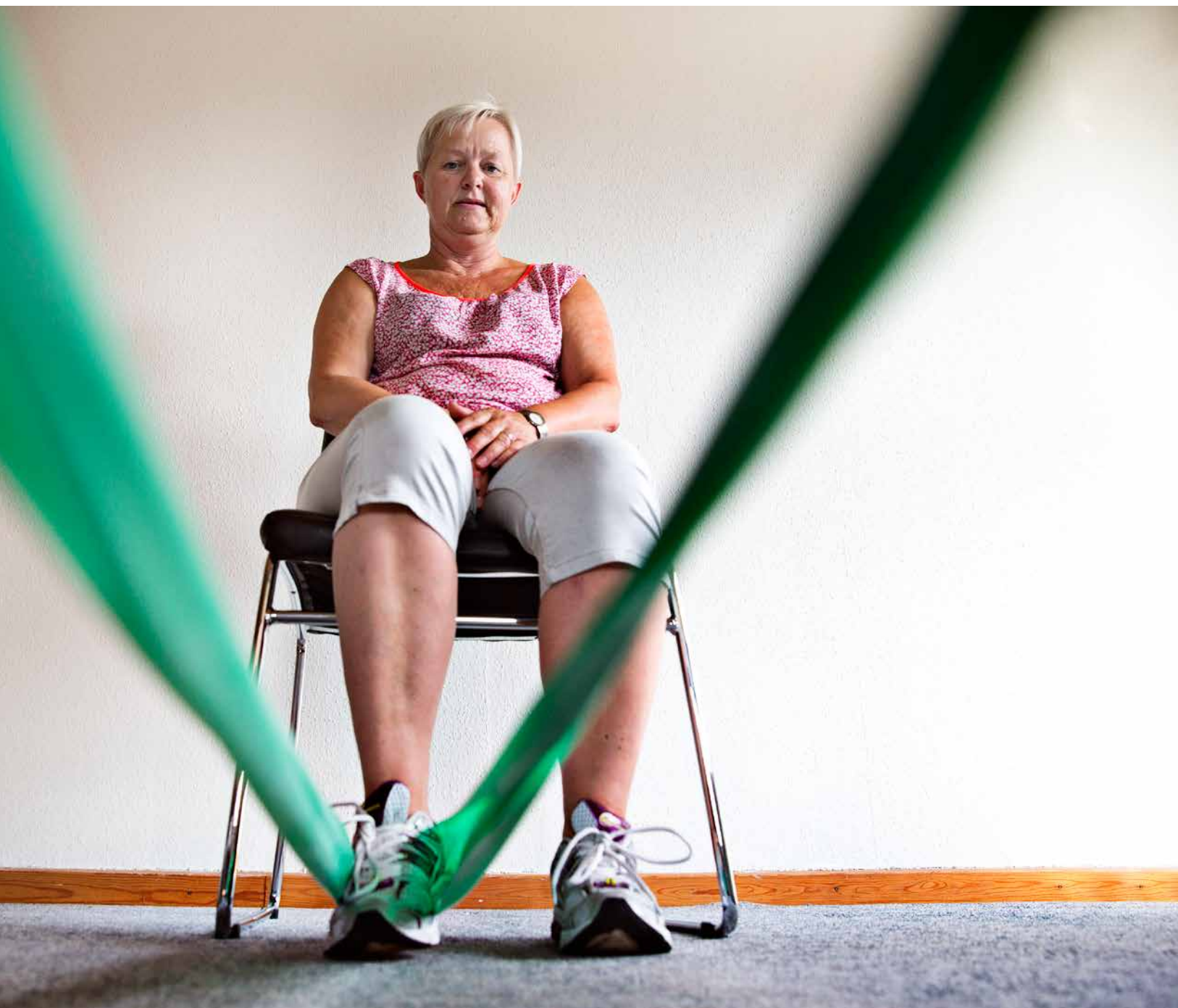
→ Farvel piller, goddag træning

Det var smertestillende piller, der holdt social- og sundhedsassistent **Gitte Madsen** på arbejde i starten af 2015. To piller om morgenen, to til frokost, to om eftermiddagen og to til natten. Ellers bed smerterne i hendes højre hofte. De var der både, når hun om dagen stod og pakkede instrumenter til operationer på Aalborg

Universitetshospital, og når hun om aftenen smed sig i sofaen.

I april fik Gitte Madsen konstateret slidgigt i hofte. Men i stedet for at udskrive mere medicin, anbefalede lægen hende et særligt træningsforløb for folk med slidgigt – også kaldet artrose – i hofte eller knæ. GLA:D hedder forløbet, der tilbydes af mange danske fysioterapeuter.

“Jeg ville virkelig gerne blive på arbejdsmarkedet uden at fylde mig med piller. Så jeg gik direkte hjem og tilmeldte mig



det næste forløb hos en fysioterapeut i Aalborg,” siger Gitte Madsen.

Hurtig effekt

Behandlingsforløbet løb over ni uger med undervisning to gange om ugen. Her lærte Gitte at udføre et træningsprogram, som afhjælper smerter hos patienter med slidgigt i hofte og knæ. Hun fik samtidig undervisning i, hvad slidgigt er, og hvordan hun kan gå og

4 øvelser mod slidgigt Side 39-41

stå mere hensigtsmæssigt for at nedsætte smerterne.

“Allerede i løbet af de ni uger kunne jeg skære pillerne ned fra fire gange dagligt til en enkelt gang til natten,” fortæller Gitte.

Operation, nej tak

Efter forløbet er slut, holder Gitte Madsen gejsten oppe og laver træningsprogrammet derhjemme to gange om ugen efter arbejde ved hjælp af få hjælpemid-

ler: Elastikker, der bliver fæstnet til radiatoren og karklud under foden som glideunderlag.

“Det kræver en vedvarende indsats og planlægning, men det er det hele værd. Jeg vil nødig have en operation eller tilbage på min tidligere dosis af smertestillende,” siger Gitte Madsen. ★

stinemkb@gmail.com



Træning, piller eller operation?

For nogle kan det være nødvendigt at supplere træning med **andre behandlingsformer**.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Jørgen Stamp

Din læge viser dig et røntgenbillede og fortæller dig, at du har slidigt. Hvad nu, tænker du? Hvis slidgigtten sidder i hofte eller knæ – som oftest – vil dit behandlingsforløb typisk fungere som en trappe. I samråd med din læge afprøver du et trin ad gangen. Kun de færreste får brug for at træde op på det sidste trin – operationen.



Trin 1: Træning og livsstil

Lægen henviser dig højst sandsynligt til øvelser eller et træningsforløb målrettet folk med slidigt. Samtidig får du information om din sygdom. Er du overvægtig, kan vægttab også komme på tale.



Trin 2: Medicin

Hvis dine led bliver ved med at værke voldsomt, uanset hvor mange bækkenløft og benstræk du laver, vil lægen sandsynligvis ordinere noget smertestillende eller betændelsesdæmpende medicin. Det kan også være, du har gavn af særlige indlæg i skoene eller behandling hos en terapeut.



Trin 3: Operation

Som sidste udvej kan lægen henvise dig til at få indopereret et nyt kunstigt knæ eller en ny hofte. Et nyt knæ eller en ny hofte holder typisk kun omkring 20 år.

Alternativ behandling

Akupunktur, magnet-armbånd, ingefær-tabletter. Nogle vælger at supplere lægens henvisninger med forskellige former for alternativ behandling. Effekten er ikke videnskabeligt bevist, men nogle oplever, at det hjælper. Alternativ behandling kan også have bivirkninger – lige som almindelig medicin.

Kilder: Rapporten 'Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led', Vidensråd for Forebyggelse, 2013 og gigtforeningen.dk

4

øvelser mod ledsmerter

Her får du fire øvelser, du kan lave **hjemme på stuegulvet**.

.....
Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Start med at **varme op**.
For eksempel med en
cykel- eller gåtur på cirka
10 minutter, hvor du
bliver let forpustet.



1. Bækkenløft – for hofte og knæ

Til øvelsen skal du bruge en træningsbold. Sørg for, at den ligger stille under øvelsen. Har du ikke en træningsbold, kan du lægge benene på en stol.

- Lig på ryggen med underbenene på bolden og let bøjede knæ.
- Fordel vægten ligeligt på begge ben.
- Armene ligger ud fra kroppen.
- Spænd ballemusklerne, og løft dit bækken, så ryggen kommer på linje med hofte og knæ.
- Sænk bækkenet langsomt igen.

2. Rygøvelse

- Stå på alle fire med knæene under hofterne og hænderne under skuldrene.
- Hold ryggen lang, spænd i bækkenbunden og sug navlen ind.
- Hold ryggen i ro, imens du løfter den ene arm. Tommelfingeren skal pege mod loftet.
- Pust ud, når du løfter armen.
- Hvis dine håndled bliver ømme, kan du rejse dig op og udføre øvelsen med hænderne hvilende på let bøjede knæ.

tema 
slidgigt

4
øvelser mod
ledsmerter



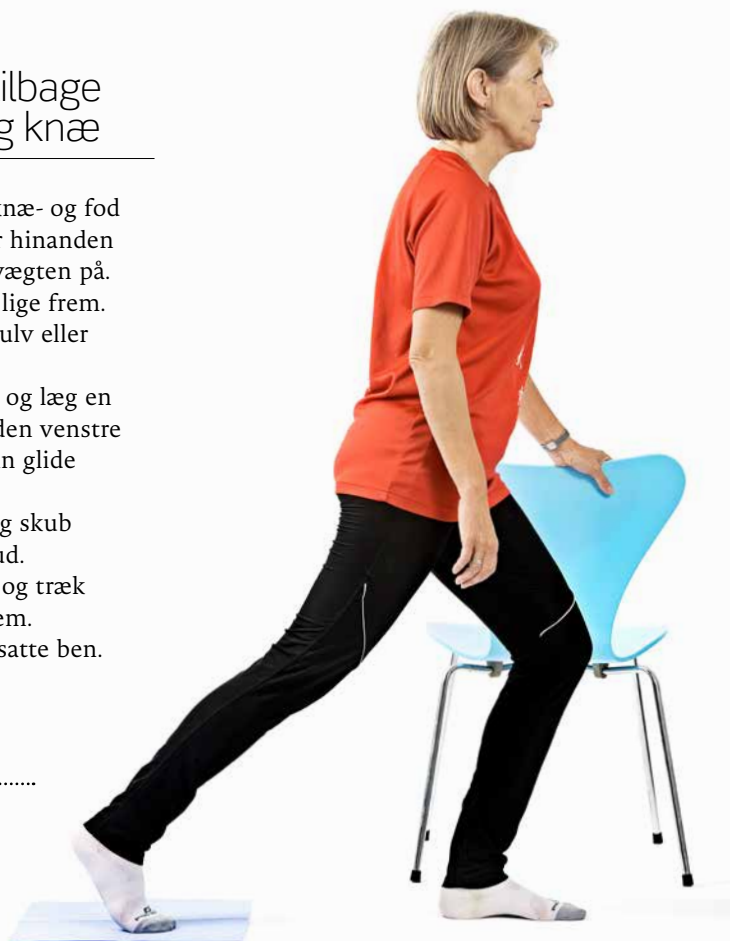
4. Frem og tilbage – for hofte og knæ

Sørg for, at hofte-, knæ- og fod er placeret lige over hinanden på det ben, du har vægten på. Knæ og tær peger lige frem.

- Find et glat trægulv eller lignende.
- Stå på højre ben, og læg en gulvklud under den venstre fod, så den let kan glide frem og tilbage.
- Bøj i højre ben og skub venstre ben bagud.
- Stræk højre ben, og træk det andet ben frem.
- Skift til det modsatte ben.

 Se øvelserne

www.foa.dk/foa-tv



3. Nakkeøvelse

- Sid på en stol.
- Se ligefrem, og træk hagen ind mod halsen, så du laver en dobbelthage.
- Drej hovedet fra side til side i roligt tempo.



3

gange om ugen

Gigtforeningen anbefaler dig at udføre et træningsprogram med øvelser 2-3 gange om ugen eller at være fysisk aktiv ca. 30 min. om dagen. Men virker det uoverskueligt, så lad dig ikke slå ud. Lidt er bedre end ingenting, lyder rådet.

Kilde: Fysioterapeut Lene Mandrup Thomsen, Gigtforeningen

Gør træning ondt?

Stop med de øvelser, der gør ondt, og søg evt. rådgivning hos en fysioterapeut eller læge.

Kilde: Gigtforeningen.dk

Få flere øvelser her

På Gigtforeningens hjemmeside kan du finde flere øvelser, som modvirker ledsmerter forskellige steder i kroppen.

- Øvelser for knæ og hofter fra træningsprogrammet GLA:D – kortlink.dk/h6hs
- Øvelser for ryg, nakke, skulder, hånd m.m. – kortlink.dk/h6ht

Træning slår piller

Måltrettet træning har vist sig at være dobbelt så effektivt som smertestillende medicin ved let til moderat slidgigt i knæ eller hofte.

Kilde: gigtforeningen.dk

[bag om ordet] Gigtforeningen

er en forening for mennesker med gigt. Foreningen giver bl.a. rådgivning og støtter forskning i forskellige former for gigt og behandling.

Kilde: Gigtforeningen.dk

- Dine knæ skal pege lige frem – ikke indad eller udad.



Kilde: gigtforeningen.dk



18. oktober

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

På efterløn og halvårserklæring?

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring er fra 23. oktober 2015 for perioden 20. april til 18. oktober 2015.

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 www.foa.dk/forbund/nyt-job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden under Min indbakke på www.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 www.nemid.nu

Nyt job?

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

Brug a-kassens joblog

Siden 1. juli har du skullet registrere din jobsøgning i a-kassens nye joblog. Ifølge den nye beskæftigelsesreform skal du bruge jobloggen for at være til rådighed for arbejdsmarkedet. Men du kan også selv få meget glæde af den.

Få overblik over din jobsøgning

I jobloggen kan du både registrere de job, du måske vil søge og dem, du har søgt. Du kan også registrere, om du har været til samtale på et job, om du har fået jobbet eller fået afslag på det.

På den måde kan du få et bedre overblik over din jobsøgning.

I jobloggen kan du gemme de ansøgninger og cv'er, du sender til arbejdsgiveren. Så ved du altid, hvor du har

dem og kan se, hvad du har skrevet til lige præcis den arbejdsplads.

Du kan også oprette opgaver til den enkelte jobsøgning. For eksempel at du skal tjekke arbejdspladsens hjemmeside eller ringe til dem for at spørge om et eller andet.

Endelig kan du oprette aktiviteter som for eksempel at drikke kaffe med en tidligere kollega, der måske kan skaffe et job, eller deltage i en jobklub.

Mindst én gang om ugen

Måske har du tidligere kun opdateret dit jobsøgningskema én gang om måneden. Fremover skal du joblogge mindst én gang om ugen.

Du skal også gemme mindst én jobansøgning om måneden.

Både a-kassen og jobcentret kan se din joblog. På den måde kan vi bedre vejlede dig om din jobsøgning og samtidig sikre, at du søger de job, vi har aftalt under vores samtaler.

Det skal du registrere

For at opfylde kravene skal

du registrere følgende i jobloggen:

- stillingsbetegnelsen på jobbet
- hvor du har fundet jobbet – annonce, netværk og så videre
- arbejdstiden i jobbet
- virksomhedens navn og nummer
- hvornår du har søgt jobbet
- hvordan du har søgt jobbet – brev/e-mail, personligt og så videre.

Sådan finder du jobloggen

Gå ind på www.foa.dk/akassen. I boksen 'Din jobansøgning' klikker du på 'Joblog (dagpenge)'. Nedenunder findes også en vejledning til, hvordan du joblogger.

Får du arbejdsmarkedsydelse?

Modtagere af arbejdsmarkedsydelse skal ikke bruge jobloggen, men fortsat udfylde jobsøgningsskemaet på a-kassens hjemmeside. ★



Du kan finde svar på ofte stillede spørgsmål om jobloggen på kortlink.dk/h728



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.



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.
- Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.
- Du kan altid melde dig fra igen.



Sparer op til Carolina

Martin Langemose er beredskabsassistent i Fredericia Brandvæsen. Hans datter Carolina på 2 år får sat 180 kroner ind på sin børneopsparing hver måned.

"I og med min kone og jeg selv fik en opsparing, var det naturligt at hjælpe Carolina godt på vej i livet, hvis hun på et tidspunkt skal studere eller flytte til en anden by," siger han.

Allerede mens parret ventede barn, var de til et møde i banken og valgte at oprette børneopsparingen der. Martin kender ikke renten og har ikke overvejet at anbringe pengene i værdipapirer. "Det er lidt ligesom et væddemål, det indgår jeg heller ikke."

Han frygter ikke, at Carolina bruger alle pengene på tant og fjas, når hun bliver myndig. "Det er en del af vores opdragelse, at man bruger de fleste af sine penge fornuftigt, og så har man måske nogen, som man bruger ufornuftigt. Der skal være råd til lidt sjov. Sådan har jeg selv brugt min børneopsparing." ★

En penge-gave til dit barn

Børneopsparing giver dit barn en god økonomisk start på voksenlivet. Men husk at tjekke, hvor renten er bedst.

Af Lis Hornø

En børneopsparingskonto sikrer dit barn en pæn sum at komme i gang med voksenlivet på.

"Fordelen ved børneopsparing er, at man er sikker på, at barnet har nogle penge at starte sit voksenliv med. For eksempel til et indskud i en lejlighed eller en rygsækrejse," siger partner i Mybanker **Morten Westergaard**.

Der er også den fordel ved en børneopsparingskonto, at der ikke betales skat af renterne. Men får man overhovedet noget ud af det i kroner og øre, når renten er så lav, som den er lige nu?

"Det er rigtigt, at man får meget lidt i rente i øjeblikket. På en børneopsparing til 2 procent i rente sparer et typisk FOA-medlem 80-100 kroner om året i skat, hvis der står 10.000 kroner på kontoen," siger Morten Westergaard.

Uanset hvad renten er, giver en børneopsparing dog en bedre rente end andre typer opsparing, understreger han.

Et godt tip er at tjekke renten, den kan nemlig svinge. På Mybanker.dk kan du sammenligne bankprodukter. I august 2015 gav den dårligste børneopsparing for eksempel 0,25 og den bedste 2,0 procent i rente. Hvis dit pengeinstitut tilbyder mindre end 2,0 procent i rente på børneopsparing, kan du henvise til den højere rente andre steder og prøve at få renten op. Alt i en bank er til forhandling. ★

Sådan yngler kontoen

I de 3 eksempler oprettes børneopsparingen, når barnet bliver født. Der må maksimalt indskydes 3.000 kroner pr. år.

I 1 og 2 betales et fast beløb hver måned. I 3 indskydes hele beløbet på årets første dag og trækker renter hele året. Læg mærke til forskellen i slutbeløb mellem bedste (2,0 %) og dårligste (0,25 %) rente!



Opsparing ved 18 år

1) **100 kroner** den 1. i hver måned



2) **250 kroner** den 1. i hver måned



3) **3.000 kroner** den 1. januar hvert år



Kilde: Mybanker

Fast beløbsgrænse

Penge, der sættes ind på en børneopsparingskonto, anses som en gave, og der kan højst sættes 36.000 kroner ind i alt.

Hvornår må pengene hæves?

Barnet kan hæve pengene ved den alder, hvor kontoens opretter har bestemt, at de kan frigives. Tidligst ved 14, senest ved 21 år. Hvis pengene kan hæves, når barnet fylder 14 år, skal forældre eller værge respektere, at de ikke må bruge dem selv.

Kun en konto pr. barn

Der kan kun oprettes én børneopsparing pr. barn. Enten forældre eller bedsteforældre kan oprette kontoen til deres biologiske børn, sted-, adoptiv- eller plejebørn. Oprekkeren bestemmer, hvor længe pengene skal være bundet, dog er kravet mindst 7 år.

Få en bedre rente

En børneopsparingskonto kan til enhver tid flyttes fra et pengeinstitut til et andet for at opnå bedre rente. Undersøg, om banken tager et gebyr for at gøre kontoen op.

Opsparing i værdipapirer

Efter reglerne kan man anbringe sit barns børneopsparing i værdipapirer. Det kan give et bedre afkast, men man risikerer samtidig at tabe penge, og der kan være gebyrer forbundet med investeringen.

Kilder: Retsinformation.dk, Finansrådet, Mybanker og Danske Bank.



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.

Mange ser så dårligt i mørke, at det generer, når de kører bil. **Få taget en synstest** og find ud af, om du trænger til en kørebrille.

Giv dit nattesyn et tjek

Alle ser dårligere i mørke. Øjet indstiller sig automatisk til at være en lille smule nærsynet i mørke. Det er dog meget forskelligt, om det opleves som en gene. Nogle kører bil om aftenen uden problemer, mens andre føler, at de ikke kan se vejens kurver, og at lyset fra modkørende biler blænder.

“Med alderen skal vi bruge mere lys for at se klart. Gode bil- og cykellygter hjælper

i trafikken,” siger **Ole Ravn**, leder af optometristuddannelsen på Erhvervsakademi Dania i Randers.

“Selv om det kun er få procent af befolkningen, der er decideret natte-nærsynede, er ganske mange faktisk generede af et dårligere nattesyn, når de kører bil. Formentlig omkring hver fjerde,” understreger Ole Ravn.

“Mit råd er: Få taget en

synstest. Personer, som er lidt nærsynede, men ikke bruger briller eller kontaktlinser, er typisk mere generede i mørke end i dagslys. Her kan et par briller måske hjælpe,” siger Ole Ravn.

Grå stær kan også være årsag til dårligere nattesyn. Det er en almindelig øjensygdom hos især ældre og vil ligeledes blive opdaget ved en synstest. ★

7 gode råd til at køre sikkert i mørke

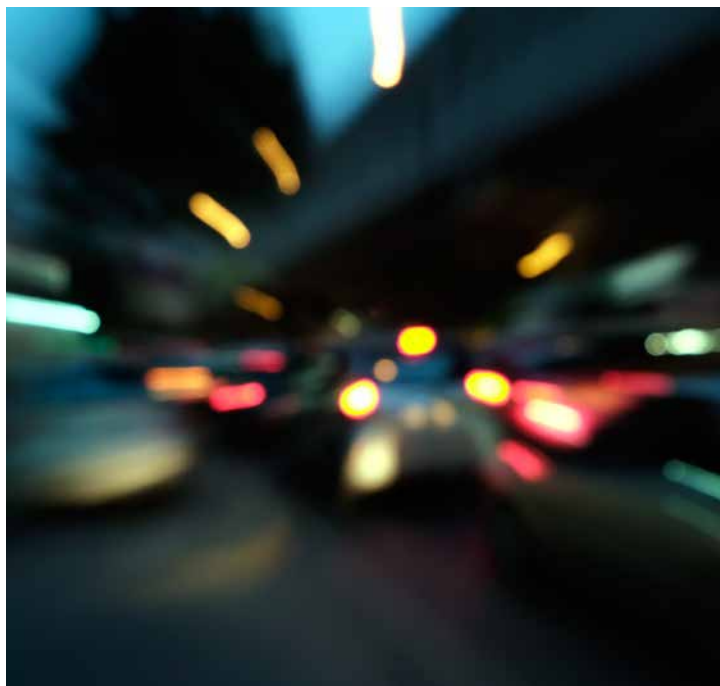
Bilist:

- **Få tjekket dit nattesyn** hos en optiker og få eventuelt kørebriller, der korrigerer for den natlige nærsynethed.
- **Tilpas farten**, så den passer til nærlysets rækkevidde. Kør langsommere.
- **Hold afstand**, så du har en sikker standselængde.
- **Undgå at blive blændet:** Kig ikke ind i modkørende bilers lygter, men hold blikket på egen vejbane.

Cyklist eller fodgænger:

- **Brug kraftig for- og baglygte** på cyklen.
- **Brug reflekser**, for eksempel refleksvest, refleksbånd eller løsthængende reflekser.
- **Gå i venstre side**, så du kan se de modkørende biler på mørke veje uden fortov.

Kilde: Dokumentationschef, Jesper Sølund, Rådet for Sikker Trafik



1

ud af fire er så plagede af dårligere syn i mørke, at de har sværere ved at køre bil. Det viser en bacheloropgave fra optometristuddannelsen i Randers.

Kilde: Bachelorprojektet af Kristine Haugaard Kjølsten Jensen, Helene Helin og Lasse Halkjær Pedersen. Optikerhøjskolen, 2015. 263 deltog

Kørebriller med farvet glas

Mange optikere tilbyder kørebriller med farvet glas, som gør det lettere at se kontraster og modvirker blænding fra modkørende. Glasset kan dog også dæmpe det sparsomme lys. Derfor er fagfolk uenige om, om det farvede glas er en god idé. Prøv dig frem – måske fungerer det godt for dig.

Kilde: extraoptical.com, zeiss.dk, optikteam.dk

Flere ulykker i mørke

Risikoen for ulykker er cirka halvdelen gang højere i mørke end i dagslys, og ulykkerne er mere alvorlige.

Kilde: Dokumentationschef Jesper Sølund, Rådet for Sikker Trafik

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pak-soi – også kaldet
bladbede eller sølvbede.

Månedens råvare: Pak-soi



Grøntsagen er meget let at bruge i hverdagsmaden, da den har kort tilberedningstid og hverken skal skrælles eller pilles. Bladene er som storbladet spinat eller kan tilberedes på samme måde – dampes, koges og sautes. Stænglerne kan snittes fint og bruges i wok- eller lynstegte retter,

som man bruger spidskål. Pak-soi smager godt flødestuvet, i gryderetter med tomat og suppe og krydret med citron, hvidløg og eventuelt chili. Her er en hverdagsopskrift, som er inspireret af det mellemøstlige køkken.

Kødboller i sesam-citronsovs med pak-soi og sprøde kartofler

4 personer

Kødboller:

- 400 gr. hakket oksekød
- fint revet skal af ½-1 citron
- ca. ½ tsk. stødt allehånde og/eller stødt kanel
- lidt salt og friskkværnet peber
- ca. 1 liter vand
- 2 tsk. groft salt

Sesam-citronsovs:

- 1 dl olivenolie
 - 1 løg
 - 3-4 fed hvidløg
 - saft af ca. 2 citroner
 - 5 spsk. tahin (sesampasta)
 - 3-4 pak-soi eller 500 g frisk spinat
 - friskkværnet sort peber
- Drys:** 2-3 spsk. fint hakket bredbladet persille

Ovnbagte kartofler:

- 1 kg faste kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- ca. 2 tsk. flagesalt eller 1 tsk. fint salt

Tilbehør:

- Evt. citron i både og brød

● **Kødboller:** Ælt kødet med citronskal, allehånde og/eller kanel, salt og peber.

● Sæt en gryde over med vand og salt og bring det i kog. Form 16-20 kødboller, evt. aflange formet med to spiseskeer. Læg dem i det kogende vand og skru straks ned, så vandet simrer og lad kødbollerne blive gennemvarme ca. 15 min.

● **Sesam-citronsovs:** Hak løget og steg dem klare i olivenolie. Tilsæt knust hvidløg et par min. og derefter tahin. Pisk godt. Spæd med citronsaft og ca. 4 dl af kogevandet fra kødbollerne. Hold kødbollerne varme i resten af kogevandet.

● **Pak-soi:** Tag bladene fra roden og skyl dem i koldt vand. Kog dem i sovsen et par min.,

til de er møre. Spæd med kogevand fra kødbollerne, hvis sovsen er for tyk.

● Kom kødboller i sesamsovsen. Smag retten til med salt og peber.

● **Ovnstegte kartofler:** Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend dem med olie på bagepapir på bageplade. Sæt kartoflerne i ovnen og tænd på 200 grader med varmluft (eller 225 grader uden varmluft). Bag ca. 45 min., evt. ved 250 grader de sidste 10 min., hvis kartoflerne ikke har fået farve nok. Nyd rygende varme kødboller i sesam-citronsovs med pak-soi, ovnstegte kartofler og drys med hakket persille. Servér evt. med citron og brød.



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

Man tager hvad man har!

Det er ikke alt, hvad der er i køleskabet, skuffer og skabe, der passer sammen – men omvendt er mange klassiske retter opstået ved, at man brugte, hvad der var. Små rester af både aftensmad, pølse, salat m.m. kan bruges som forret eller spises som spanske tapas. Undgå madspild og spar tid på madlavningen.



Foto: Colourbox

Nyd osten ved stuetemperatur

Ost smager ikke af så meget, når den er køleskabskold. Konsistensen af bløde oste og blåskimmeloste direkte fra køleskabet er fast og slet ikke lækker cremet, som når de har opnået stuetemperatur. Tag ost ud af køleskabet et par timer før, den skal nydes og opleves, at en ost, der ikke virker så spændende, får mere smag og smelter på tungen.

Frederikshavn

Senior. 20. okt. kl. 14: Foredrag med John og Frank Hejslet, fra Hejslet Begravelsesforretning. Gode råd m.m. om den sidste vilje. Pris: 25 kr. for kaffe og brød. Tilmelding senest 6. okt. til formand Ingrid Hansen, 24 66 66 71 eller næstformand Jytte Jensen, 22 86 31 61. 10. nov. kl. 13-ca.17: Musik og dans. Kom og nyd den gode mad, syng med, eller tag en svingom, til den gode musik fra Hansen Trioen + 1. Repertoiret består af traditionel harmonikamusik, viser, dansk populærmusik, som vi kender fra Giro 413 samt countrymusik. Bindende tilmelding senest den 3. november til formand Ingrid Hansen, 24 66 66 71 eller næstformand Jytte Jensen, 22 86 31 61. Pris.: 150 kr. ex. drikkevarer. Der vil være amerikansk lotteri.

Frederikssund Seniorklubben.

21. okt. kl. 13.30: Kom og hør Doris Marx fortælle om at være den sidste fiskerkone på Gl. Strand. 18. nov.

kl. 13: Rasmus Rohde holder foredrag om at være tidligere Sirius-mand og chef for Sirius-patruljen.

Guldborgsund Teknik-kost og servicesektoren.

28. nov.: Juletur for medlemmer med ægtefælle/kæreste. Afgang fra Cementen kl. 8, hjemkomst i Nyk. F kl. 22. Vi skal til julemarked på Frilandsmuseet i Lyngby, derefter spiser vi frokost, inden vi kører til Nyhavn, hvor vi vil besøge julemarkedet. Tilmelding til afdelingen senest 5. nov. Pris pr. person: 100 kr.

Holbæk

Afdelingen. 19. nov. kl. 18: Områdegeneralforsamling samt sektorgeneralforsamlinger og sektorårsmøder for Pædagogisk Sektør, Social- og Sundhedssektoren, Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren hos FOA Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Se dagsordner på www.foa.dk/holbaek - tilmelding nødvendig på 46 97 14 00 ift. forplejning.

Holstebro

Senior. 22. okt. kl. 14: Hyggeeftermiddag. 12. nov.: Tur til Emilia Glas og Dukkehus, Hjerm. Samkørsel fra p-pladsen ved FOA kl. 13.30. Pris: 30 kr., som betales ved tilmelding til bestyrelsen senest 11. nov. 26. nov. kl. 12: Julefrokost. Pris: 180 kr., som betales ved bindende tilmelding til bestyrelsen senest 16. nov.

Horsens

Afdelingen. 6. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens, kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter købes i afdelingen 2.-20. nov. 19. nov. er der ekstra åbent kl. 17-19. Læs mere på www.foa.dk/horsens

Mariagerfjord

Afdelingen. 29. okt. kl. 18. Generalforsamling på Theaterrestauranten i Hobro. Sidste tilmelding 23. okt. på 46 97 13 73. Se mere på www.foamariagerfjord.dk
SOSU-klubben. 9. nov. kl. 17.30: Julefrokost i Øster Hurup Multihus. Sidste tilmelding 26. okt. på 46 97

13 73. Se mere på www.foamariagerfjord.dk

Odense

Afdelingen. 12. nov. kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlyst-centret, Windelsvej 138, Odense C. Fagligt kulturelt oplæg kl. 17.30 og spisning kl. 18.30. Deltagelse i spisning og det faglige kulturelle oplæg kræver tilmelding senest 5. nov. på 46 97 18 00 eller www.foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 29. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-tiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme 6.-12. nov. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 29. okt.

Silkeborg-Skanderborg 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. Modtager du ikke vores nyheds-

brev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sydfyn

Sundhed og servicesektoren. 2. dec. kl. 17.30: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-15-47-07 senest 8 dage før afholdelse.
Teknik- og servicesektoren. 23. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-15-47-08 senest 8 dage før afholdelse.
Pædagogisk Sektør. 25. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrange-

mentsnr. 9501-15-47-09 senest 8 dage før afholdelse.

Afdelingen. 24. nov.: Årets medlemstur går til DR Byen og jul i Tivoli. Læs mere om turen på hjemmesiden. Vær opmærksom på, at der er begrænsede pladser. Billetter købes i bogholderiet. 26. nov. og 1. dec. kl. 17-20: Juletræsfest for medlemmer og familie i Tved Forsamlingshus. Billetter købes i bogholderiet.

Sydsjælland

Sektorerne. 23. nov. kl. 19.: Årsmøde i Social og Sundhed, Pædagogisk og Teknik, Kost og Service sektoren iht. vedtægterne. Husk tilmelding til spisning senest 16. nov. kl. 12. Læs mere på www.foa.dk/sydsjaelland

Sønderborg Seniorklubben.

28. okt. kl. 14: Gåtur fra p-pladsen ved Augustenborg gamle rådhus. Tilmelding ikke nødvendig. 5. nov. kl. 14: Lotto i afdelingen. Tilmelding senest 30. okt. 25. nov. kl. 14: Gåtur fra p-pladsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings 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
koege@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

ved Naturskolen i Sønderkoven. Tilmelding ikke nødvendig. 26.-27. nov. kl. 8: Juletur til Bremen, hyggelig todages tur på julemarked. Afgang fra Sønderborg Politistation. Tilmelding og betaling senest 9. okt. 3. dec. kl. 13: Julefrokost i afdelingen. Tilmelding senest 27. nov. på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg/arrangementskalender eller hent et program i afdelingen.

Sønderjylland Seniorklub. 21. okt. kl. 14: Lotto i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 14. okt. 20. november kl. 13.: Julefrokost i Haderslev. Der vil blive buskørsel, køreplan senere i fagbladet. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. nov. Klubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Fremover vil der blive

opkrævet 20 kr. for kaffe. Ægtefælle eller samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du automatisk er medlem af seniorklubben som efterløner.



Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



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

Forsideillustration:
Mikkel Østergaard



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmedierne Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
21. september

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 8: 27. oktober
Frist til nummer 1: 8. december

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 8: 27. oktober

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

Nummer 7 udkommer:
12. november

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

Medlemspuls

Vinderne i august

Hovedpræmie:

Maiken Lie Hornbech
Andersen
Søbyvej 9
5700 Svendborg

Gavekort til Coop 300 kr.

Ingrid Agnes Hall, Genvej 5, 8544 Mørke
Kirsten Kongstad Redke, Gl. Ringstedvej 38, 4300 Holbæk
Anne Marie Johansen, Kanaltorvet 8, 2 - 17, 2620 Albertslund
Kimmie Lenette Laursen, Kirkevej 22, 8370 Hadsten
Britta Anyembe, Lykkegårdsvej 44, 6700 Esbjerg

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 Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

quizzen

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 **21. oktober**.

Du kan også besvare quizzen på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Bjarne Vogtmann, Odense**.



1. Hvad er godt at få tjekket nu, hvor vi er gået ind i den mørke tid?

- A. Blodtrykket
- B. Nattesynet
- C. Stofskiftet

2. Hvor mange ansatte i psykiatrien oplever, at deres ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde?

- A. Hver tiende
- B. Hver fjerde
- C. Hver anden

3. Hvor meget større risiko har kvindelige FOA-medlemmer inden for kost- og serviceområdet for at få slidigt sammenlignet med andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau?

- A. 12 procent
- B. 28 procent
- C. 31 procent

4. Hvad kaldes slidigt også?

- A. Paradentose
- B. Osteoporose
- C. Artrose

5. Hvorfor måtte Susanne Sindberg ringe til sin eksmand og bede ham komme med mad?

- A. Hun blev tvunget til at tage en dobbeltvagt og kunne derfor ikke nå hjem til børnene og lave mad
- B. Hun havde brækket benet efter et fald på en trappe
- C. Hun stod uden indtægt, fordi kommunen havde stoppet hendes sygedagpenge

6. Hvor meget må der højst sættes ind på en børneopsparing om året?

- A. 24.000 kr.
- B. 36.000 kr.
- C. Der er ingen øvre grænse

7. I denne måned af 'Spørg løs' får du svar på ...

- A. Hvor ofte elever skal have weekendarbejde
- B. Hvor meget D-vitamin man skal have om vinteren
- C. Hvad det giver i tillæg, når man har overarbejde



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

- A. Farvelade i børnehaven
- B. En træningselastik, der er strakt ud
- C. Nordlys over Grønland

9. I denne måned skriver Klinken om pak-soi, som også kaldes ...

- A. Majroer
- B. Bladbede
- C. Japansk selleri



Af Merete Nielsen



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

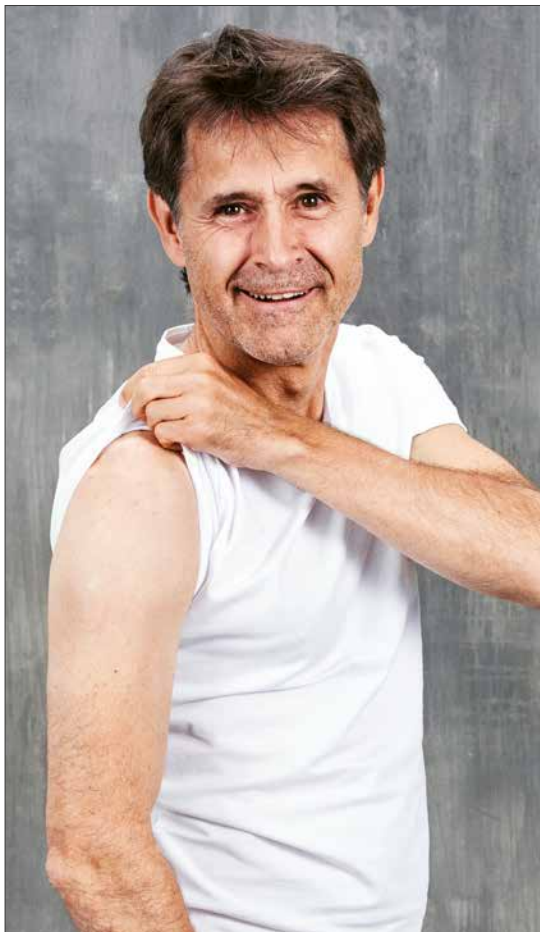
Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette.dk

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. CalcifTiss Int. 1987; 41-3512





INFLUENZA KAN VÆRE ALVORLIGT

MEN DET ER LET AT BESKYTTE SIG MED EN VACCINATION

Hvert år dør mellem 1.000 og 2.000 personer på grund af influenza. Er man +65 år, gravid, eller lider af bestemte sygdomme, er der større risiko for at blive alvorligt syg, hvis man får influenza. Også selv om man føler sig frisk i hverdagen. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen vaccination.

Som professionel spiller du en stor rolle for, at grupper i risiko lader sig vaccinere. Tal om det med de borgere, du har kontakt med.

Se mere på www.beskytdigmodinfluenza.dk

VACCINATION ANBEFALES

HVIS MAN ER:

- ▶ OVER 65 ÅR
- ▶ GRAVID EFTER 12. UGE
- ▶ SVÆRT OVERVÆGTIG (BMI > 40)

HVIS MAN HAR FX:

- ▶ HJERTE-KAR-SYGDOMME
- ▶ DIABETES
- ▶ KOL ELLER ASTMA
- ▶ ANDRE SYGDOMME - SPØRG LÆGEN



 Sundhedsstyrelsen

 Sundheds
kompas

Sender dig på rette kurs



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

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompas.dk

FOA **PenSam**



... gør din dag behagelig

Softshell jakker

- til utrolige priser!



Sort Orange Grå Lime Navy Aquablå

Funktionel vinter jakke med vand-afvisende lynlås. Tre lags ID-Tech kvalitet med et varmt og blødt foer. Slidstærk og strækbar kvalitet yderst. Funktionel membran med vind- og vandafvisende egenskaber.

Model 98899
Dame jakke
med foer
Figursyet
Str. S - 3XL

Model 98898
Unisex jakke
med foer
Str. S - 3XL

Se endnu
flere tilbud på
praxiswear.dk

20%
rabat på
hele siden

FØR 599,-
NU KUN
kr. 479,-



Model 99604

FØR 449,-
NU KUN
kr. 359,-

caritesport

Stretch og sporty
Buks med stræk i begge
retninger. Elastik og regulerbare
stropper i livet og ved foden.
Meget funktionel til sport,
arbejde og fritid.
Str. XXS/34 - 4XL/50.

Model 25240 - Genova
Sportssko til damer med
elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42

FØR 349,-
NU KUN
kr. 279,-



Sanita

Model 01010 - Miami
Super kvalitet i læder med
perfekt anatomisk
pasform og antistatisk.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 48



FØR 499,-
NU KUN
kr. 399,-

Tilbudet gælder til 30.10.2015 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.
Bestil og se flere tilbud på www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning
Tlf. 97128282