

Fagbladet **FOA**

**7****GODE RÅD**

når du skal til jobsamtale
SIDE 43

tema:**USYNLIG KØRETID**

For lidt tid til transport
er et problem i ældreplejen
SIDE 22

**HULLER I
SIKKERHEDSNETTET**

Sygedagpengereform rammer
hårdt og hurtigt
SIDE 8

Mange kommuner har sparet på ældre siden seneste kommunalvalg

FØR VAR DE FIRE, NU ER DE TO

I Horsens savner social- og sundhedshjælper Laila Hay
de kolleger, der er sparet væk i ældreplejen

SIDE 34

Flere kolleger, tak!

89 af landets 98 kommuner har brugt færre penge på børn og ældre siden seneste kommunalvalg.

Og der er ikke kun tale om, at kommunalpolitikere hører på nye fiffige 'effektiviseringer' eller blot skærer 'overflødig fedt' væk. I en ny undersøgelse peger et flertal af FOAs medlemmer nemlig på, at det går den gale vej med normeringerne på deres arbejdsplads. Blandt andre oplever pædagogisk assistent Annette Pollas fra Hørsholm Børnegård, at de er blevet færre ansatte pr. barn. Hvor der før var tre voksne på en stue, er der i dag kun to. Betsparelserne betyder ifølge de ansatte, at børnene bliver mere råbende og udadreagerende. Det er en høj pris at betale – for børnene, deres forældre og de ansatte. Tilsvarende historier hører vi fra blandt andet ældre- samt social- og sundhedsområdet.

Hvad kan vi gøre ved det? Vi kan råbe politikerne op før kommunalvalget 21. november. Vi kan undgå at stemme på kandidater, der vil slagte velfærden efter valget. FOA og Fagbladet FOA vil insistere på at synliggøre de barske konsekvenser af for få varme hænder. Det kommer blandt andet til at ske med en ny kampagne om kort tid. ★

Gitte Hejberg



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

Signe Westergaard-Jensen
redaktionschef
swje@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Marie Brynskov
journalist
mbry@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

Børnene betaler prisen

Pædagogisk assistent Annette Pollas fortæller om konsekvenserne af for få voksne.

Side 34-41





Ølbrygning er en populær aktivitet hos beboerne på Havebæk Plejecenter i Odense.

Side 16

KUNSTEN AT BRYGGE ØL

fokus
sygedagpenge

Økonomisk nedtur

Syge risikerer at ryge fra fast indtægt til en ydelse på kontanthjælpsniveau på mindre end et år.

Side 8-11



Kort eller kon-tanter

Forstå psykologien bag.

Side 44



Køretiden skal frem i lyset

Mange oplever for lidt tid til transport mellem borgerne. I Silkeborg Kommune er der skabt ro om køretiden.

Side 22

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	43
A-kassen	46
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

Mette Boysen
Journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Joe Anderson
grafiker
joe.anderson@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

nyt

2

ud af tre ledige ufraglærte oplever ikke, at jobcentrene har fokus på uddannelse.

Kilde: Danmarks Evalueringsinstitut, undersøgelse blandt ufraglærte dagpengemodtagere

Flere på deltid

25 procent af alle lønmodtagere er på deltid. I 2000 var tallet 20 procent.

Mange af dem er ufrivilligt på deltid, fordi det er svært at få et fuldtidsjob. Det gælder blandt andet inden for det pædagogiske område og sosu-området.

Kilde: A4



Foto: Heidi Lundsgaard



Jeg tror ikke, at ret mange af os kan klare det tempo ret længe. Alt accelererer så hurtigt, især i arbejdslivet med evige krav om optimering.

SVEND BRINKMANN, PSYKOLOGIPROFESSOR I A4



Hvad gør vi ved velfærdsforringelserne?

Det blev diskuteret på et stormøde mandag 4. september. Her var omkring 200 tillidsrepræsentanter samlet for at dele idéer til, hvordan man lokalt kan sætte velfærden på dagsordenen. Arbejdet fortsætter med talrige aktiviteter frem til kommunalvalget i november.

Mærker borgerne velfærdsforringelser på din arbejdsplads?



Flemming Kjelstrup Jensen, Vaskeriarbejder, Bispebjerg Hospital

Det rammer samarbejdet

Jeg synes, at man kan mærke to procents effektiviseringskravet. Samarbejdet mellem faggrupperne bliver mere og mere anstrengt, fordi det hele tiden handler om, hvor der skal spares næste gang.



Thomas Brücker, Redder ved Hovedstadens Beredskab

Løber stærkt for tryghed

Jeg tror, borgerne oplever, at der stadig er godt styr på velfærden, når man kigger på min faggruppe. Men der bliver også skåret hos os, så vi løber rigtig stærkt, for at borgerne kan føle sig trygge og i gode hænder.



Rene Silword, Sosu-assistent ved Center for Forsorg og Behandling, Region H

Flere presses ud

Min arbejdsplads er takstfinansieret, så her mærker borgerne ikke forringelserne direkte. Men vi ser, at flere af dem vi får ind, er unge som står uden job, kontanthjælp eller bolig. Flere og flere bliver presset ud i hjemløshed.



Sakse Ravnskov Andersen, boligrådgiver i Københavns Kommune

Færre tilbud til borgerne

De kan mærke, at vi er færre medarbejdere, og vi har færre tilbud til dem. De generelle nedskæringer på overførselsindkomster gør også, at mange ikke har råd til husleje, mad og deres børns aktiviteter.

Tema
normeringer

Side 34

Mænd får oftere anerkendt arbejdsskader

Flere mænd end kvinder får **anerkendt en arbejdsskade** af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, viser ny undersøgelse.

Af Mette Boysen ★ foto: Jørgen True



Mænd har nemmere ved at få anerkendt arbejdsskader end kvinder. Det viser en undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd blandt FOAs medlemmer.

Mest markant er forskellen mellem andelen af mænd og kvinder, der får anerkendt en arbejdsskade, i pædagogisk sektor og i teknik-servicesektoren. I sidstenævnte bliver 62 procent af de anmeldte arbejdsulykker fra mændt anerkendt. For kvinder er tallet 49 procent.

“Jeg nægter at tro, at det i 2017 skyldes et syn på kønsroller. Men vi er nødt til at undersøge, om der er tale om sammenlignelige erhvervssygdomme og -ulykker. Hvis det er det, er der tale om forskelsbehandling,” siger **Jens Nielsen**, forbundssekretær i FOA.

Fjern køn fra anmeldelser

Han mener, at det kunne være en idé at undlade at skrive, om der er tale om en mand

“Det kan godt være, at jeg ikke har fået varige mén, men **det var en skade i arbejdstiden**. Hvis jeg havde sagt: ‘jeg kører ikke ud i det vejr’, var jeg blevet kaldt til samtale,” siger 65-årige Anne Marie Nielsen efter at have fået afvist en arbejdsskade af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring.

eller kvinde i anmeldelserne.

Hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, der anerkender eller afviser anmeldelserne, understreger de, at alle sager vurderes individuelt:

“Forskellen i anerkendelsesgraden mellem kønnene kan for en stor del forklares ved, at kvinder og mænd anmelder forskellige påvirkninger og sygdomme. Kvinder og mænd er generelt udsat for forskellige påvirkninger på jobbet,

alene fordi de i stort omfang er ansat i forskellige brancher og i forskellige jobfunktioner,” siger afdelingschef i Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, **Lone Frosch**.

Hun understreger dog, at loven løbende bliver udviklet i takt med, at der kommer ny viden. ★

mebo@foa.dk



Mit gæt er, at det handler om, hvilken funktion man er i.

LARS ANDERSEN, DIREKTØR
I ARBEJDERBEVÆGELSENS
ERHVERVS RÅD

62

procent af de anmeldte arbejdsulykker fra mænd i teknik-servicesektoren bliver anerkendt. For kvinderne i samme sektor er tallet 49 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Skæv pædagogisk sektor

Inden for den pædagogiske sektor bliver 19 procent af de anmeldte erhvervssygdomme fra mænd anerkendt. For kvinder i samme sektor er tallet 12 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Fokus på den gode historie

Hverdagsguider i Horsens Kommune **skaber anerkendelse** for sosu-medarbejdernes indsats på ældreområdet.

Af Anni Heiberg

FOA og Horsens Kommune har sammen uddannet 100 hverdagsguider blandt kommunens social- og sundhedsmedarbejdere. Guiderne har deltaget i et todages kursus og er trænet i at spotte og italesætte gode historier og sætte fokus på det, der lykkes i hverdagen. Samtidig er de trænet i at tænke i løsninger og muligheder.

Formålet er at styrke den faglige stolthed og skabe anerkendelse og arbejdsglæde blandt social- og sundhedsmedarbejderne.

Taler det positive op

Hverdagsguiderne skal være katalysatorer for at vende en kultur, hvor der ofte bliver fokuseret på det negative. Ikke kun i medierne, men også blandt medarbejderne selv. "Vi taler meget om det negative og problematiske på ældreområdet. Der kan let opstå en kultur, hvor man taler hinanden ned i stedet for at give klapp på skulderen og rose alle de opgaver, medarbejderne løser godt," siger **Lone Dybdal**, afdelingsformand FOA Horsens.

I første omgang blev der uddannet 50 hverdagsguider, en for hver arbejdsenhed inden for hjemmeplejen og plejecentrene, men tallet blev siden fordoblet.

"Vi fik begejstrede evalueringer fra uddannelsen og valgte at udvide til det dobbelte. Nu er der to hverdagsguider på hver afdeling," siger Lone Dybdal og tilføjer:

"Det handler ikke bare om at være positiv. Vi skal anerkende den gode indsats og ikke lade det negative tage overhånd." ★

mail@anniheiberg.dk



Vi skal lyse på de ting, der lykkes.

RIKKE PAGH, HVERDAGSGUIDE, SOSU-ASSISTENT

Guideuddannelsen

Uddannelsen til hverdagsguide er opstået i et tæt samarbejde mellem FOA Horsens og Horsens Kommune. Uddannelsen giver værktøjer til at se de gode historier og træner samtidig hverdagsguiderne i at se udviklingsmuligheder og tale om løsninger.

Taler tæt sammen

Hverdagsguiderne mødes i netværksgrupper, ligesom netværksgrupper bestående af sosu-medarbejdere og deres ledere løbende giver feedback på uddannelsen og hverdagsguidernes arbejde.



"Vi holder af hverdagen"

Hverdagsguider holder udkig efter positive historier og **finder løsninger** på problemer.

Af Anni Heiberg ★ foto: Lars Aarøe

De gode historier står i kø, når man møder medarbejderne på demensenheden Slots-



gården i Horsens. De deler ud af alt det, der får hverdagen til at lykkes. Og to nydannede hverdagsguider på enheden sørger for at holde liv i historierne.

“Det er vigtigt at dyrke de gode historier. Det gjorde vi også i forvejen, men nu har vi mere fokus på den positive stemning,” siger **Kirsten Nissen**, social- og sundhedsassistent og hverdagsguide.

Lys på det der lykkes

“Det, lygten lyser på, er det, man ser. Og vi skal lyse på de ting, der lykkes,” supplerer social- og sundhedsassistent og hverdagsguide **Rikke Pagh**.

Kirsten Nissen og Rikke Pagh er to af 100 hverdagsguider i Horsens Kommune.

De skal guide til god stemning, arbejdsglæde og faglig stolthed.

“Hvis der er sygdom, kan morgenstemningen let komme til at handle om, at uha, vi får travlt. Nu er vi blevet bedre til at tænke over, hvordan vi taler om tingene,” siger Kirsten Nissen.

God stemning smitter

Hverdagsguiderne bakkes op af kollegerne.

“God stemning smitter, og det gør dårlig også. Hverdagsguiderne skaber positiv energi. Det giver et løft og faglig stolthed at dele gode oplevelser,” siger social- og sundhedsassistent **Anette Breitenstein**.

Hverdagsguiderne Kirsten Nissen (midt) og Rikke Pagh (th.) sætter **skub i den gode stemning** hos kollegerne, blandt andre sosu-hjælper Anette Breitenstein (tv.).

Med de gode historier følger et øget fokus på, hvordan man kan ændre tingene.

“Guidekurset handlede også om at tale om det negative, og hvad vi kan gøre ved det. Hvad kan vi påvirke? Der er ingen grund til at bruge energi på noget, vi ikke kan påvirke. Det må vi gå til ledelsen med. Vi er sammen om at få det til at køre, og det skaber sammenhold at tale om tingene på den måde. Vi udfordrer tankegangen hos hinanden,” siger Rikke Pagh. ★

mail@anniheiberg.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

18.09

Kolleger i chok efter syreangreb på bosted

Ung sosu-assistent angrebet med syre på botilbud. En beboer er sigtet for legemsangreb af særlig farlig karakter.

15.09

Niels fik førtidspension: Jeg havde givet op uden FOA

Niels Brandenburg blev sygemeldt fra sit job som sosu og fik diagnosen bipolar depression. Med FOAs hjælp har han fået førtidspension.

14.09

Omsorgsmedhjælper til politikere: Jeg siger op, hvis I skærer mere

Velfærdsansatte og borgere i Frederikshavn Kommune demonstrerer mod kommunale besparelser.

14.09

Ansatte efter shitstorm: Medierne fortalte kun den halve sandhed

TV ØST lavede flere fejl og undlod at høre alle parter, da de skrev om svigt på et plejehjem. De ansatte står frem og fortæller om konsekvenserne, når man bliver hængt ud i pressen.

08.09

Nødråb fra institution: Handicappede lider af infektioner og sår

En bekymringsskrivelse afslører sårddannelser, infektioner og kørestole, der lugter af urin, hos flere handicappede borgere i Københavns Kommune.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



Lone Jespersen mistede sit arbejde, da hun havde været syg i 22 uger. Samtidig stoppede hendes sygedagpenge. Den hurtige økonomiske nedtur på grund af en skadet skulder kom bag på hende.

Syge risikerer økonomisk rutsjetur

Sygedagpengereformen fra 2014 **skulle give syge økonomisk sikkerhed**. Men sådan er det langt fra gået.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Sygdom kan betyde en meget hurtig social og økonomisk nedtur, og det går endnu stærkere, efter at sygedagpengereformen trådte i kraft i 2014. Syge risikerer at ryge fra en sikker fast stilling til en lav overførselsindkomst på mindre end et år. En indkomst næstformand i FOA, **Mona Striib** ikke tøver med at kalde en fattigdomsydelse.

Kommunerne kan nemlig stoppe sygedagpenge allerede efter 22 uger. FOA ser i mange sager, at syge får en fyreseddel, når arbejdspladsen ikke længere modtager sygedagpengerefusion. Efter opsigelsesperioden har den syge så udsigt til kontanthjælp eller ressourceforløbsydelse på samme niveau – eller slet og ret til nul og niks.

“Det gør ondt at komme fra job til sygedagpenge, og ryger man længe ned, gør det rigtig, rigtig ondt,” siger Mona Striib.

Hun ser flere problemer i de nuværende regler om sygedagpenge: De er svære at forstå og kan fortolkes for bredt. De giver også kommunerne mulighed for at spekulere i, hvor det er billigst at placere folk, og på et alt for tidligt tidspunkt kan det være slut med sygedagpengene.

Mona Striib kritiserer endvidere, at kommunerne ofte lukker for sygedagpenge, hvis en læge ikke med sikkerhed kan vurdere, hvornår en raskmelding kan forventes.

“Men det gør jo ikke folk raske, at kommunen sparer penge,” siger Mona Striib.

Kommunerne vil spare

Kommunen kan spare op til 7.000 kroner om måneden, når en borger får ressourceforløbsydelse i et jobafklaringsforløb i stedet

for sygedagpenge. I Advokatsamfundet, der bl.a. beskæftiger sig med retssikkerhed i forvaltningen, siger generalsekretær **Torben Jensen**, at noget tyder på, at kommunerne bevidst går efter at spare penge.

“De er ofte grænsesøgende, de går til kanten og nogle gange ud over den. Vi kan også se, at der træffes afgørelser, som måske ikke decideret anvender reglerne forkert, men som klart er båret af et ønske om at spare,” siger han.

Kommunernes grænsesøgende praksis har alvorlige konsekvenser, påpeger Torben Jensen.

“Antallet af fejl er meget højt, og det er formentlig højere, end antallet af klager i Ankestyrelsen viser. Mange undlader nemlig at klage, fordi de ikke kender nok til deres rettigheder.”

Beskæftigelsesminister **Troels Lund Poulsen** (V) skriver i et mailsvar til Fagbladet FOA, at formålet med sygedagpengereformen er at sikre alle syge forsørgelse. Og han mener, at indførelse af jobafklaringsforløbene giver syge, der mister dagpengene “økonomisk tryghed og sikkerhed i en vanskelig situation”.

Troels Lund Poulsen skriver videre, at ministeriet er i gang med en større evaluering af sygedagpengereformen.

“Vi har i den forbindelse et særskit fokus på revurderingstidspunktet (efter 22 ugers sygedagpenge, red.). Hvis evalueringen konkluderer, at elementer af reformen er uhensigtsmæssige, er jeg åben for at kikke nærmere på dette,” siger han. ★

fida@foa.dk

5 råd hvis du bliver syg
Side 11



Hvis elementer af reformen er uhensigtsmæssige, er jeg åben for at kikke nærmere på dette.

BESKÆFTIGELSESMINISTER TROELS LUND POULSEN (V)

Sygedagpengereformen

Kommunerne skal i dag senest efter 22 ugers sygemelding vurdere, om sygemeldte fortsat kan få sygedagpenge. Før reformen, der trådte i kraft 1. juli 2014, var det efter 52 uger.

Kilde: Lov om sygedagpenge § 24

Ydelser til syge

- Sygedagpenge: Maks. 18.395 kroner/måned
- Ressourceforløbsydelse v. jobafklaring: 11.143 kroner/måned (ikke-forsørger), 14.808 kroner/måned (forsørger).

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Mange får medhold i klager

I 2016 ændrede Ankestyrelsen kommunernes afgørelser i 725 sygedagpengesager. Dermed var den såkaldte omgørelsesprocent på 14.

Kilde: Ankestyrelsen



“Jeg troede, jeg havde et sikkerhedsnet”

Lægerne kunne ikke præcist nok sige, hvornår en skadet skulder var rask igen. Det fik **alvorlige konsekvenser for sosu-assistent Lone Jespersen.**

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Den 1. juli blev **Lone Jespersen** arbejdsløs. Det havde den 52-årige social- og sundhedsassistent ikke lige set komme. Hun var syg med en dårlig skulder, men at det skulle koste hende jobbet, havde hun ikke forventet.

“Jeg var måske lidt blåøjet, for jeg regnede med, at jeg havde et sikkerhedsnet, og at kommunen ville forlænge mine sygedagpenge, til jeg blev rask,” siger Lone Jespersen.

Men det ville Ringkøbing-Skjern Kommune ikke. Og da Lone Jespersen i sin sygeperiode fik løn, mens hendes arbejdsplads modtog sygedagpengene, blev hullet i arbejdspladsens budget for stort.

“Jeg blev fyret kort efter, at kommunen stoppede sygedagpengene, og ledelsen på bostedet lagde ikke skjul på, at det handlede om økonomi. Altså, at de ikke længere ville få sygedagpengerefusion, mens jeg var sygemeldt.”

Ringkøbing-Skjern Kommune stoppede Lone Jespersens sygedagpenge efter 22 uger, som siden 2014 har været det tidspunkt, hvor kommunerne skal tage stilling til, om sygemeldte fortsat kan få sygedagpenge.

På det tidspunkt var hun blevet ope-

reret tre gange inden for det seneste år i sin smertende skulder, som er ødelagt af slitage. Hendes læge havde vurderet, hvor lang en periode hun skulle bruge til at blive klar igen. Både i form af en standardvurdering og en vurdering, der tog højde for, at Lone Jespersen havde et skulderbelastende job på et bosted for senhjerneskadede.

Men både kommunen og senere Ankestyrelsen, som Lone Jespersen med hjælp fra FOA klagede til, mente, at der ikke var tale om en tilstrækkelig sikker lægelig prognose.

Økonomisk rutsjetur

Kommunen betragtede dog fortsat Lone Jespersen som uarbejdsdygtig, og hun fik derfor ret til et jobafklaringsforløb med hertil hørende ressourceforløbsydelse. Men ydelsen er på niveau med kontanthjælp, og det betyder en drastisk økonomisk nedtur for hende.

“Jeg fik efter skat udbetalt cirka 14.900 kroner om måneden som sosu-assistent, 30 timer om ugen. Nu får jeg udbetalt 8.727 kroner. Det er ikke sjovt, for der bliver jo nogle ting, man er nødt til at skære ned på,” siger hun.



Hun forstår ikke, at hun er endt i den situation. Hun forstår ikke reglerne, og hun føler sig urimeligt behandlet.

“Jeg kendte intet til lovgivningen om sygedagpenge, før jeg blev syg, for jeg har aldrig haft brug for den. Jeg har heller ikke været arbejdsløs. Og når jeg endelig har brug for hjælp, så stopper mine sygedagpenge, uden at jeg rigtigt forstår hvorfor,” siger Lone Jespersen.

Hun synes ikke, at fremtiden tegner lys, og det gør ondt, at hun har måttet forlade et job, som hun var glad for. Hun vil gerne tilbage på arbejdsmarkedet, og hun håber at finde et job, som hendes skulder kan holde til.

“Jeg er mentalt parat til at komme ud at gøre noget, så jeg håber, fysikken holder.” ★

fida@foa.dk



På 22 uger gik Lone Jespersen fra fastansat sosu-assistent til at få udbetalt 8.727 kroner om måneden på ressourceforløbsydelse. På grund af en skadet skulder og en sygedagpengereform.

Flere syge får jobafklaringsforløb

Fra 2015 til 2016 er der sket et fald i antallet af personer på sygedagpenge og en stigning i antallet af personer i jobafklaringsforløb.

Kilde: Statusnotat fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, november 2016.

Færre i FOA på sygedagpenge

I 2013 var 9.541 FOA-medlemmer på sygedagpenge. I 2016 var det 8.053.

Kilde: FOAs Analyseafdeling

Sygedagpenge kan forlænges

Man kan få sygedagpenge ud over 22 uger, hvis man opfylder et af syv krav. F.eks. hvis sygdommen er livstruende, at revalidering igangsættes, at sygdommen er anmeldt som arbejdsskade, eller at man ansøger om førtidspension.

Kilde: Lov om sygedagpenge § 27

5 gode råd når du bliver syg

1. Inddrag din tillidsrepræsentant.

Hun kan give råd og vejledning om forpligtelser, sygedagpenge og regler, du skal overholde. Tillidsrepræsentanten kan også deltage i møder med din arbejdsgiver.

2. Hvis du har brug for en bisidder eller hjælp

til at skrive til jobcentret, kan din lokale FOA-afdeling hjælpe dig. Henvend dig så hurtigt som muligt.

3. Overhold aftaler.

Det kan have store konsekvenser, hvis du ikke overholder alle aftaler under dit sygdomsforløb.

4. Tal med din chef.

Gå hurtigst muligt i dialog med din arbejdsgiver og vær ærlig om dit helbred.

5. Involver din læge.

Lægens vurdering har betydning for dit videre arbejdsliv.

Kilde: Malene G. Haarder, socialpolitisk konsulent i FOA

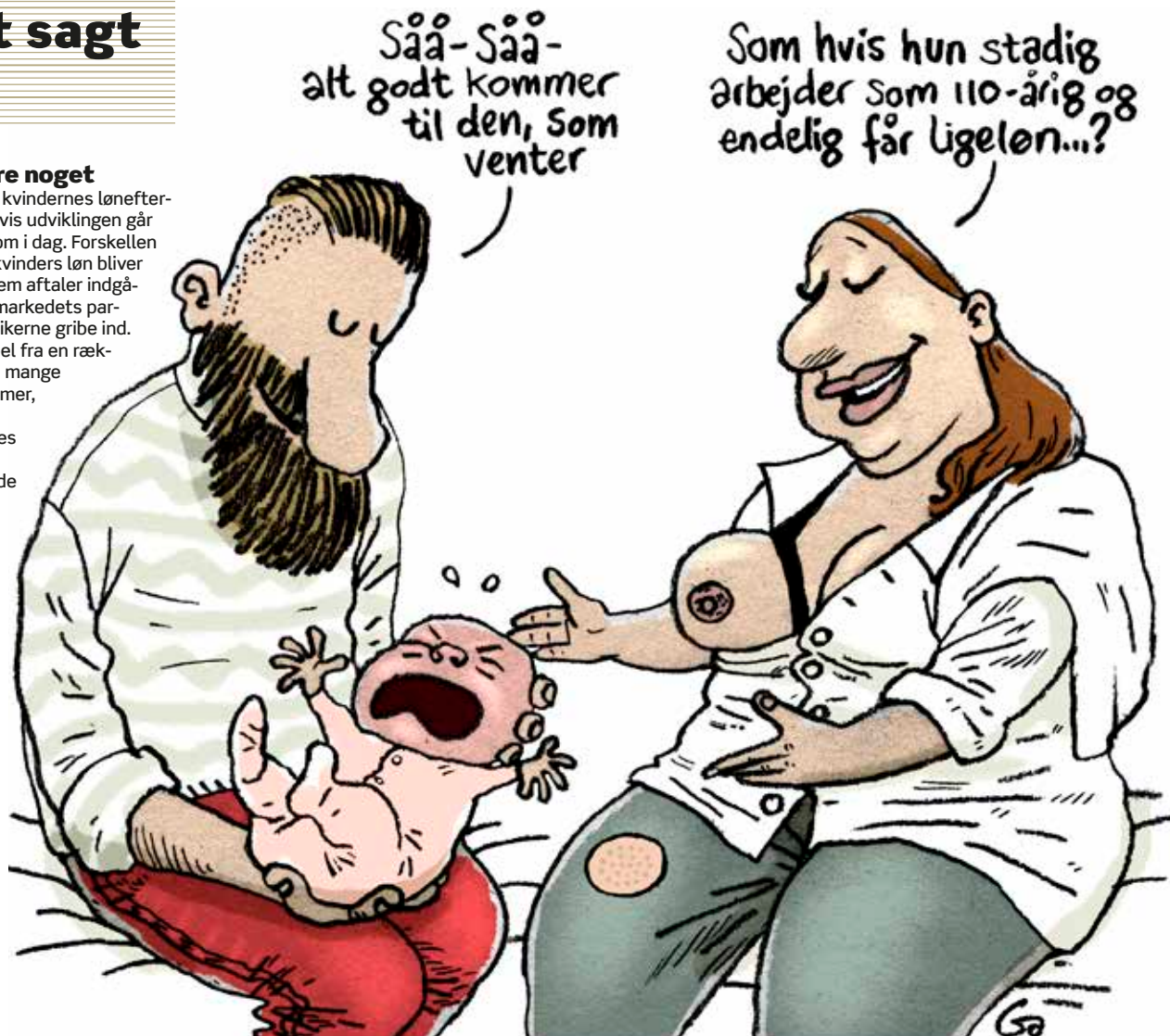
 **Læs mere**
foa.dk/sygdom

groft sagt

Nogen må gøre noget

Først om 110 år vil kvindernes løn efterslæb være borte, hvis udviklingen går lige så langsomt som i dag. Forskellen mellem mænd og kvinders løn bliver ikke udlignet gennem aftaler indgået mellem arbejdsmarkedets parter. Derfor må politikerne gribe ind. Sådan lyder en appel fra en række fagforbund med mange kvindelige medlemmer, herunder FOA. Politikerne opfordres til at øremærke en pulje til fordeling i de kvindedominerede grupper i den offentlige sektor.

Illustration:
Gitte Skov



[snuden fremme]

Jobcentrenes umenneskelige sagsbehandling er med til at gøre patienter endnu mere syge, lyder kritikken fra læge Anders Beich.

I forlængelse af, at 41 faglige organisationer kom med seks forslag til ændring af reglerne for fleksjob og førtidspension, har praktiserende læge Anders Beich i flere medier kritiseret

den behandling, nogle af hans patienter har fået på jobcentre-
ne.

“Jeg har oplevet, at man glemte at hilse på borgeren. Og jeg har flere gange været vidne til samtaler, der var devaluerende, stigmatiserende eller marginaliserende i deres indhold og tone. Samtidig mødte de syge borgere alt for ofte en ny sagsbehandler og måtte fortælle deres lidelsehistorie om og om igen. Det er ikke sundt for nogen, og det får sagsbehandlingen til at trække ud,” siger han.

Han har set, hvordan patienter har fået akut angst efter møder på jobcentret og ikke været i stand til at finde hjem, og hvordan depressive tilstande forværedes med selvmordstanker. Og han har patienter, som han har bedt om at flytte til andre kommuner for at få en bedre behandling.

“Man vil tilsyneladende i nogle kommuner være helt sikker på, at man tolker lovgivningen så stramt, at ingen kommer efter dem. Det må være fordi, man er bange for at lave fejl,” siger Anders Beich. ★

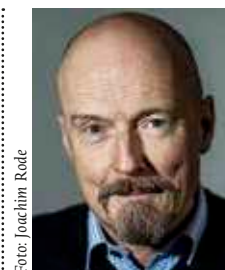


Foto: Joachim Rode

Anders Beich er praktiserende læge på Nørrebro og formand for Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM). Han er ikke bange for at blande sig i samfunds- og sundhedsdebatten, er ofte i medierne og har en blog på DSAM's hjemmeside.



Hejco har udviklet en stilfuld kollektion til dig, som arbejder indenfor pleje og sundhed.

Se hele Hejcos kollektion af arbejdstøj på www.hejco.com

Hejco



FOA bogshop

Få op til 25% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

Unfair og ulige konkurrence

Det private Danmark skal have bedre muligheder for at udkonkurrere fællesskabets Danmark.

Så kort kan regeringens nyeste udspil 'Fair og lige konkurrence' beskrives. Udspillet indeholder blandt andet bedre klagemuligheder for det private erhvervsliv over det, de private brancheorganisationer kalder "offentligt opgavetyveri".

Skræller man fup og spin af, så er regeringens grundholdninger tydelige nok. Det handler ikke om fair og lige konkurrence mellem ligestillede parter. Det handler alene om at

forbedre det private erhvervslivs muligheder for at konkurrere mod offentligt leveret velfærd og service, uden at det offentlige kan svare igen på konkurrencen. Den politik, som skiftende regeringer har gennemført under påskud af, at det handler om fair og lige konkurrence, har kostet skatteyderne dyrt.



Opbygning af nyt bureaukrati og kunstigt høje priser til privathospitaler og privat ældrepleje har kostet dyrt. Rigtigt dyrt.

har kostet dyrt. Rigtigt dyrt. Har det så givet fair og lige konkurrence mellem det private og det offentlige? Næ – det offentlige er bundet på hænder og fødder.

Vil en ældre eksempelvis tilkøbe en ydelse, hun ikke er visiteret til, så må hun gå til et privat plejefirma. Vil en kommune gerne etablere en café for både de ældre og lokalområdets beboere for at opbygge netværk omkring plejecentret, så vil der blive råbt unfair konkurrence i forhold til caféer og restauranter. Det handler ikke om sund fornuft, men om ideologi. Regeringen er desværre ramt af troen på Lamborghini-velstand til de bedst stillede og forbud mod fællesskabets muligheder for at tænke i fornuft og for borgerne sammenhængende løsninger. ★

[kort sagt]

Essensen i regeringens udspil om fair konkurrence er, at det offentlige får sværere ved at bruge den sunde fornuft, når velfærd og service tilrettelægges.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Vi bliver brugt og smidt væk

13. september

Vi medarbejdere i det offentlige er som Ikea-møbler. Brug og smid ud, når der kommer buler og skrammer. Det er absolut ikke i orden, at vores arbejdspladser får lov at suge alt liv/arbejdskraft ud af os for så at fyre os og ikke stå til ansvar for de mennesker, de ødelægger med stress.

Cilje Charlotte Birkø

Facebook

Jeg vil være MF'er

13. september

En jord- og betonarbejder får 100 kroner mere i timen, end jeg gør – hvorfor? Mande-arbejdsplads og ingen kontakt med mennesker kan betale sig, mens arbejde med mennesker giver dårlig løn. Har nu opgivet at blive jord- og betonarbejder, satser på at blive MF'er – pension, tryghed og ingen stress.

Annika Olli

Facebook

Ingen tegn på, at ligeløn mangler

11. september

Når jeg ser på min overenskomst (sundhedsområdet), ser jeg intet, der giver indtryk af, at der ikke er ligeløn. Jeg har erfaringer med lokal løndannelse, hvor lederen kan dele ud af løntrin. Her er der også lige forhold.

Kenneth Pedersen



At betegne vores sundhedsfaglige faggrupper som lavtlønnede er i min optik en hån mod de faggrupper, som reelt er lavtlønnede.

MARIANNE JENSEN

Hvad mener du?

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

Facebook Så gør dog noget 11. september

FOA kan jo bare komme i gang med at kæmpe for os! Lønstigning og ligeløn er der blevet snakket om i 100 år og der er ikke sket noget endnu!

Kristina-Lærke Hansen

Facebook Hellere flere hænder end mere i løn 9. september

Er nu godt tilfreds med min løn i sundhedsvæsenet og betaler gerne mere i skat. Hvis jeg skal have mere i løn, betyder det, at der skal spares andre steder. Jeg vil hellere have flere varme hænder og opbygget vores velfærd, sociale rettigheder samt sikkerhedsnet igen – til gavn for de borgere, vi til dagligt arbejder for og med. Vi kan ikke både brokke os over arbejdsforhold og besparelser og samtidig kræve mere i løn

og tillæg. At betegne vores sundhedsfaglige faggrupper som lavtlønnede er i min optik en hån mod de faggrupper, som reelt er lavtlønnede.

Marianne Jensen

Facebook Utaknemmelige politikere 8. september

Jeg er ikke sikker på, at politikerne på Christiansborg tænker på, at det er mennesker, vi har med at gøre, og at vi som sundhedspersonale har et kæmpe ansvar. Hvis vi blev belønnet efter ansvar, ville vi have en fed løn, men det kommer sandsynligvis aldrig til at ske.

Lone Bojsen

Facebook Skulderklap til alle, der knokler 6. september

Jeg synes, at alle der knokler

for samfundet og ikke for sig selv, burde have et ordentligt skulderklap. Både offentlige ansatte og de mange, der står i vandfyldte huller og lapper sprængte vandrør og rottebefængte kloakker. De hører ikke til dem, som Løkke og Co. kalder flittige. Men det er dem, der er slidt op som 50-60-årige og har en meget lav gennemsnitlig levealder.

Kirstine Larsen

Facebook Skattelettelser er misvisende 30. august

Regeringen er i gang med at lede Danmark en hel forkert vej. Det er godt, at der er nogle, der råber højt. Jeg ville bare ønske, at I ville holde op med at bruge ordet 'skattelettelser'. Det er et positivt ladet ord, og vi er vist mange, der kan blive enige om, at skattesænkninger i den nuværende situation, og i hvert fald med det skitserede indhold, er temmelig negativ.

Gerda Kalør



Hvornår er smerte-grænsen nået?

51 procent af alle FOA-medlemmer oplever, at normeringerne er blevet dårligere de seneste fire år, viser en ny medlemsundersøgelse.

Har I forsøgt at råbe politikerne op for at få flere hænder?

Tema side 34-41



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



1.347 reaktioner

Mere end 7.900 klikkede på Facebook-opslaget: 'Så fik stress og en fyreseddel'. Opslaget kastede 255 kommentarer af sig.



Ølhunden glam

[Ølbrygning som aktivitet]

Havebæk Plejecenter brygger øl to gange årligt. Hver gang med to besøg: Brygning og tapning. Beboerne nyder at udrette noget, og brygningen skaber relationer på tværs af huset. Øl er et godt samtaleemne, og minderne deles, når øllet drikkes.

De synger Osvald Helmuth og deler minder fra tidligere tiders ølbrygning, hvor kapslerne sprang i utide, og øllen løb på gulvet. Nu er de rutinerede bryggere fra Havebæk Plejecenter i Odense i færd med at tappe den nyeste hjemmebryg til husets fester. Det er holdets tredje brygning, og dagene på bryggeri er **populære arbejdsdage**, hvor der arbejdes koncentreret og smages på varerne.

Af Anni Heiberg ★ foto: Heidi Lundsgaard



1 Ølhund. "Så det bajerens time min ven ...", synger de ældre, mens de lader op til tapningen og smager på en blød brown ale.

2 En god start. Social- og sundhedsassistent Sara Skovgård Rasch hjælper med at servere lidt at spise, inden brygningen går i gang.

3 Til maven og gansen. Bryggerholdet begynder arbejdet med en klassiker: En frankfurter med brød og en tår øl.



mer ...

4 Højt skum. Det er en kunst at tappe øl, og man skal afslutte med den helt præcise mængde skum. Det kræver dyb koncentration fra beboeren Jørgen.

5 Chauffør. "Skål! Jeg drikker sodavand og skal nok køre jer hjem," lover Sara Skovgård Rasch.





6 Egen etiket. Etiketten er eget design og viser holdet af bryggere bag de to øl, de ældre brygger i dag, Havebæk og Mild Forår.

7 Herligt arbejde. "Det er herligt arbejde at komme ud og brygge øl, når man bor på et plejehjem til daglig," siger Børge. Han har arbejdet på støberi og nyder at bruge hænderne igen. Han og Sara Skovgård Rasch sætter guld kapsler på.



8 Newcastle finest. Øllen Havebæk er en Newcastle finest, og Valborg vejer humle, korn og malt af. Ingredienserne til sættes kogekarret med 15 minutters mellemrum, og øllen kan tappes efter 14 dage. Så kommer beboerne tilbage efter den.

9 Fyraften. "Vi er altid godt trætte, når vi går hjem fra bryggeriet," fortæller Børge og tilbyder Valborg et lift.

58 år og på skolebænken igen. Vibeke Heining oplever kun, at **hendes alder og erfaring er en fordel**.



1989

2017



Jeg kommer med et kæmpe overskud

Bare jeg nu stadigvæk kan lære. Hvad hvis jeg er blevet for gammel? Sådan tænkte jeg, da jeg startede på grundforløbet til social- og sundhedsassistent for et halvt år siden. Det viste sig, at jeg slet ikke behøvede være nervøs. Det kan godt være, jeg starter forfra i en sen alder, men jeg trives og får endda fine karakterer. Jeg synes kun, min alder er en fordel. Mine børn er jo for eksempel voksne, så jeg har et kæmpe overskud, der gør, at jeg både nu som afløser og som studerende kan give mig fuldt ud. Jeg havde aldrig forestillet mig, at jeg ville ende her. Efter mange år i finansverdenen endte jeg med at sige op. Så stod jeg der, og efter et par små vikariater hist og pist fik jeg et job som sommerferieafløser i Ølstykke hjemmepleje. Jeg kunne med det samme mærke, at det var et job for mig. Relationsarbejdet. Empatien, der er i centrum. Selvfølgelig kunne jeg godt komme hjem og være træt, men det var på en god måde. Det var helt anderledes, end hvad jeg var vant til fra mine tidligere jobs. Så da min leder i Ølstykke hjemmepleje opfordrede mig til at søge ind på assistentuddannelsen, slog jeg til. Jeg havde fire måneder på grundforløbet, hvor jeg var på SU, hvilket var lige stramt nok. Resten af tiden var jeg heldig og fik forhandlet voksenelevløn med kommunen. Hele forløbet har vist mig, at det godt kan være, jeg er født tidligere end mine medstuderende, men det handler om at give alt en chance. Lev lige nu. Og tag en dag ad gangen. ★

mail@nanatof.dk



[cv]

Navn: Vibeke Heining

Alder: 58 år

Job: Ufaglært afløser i hjemmeplejen i Egedal Kommune, læser til social- og sundhedsassistent.

Uddannelse: Bankassistent i 1979. Planlagt færdiguddannet sosu-assistent i 2020 – i en alder af 61 år.

Sådan får du voksenelevløn:

Du er berettiget til **voksenelevløn**, hvis du:

- er fyldt 25 år, når du begynder på din uddannelse
- du har et års relevant beskæftigelse inden for de seneste fire år.

Du skal selv dokumentere, at du har et års relevant beskæftigelse, inden du underskriver en elevkontrakt.

Få hjælp af FOA

Du kan få yderligere råd og vejledning ved at kontakte din lokale FOA-afdeling.

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: swje@foa.dk

Ansaret følger med, når opgaver delegeres

Når vi hører om sager i pressen

om borgere, som ikke har fået den ordinerede medicin eller forkerte doser, følger der næsten altid en diskussion om, hvem der har ansvaret for fejlen.

[kort sagt]

Den fagperson, der har fået delegeret en opgave, har ansvaret. Ansaret kan ikke skubbes til videre til eksempelvis en sygeplejerske.

Kort fortalt har den fagperson, der har fået delegeret opgaven, ansvaret. Det betyder, at hvis en social- og sundhedshjælper har fået delegeret medicingivning, og borgeren ikke får eller tager sin medicin, så bærer social- og sundhedshjælperen ansvaret. Det ansvar kan ikke påføres en kollega som for eksempel en social- og sundhedsassistent eller en sygeplejerske.

Man er forpligtiget til at udføre den opgave, som ledelsen har besluttet, man skal løse. Men det kræver selvfølgelig, at man er oplært og har kompetencerne. I det hele taget har alle lag af sundhedssystemet et

ansvar for at sikre, at arbejdet med for eksempel medicingivning eller sårbehandling udføres korrekt.



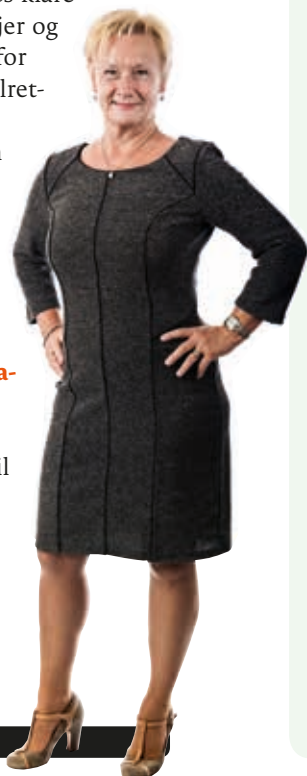
Man har ansvar for at sige fra over for en opgave, hvis instruksen ikke er klar nok.

Det er et ledelsesansvar, at der findes klare retningslinjer og instrukser for arbejdets tilrettelæggelse.

Når en medarbejder får uddelegeret en opgave, skal ledelsen sikre sig, at vedkommende har de relevante kvalifikationer. Ledelsen skal give en klar, skriftlig og entydig instruktion i opgavens udførelse og føre tilsyn.

Som medarbejder har man selv ansvaret for at sige fra over for en opgave, hvis instruksen ikke er klar nok, hvis man ikke føler sig godt nok klædt på til opgaven, eller hvis borgerens tilstand ændrer sig. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

27

procent af alle 18-29-årige ved ikke, om de har pensionsopsparinger i flere selskaber efter jobskifte. Det kan blive dyrt på sigt, for de risikerer at betale omkostninger og gebyrer flere steder, advarer PensionDanmark.

Kilde: PensionDanmark

Fejl i lønmagasin

Ved en fejl er timelønssatserne på KLs område ikke blevet reguleret i det lønmagasin, der blev udsendt sammen med sidste nummer af Fagbladet FOA. Fejlen er på side 23 i lønmagasinet. Du kan se de rigtige satser i det elektroniske lønmagasin, hvor fejlen er rettet. Du finder det på foa.dk under løn.



Overvågning på jobbet - vil du fortælle din historie?

Har du oplevet, at du bliver overvåget af din arbejdsgiver eller af borgere?

Så kontakt journalist Marie Brynskov på mbry@foa.dk, der skriver om emnet til Fagbladet FOA.



Grøn smiley til sosu-skole

Social- og sundhedsskolen i Aalborg har fået en grøn smiley for arbejdsmiljøet. I 2015 var der kun 30 procent af medarbejderne, der mente, at skolen havde et godt eller relativt godt psykisk arbejdsmiljø. Nu er tallet steget til 86 procent.

Kilde: Magasinet Pleje

47

Elever begyndte i august på de nye sosu-uddannelser på uddannelsescentret i Vordingborg. Det er flere end forventet og sker efter, at SOSU Nykøbing Falster og ZBC er gået sammen om at udbyde uddannelsen på Vordingborg Uddannelsescenter.

Kilde: sn.dk



Plakat skal forhindre fald

Seneste bidrag til Fald-ikke-på-halen-kampagnen, der skal forebygge fald på hospitaler, er en plakat, der viser de fem typiske faldulykker på hospitaler. Der sker især mange fald- og snubleulykker på fællesarealer og på trapper. Derfor

er et råd, at der opsættes spejle, og at man bruger gelænder på trapper.



Læs mere

arbejdsmiljoweb.dk/faldulykker_hospitaler



Muligt, at vi kan forbedres med robotteknologi, men vi kan ikke undværes eller erstattes, og dog eksisterer vi ikke. Vi bliver ikke anerkendt. Vi er den usynlige hær.

TRINE STEFFENSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT I KRONIK I POLITIKEN

Hvem skal have demensprisen 2017?

Kender du en, der hver dag gør en forskel for mennesker med demens og deres pårørende, og som fortjener særlig anerkendelse for sin indsats? Så indstil personen til Demensprisen 2017. Du kan indstille frem til 20. november 2017.



Indstil din kollega.

sum.dk/demensprisen



Foto: Lars Skanning

Demensvenligt Danmark

Silas Holst fra Vild med Dans dansede for, da Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark blev lanceret i slutningen af august i Nykøbing Falster. Det er FOA, der sammen med partnerne i Demensalliancen står bag den nye folkebevægelse. Sammen har de en fælles vision om et demensvenligt Danmark, hvor ingen er alene med demens. Med bevægelsen er der skabt et forum for alle dem, der i dag arbejder for at hjælpe og inkludere borgere, der lever med en demenssygdom, men også dem, der mangler svarene på, hvordan de kan hjælpe.



Læs mere

demensalliancen.dk

Fagbladet FOA retter

I Fagbladet FOA nr. 05 17 bragte vi en artikel om trafiklysmetoden på Attendo Vonsild Have Plejecenter i Kolding. Nogle af oplysningerne i artiklen var desværre forældede. Plejecentret benytter ikke længere metoden som beskrevet i artiklen. Fagbladet FOA beklager fejlen.

Egen bil – egen betaling

Manglende køretid på kørelisterne i hjemmeplejen får medarbejdere til at bruge egen bil.

.....
Af Andreas Hemme

tema
køretid

For lidt tid til transport mellem borgerne er et udbredt problem i hjemmeplejen, viser en ny FOA-undersøgelse blandt medlemmer ansat i hjemmeplejen.

Her har 66 procent af de adspurgte svaret, at der ikke bliver afsat tilstrækkelig tid til transport mellem de enkelte besøg i kørelisterne. Yderligere 16 procent svarer, at der slet ikke er afsat tid.

Den manglende tid til transport går i sidste ende typisk fra den visiterede tid hos borgeren, ifølge formanden for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Karen Stæhr**.

“Udregningerne på transporttiden er noget, kommunerne selv udfører, og det gør de meget sjældent i samarbejde med medarbejderne. Derfor er de ansatte nødt til at sjusse sig frem til, hvor de skal finde tiden, og så ender det desværre ofte med, at tiden går fra borgeren,” siger hun.

Kører bil på cykelruter

Mange ansatte i hjemmeplejen med cykelruter ser sig derfor nødsaget til at bruge deres egen bil, fordi de ikke kan nå deres rute på cykel. 19 procent har svaret, at de altid bruger deres egen bil i stedet for cykel, og yderligere 19 procent svarer, at de ofte eller nogle gange gør det.

De udgifter, der for de ansatte er forbundet med at bruge egen bil, må de selv stå for. 94 procent bliver ikke kompenseret økonomisk, hvis de vælger at bruge egen bil frem for cyklen, viser undersøgelsen.

Formand for social- og sundhedsudvalget i KL **Thomas Adelskov** fortæller, at problemet skal løses lokalt.

“Det er en lokal ledelsesopgave at sikre, at der er køretid og den visiterede tid til rådighed. Samtidig er det også en ledelsesopgave at forklare personalet, hvilke forventninger og aftaler, som findes i lige præcis deres kommune. Der er nemlig forskel på, hvordan kommunerne håndterer køretider,” siger han. ★

anhe@foa.dk

77

procent tager den manglende køretid fra den tid, der er afsat til borgerne.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse blandt ansatte i hjemmeplejen, 2017

For lidt tid

Social- og sundhedsassistent Kathrin Brink Kok bruger normalt sin egen bil på arbejdet, for at nå rundt på sin rute i hjemmeplejen. Se hende forsøge at nå ruten på cykel.

 se video

[fagbladetfoa.dk/
koeretid](http://fagbladetfoa.dk/koeretid)

Ledelse og medarbejdere har sammen fået køretiden frem i lyset. Det giver **mindre stressede medarbejdere**.

.....
Af Andreas Hemme ★ foto: Niels Åge Skovbo

Social- og sundhedshjælper Bodil Mogensen (tv.) og social- og sundhedsassistent Anette Holmgaard Grønfeldt, der begge er **tillidsrepræsentanter**, har været med til at skabe ro om køretiden i Silkeborg Kommune.



Nu er køretiden synlig i Silkeborg

Læs videre på næste side →



"Mange følte sig nødsaget til at sløjfe pausen. Så **folk følte sig pressede og stressede**," siger social- og sundhedsassistent Anette Holmgaard Grønfeldt om tiden før køretiden blev synlig i Silkeborg Kommune.

Nu er køretiden synlig i Silkeborg

→ I Silkeborg Kommune har de tidligere døjet med, at der var manglende tid til transporten mellem borgerne i hjemmeplejen. Det gik typisk ud over medarbejdernes frokostpauser, fortæller social- og sundhedsassistent **Anette Holmgaard Grønfeldt**, der er planlægger og tillidsrepræsentant.

“Folk skulle selv finde tiden til at komme fra A til B, så mange følte sig nødsaget til at sløjfe pausen, så de havde noget tid at gøre godt med. Det resulterede i, at folk følte sig pressede og stressede,” fortæller hun.

Men hvor det tidligere virkede som om, at ledelsen ikke ville høre på, hvad medarbejderne havde at sige, så forholder det sig anderledes i dag.

“Vi er gået fra mistillid til et tillidsbaseret samarbejde. Nu har vi køretid synligt på køresedlerne. Det har været et længere arbejde, men det kan betale sig for både medarbejdere og ledelse,” siger Anette Holmgaard Grønfeldt.

Hun fortæller, at det har været en proces, der har strakt sig over flere år og et ledelsesskifte.

Ledelsen anerkendte problemet

Ifølge social- og sundhedshjælper **Bodil Mogensen**, der er tillidsrepræsentant og udekørende i kommunens hjemmepleje, var mange medarbejdere pressede, da der ikke var tydelig køretid.

“Det var et dårligt arbejdsklima. Så vi tog det op i MED-udvalget, hvor vi nedsatte en arbejdsgruppe, der skulle arbejde med køretid,” siger hun.

I arbejdsgruppen var ansatte fra alle dele af hjemmeplejen: menige medarbejdere, tillidsvalgte, den lokale ledelse og direktionen.

“Ledelsen anerkendte, at det var et problem, at der ikke var køretid. Vi havde

de flere løsningsmodeller på bordet. Det endte med, at vi fik visitationen til at oprette en ydelse, der hedder køretid, som planlæggerne kan disponere med. Så nu ligger det helt synligt på kørelisterne,” fortæller Bodil Mogensen.

Synlighed gør effektiv

Synligheden af køretiden på kørelisten har gjort alverden til forskel, fortæller Anette Holmgaard Grønfeldt.

“Det giver folk ro, at de kan se, at der er tid til at køre rundt mellem borgerne, og at der er tid til pause. Før blev folk jo stressede, inden de overhovedet kom i gang, fordi det ikke var til at overskue,” siger hun.

Synligheden gør det også nemmere for alle at løse opgaverne mere effektivt.

“Vi har også fået kørelisterne op på en stor skærm. Så kan alle se, hvem der måske bliver pressede, og hvem der har tid til overs. Så vi kan trække mere på hinanden. Når det hele er synligt, kan vi i fællesskab være sammen om at løse udfordringerne,” fortæller Anette Holmgaard Grønfeldt.

Bodil Mogensen er enig og mener, at det skaber en helt anden psykisk balance på arbejdspladsen, at der nu er køretid synligt på kørelisterne.

“Det er ikke et samtaleemne mere. Folk er ikke frustrerede over det, fordi nu står det jo på kørelisterne. Jeg tror, det er godt for alle parter, for tidligere har det kostet meget i overarbejde. Jeg har også et indtryk af, at sygefraværet er på vej ned,” fortæller hun.

At planlægge med synlig køretid har været et pilotprojekt i tre udekørende grupper. Næste skridt er at få det implementeret i resten af hjemmeplejen i Silkeborg Kommune. ★

anhe@foa.dk

Sådan får I styr på køretiden
Side 26-27



Vi fandt ud af, at det stressede folk, at de ikke kunne se, at de skulle fra punkt A til B. Synlig køretid på kørelisterne giver ro og glæde blandt medarbejderne.

MARTHA HØJGAARD, SEKTIONSLEDER FOR HJEMMEPLEJE OG HJEMMESYGEPLEJE I SILKEBORG KOMMUNE.



“Synlig køretid har gjort meget godt. Folk er ikke frustrerede over det mere, og det er ikke længere et diskussionsemne,” fortæller social- og sundhedshjælper Bodil Mogensen.



Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Charlotte Bredal
Titel: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA

Mail: chbr001@foa.dk

KLARHED OVER ARBEJDS- GANGENE

Først og fremmest er det en klar anbefaling, at alt skal fremgå tydeligt på kørelisten. Hvis køretiden ikke fremgår af kørelisten, men er lagt ind under tiden i besøgene, så stresser det medarbejderne unødigt. Man kan hurtigt opleve et ekstra pres, når man selv skal finde rundt i, hvor lang tid man har ved borgeren og hvor lang tid, man skal bruge på transporten. Tingene bør også fremgå i runde tal, som tager



højde for og giver plads til ting som vejr, trafik og terræn. Derudover bør pauser også fremgå tydeligt på kørelisten. På mange arbejdspladser fremgår det ikke synligt, at der er

sat et tidsrum af til pause, og medarbejderne kan derfor tro, at det er tid der er til overs, som de kan være fleksible med i forhold til at løse deres arbejdsopgaver.

Sådan får I styr på køretiden

NEDSÆT EN ARBEJDS- GRUPPE

Det kan være en god idé at nedsætte en arbejdsgruppe bestående af alle led af organisationen. Der bør være udekørende social- og sundhedshjælpere og -assistenter, planlæggere og ledelse repræsenteret i arbejdsgruppen. Når alle er repræsenteret, kan man i fællesskab arbejde sig hen imod at lave et system med kørelister, hvor alt fremgår tydeligt, og det fungerer bedst muligt for alle på arbejdspladsen.



Af Andreas Hemme ★ illustration: Emotion

SNAK MED DE TILLIDS- VALGTE

Hvis køretiden mellem borgerne ikke fremgår af dine kørelister, skal du gå til din tillidsrepræsentant eller din arbejdsmiljørepræsentant med problemet. Det er en god idé at tage dialogen bredt med dem. Det vil sige, at I bør snakke om, hvordan jeres arbejdsdag er skruet sammen generelt og ikke kun om køretiden. Når I har et overblik over, hvilke udfordringer der er med jeres kørelister, kan de tillidsvalgte tage det op på et møde i MED-udvalget. Ledelsen bør være lydhøre over for



problemstillingen, da de spiller en enorm rolle i forhold til at få arbejdspladsen til at fungere optimalt. Manglende informationer på

kørelisterne tvinger mange medarbejdere til selv at forsøge at få enderne til at hænge sammen, men det er i bund og grund ikke deres

arbejde. Fyldestgørende kørelister kan til gengæld hjælpe med både at forbedre arbejdsmiljøet og højne de faglige standarder.

tema køretid

Riv ud og hæng op!

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: redaktionen@foa.dk (skriv bladnummer)

LAV ET PILOTPRO- JEKT OG EVALUER

Man kan eventuelt starte med at lave et pilotprojekt med de nye kørelister i en enkelt af de udekørende grupper. Så kan man få afprøvet, om den løsning, som arbejdsgruppen har fundet frem til, fungerer optimalt. På den måde kan man få rettet de ting til, som i virkeligheden ikke fungerer helt som man havde tænkt, inden man breder løsningen ud til resten af arbejdspladsen. Derefter er det også vigtigt løbene at evaluere på, om den løsning, man har fundet frem til, fungerer bedst muligt.



Mange sosu-studerende dropper ud af uddannelsen. I Horsens skal en sundhedscafé være med til at **vende udviklingen**.

Af Birgit Søs Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Sundhedscafé mod frafald



[cv]

Navn: Maja Lindstrøm, 18 år
Uddannelse: Sosu-studerende på grundforløbet, Vital Horsens

[cv]

Navn: Emil Møller, 19 år
Uddannelse: Sosu-studerende på grundforløbet, Vital Horsens

38

procent af eleverne på sosu grundforløb 2 på Social- og Sundhedsskolen i Horsens droppede i efteråret 2016 ud af uddannelsen.

Kilde: Social- og Sundhedsskolen Horsens.

Sundhedscaféen

- har åbent hver tirsdag kl. 11.30-14.
- Der er tilbud om træning, kostvejledning og individuelle samtaler.
- Sosu-hjælper- og assistentelever ansat i Horsens Kommune har mulighed for individuelle forløb om trivsel, mental og fysisk sundhed.

Kilde: Sundhedscaféen på Social- og Sundhedsskolen Horsens.

Træning, kostvejledning og støttende samtaler om fysisk og mental sundhed er blandt de tilbud, som de studerende på Social- og Sundhedsskolen i Horsens siden februar har kunnet benytte sig af i den nye sundhedscafé.

Vital Horsens, Centrum for Sundhed og Træning i Horsens Kommune, står bag tilbuddet i samarbejde med uddannelseskonsulenterne i kommunen. Formålet er at dæmme op for et stort frafald blandt eleverne.

Maja Lindstrøm, sosu-studerende på grundforløbet, har siden caféens start i februar været fast tirsdagsgæst. Hun vil gerne tabe sig og går derfor hos klinisk diætist Julie Husbjerg.

“Det er rart at få hjælp, så man ved, hvad man skal gøre. I stedet for en total kostplan, hvor der er vendt op og ned på alting, går vi trinvist frem. Jeg har lært at søde min morgenmad med rosiner i stedet for med sukker. Jeg tænker i det hele taget mere over, hvad jeg spiser,” fortæller Maja Lindstrøm, som mærker effekten af de ændrede spisevaner i form af mere energi og et større dagligt velvære.

Vil være stærkere

Hun kan lide at komme i sundhedscaféen. Det samme kan **Emil Møller**, som også er på grunduddannelsen.

“Caféen er et dejligt pusterum fra skolearbejdet, hvor der ofte er drøn på med lange dage. Så er det rart at slappe af sammen med klassekammeraterne,” siger han.

Emil Møller vil gerne opbygge mere muskelmasse, og med rådgivning fra sundhedscaféen er han kommet i gang med at styrke-

træne. Han træner i et fitnesscenter hver dag efter skole.

“Det er nødvendigt for at kunne holde til at arbejde som social- og sundhedshjælper. Arbejdet kan være fysisk hårdt. Derfor vil jeg gerne være stærkere. Desuden har jeg tendens til dårlig ryg, hvilket styrketræningen forhåbentlig kan være med til at forebygge,” siger han.

Fastholde og støtte

Ifølge **Line Stausgaard Hansen**, afdelingsleder af Vital Horsens, skyldes et stort frafald ofte personlige problemer.

“Undersøgelser viser, at et dårligt selvvurderet helbred øger risikoen for, at man falder fra uddannelsen eller sit job. De studerendes fysiske og psykiske velbefindende under uddannelsen har betydning for, om de som nyuddannede bliver ved med at arbejde inden for faget. Formålet med det nye tilbud er således både at fastholde de studerende på deres uddannelse og at støtte dem til at kunne blive inden for faget på lang sigt. Hermed kan vi være med til at sikre, at vi som kommune har et større rekrutteringsgrundlag, når der skal ansættes personale i hjælper- og assistentstillinger,” siger hun. ★

biras@mail.tele.dk

Emil Møller og Maja Lindstrøm bliver **vejet hver anden gang, de er i sundhedscaféen**. Han for at tjekke sin muskelmasse og Maja Lindstrøm sin vægt.



Lone Nielsen var nødt til at stoppe med at arbejde efter en arbejdsskade. Med FOAs hjælp har hun fået over **250.000 kroner i erstatning.**

Arbejdsskade sendte Lone på pension

Vejen til erstatning

2012 December

Lone Nielsen er på arbejde og kommer til skade med sin arm.

2013 Juli

Lone bliver opereret for sin skade.

2014 Maj

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring afgør, at Lone har varige mén på fem procent. Hun får 27.795 kroner.

Juni

Lone kommer igen til skade med armen, da hun griber ud efter en beboer. Hun går på pension.

2015 Maj

Lone bliver vurderet til at have 20 procents erhvervsevnetab, og får tilkendt 77.885 kroner.

2016

FOA tilbyder Lone at søge om at få genoptaget sagen.

2017

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring ændrer afgørelsen. Lones erhvervsevnetab forhøjes til 65 procent, da skaden var grunden til, at hun gik på pension.

Lone Nielsen havde været ansat som sygehjælper på Møllehøj Plejecenter i godt 35 år, og selvom hun havde passeret de 65 år, havde hun ingen planer om at stoppe med at arbejde. Det endte en arbejdsskade med at lave om på.

“Jeg savner stadigvæk mit arbejde. Jeg var i hvert fald ikke stoppet på det tidspunkt, hvis jeg ikke var kommet til skade,” fortæller Lone, der i dag er 69 år gammel.

Skaden skete tilbage i december 2012, da Lone skulle bære affald ud i en container.

“Jeg løfter låget og prøver at svinge posen op. Men jeg er ikke så høj i forhold til containeren, så det er ikke let. Jeg taber derfor låget samtidig med, at jeg får svunget armen frem, og jeg klasker den ind i låget til containeren,” siger Lone.

Anmeldt som arbejdsskade

Til alt held var Lones tillidsrepræsentant på arbejde samme dag, og hun spørger ind til, hvad der er sket med Lones arm.

“Min tillidsrepræsentant sagde, at vi skulle anmelde det som en arbejdsskade. Det var heldigt, for jeg havde nok bare bidt det i mig, hvis det ikke var for hende,” fortæller Lone.

Tiden efter gik hun til undersøgelser med sin arm og skulder, og det endte med, at hun blev opereret for skaden.

Tilbage på arbejde

Lone startede derefter langsomt op på arbejde igen. På en aftenvagt greb hun efter en dårligt gående beboer. Det gjorde ondt i armen.

Lone arbejdede alligevel ugen ud. Mandagen efter meddelte hun dog sin chef, at hun ikke kom på arbejde igen, før hun kom til lægen.

“Jeg kunne ikke få en tid ved lægen før onsdag, og det tog min chef ikke helt godt imod. Jeg måtte derfor aflevere min opsigelse og gå på pension,” siger Lone.

Fik forhøjet erstatning

Arbejdet med at få anerkendt arbejdsskaden og få erstatning havde Lone FOA til at ordne for sig.

“Jeg rendte selvfølgelig til en masse undersøgelser, og så var der en masse papirer, jeg skulle udfylde. Men jeg havde FOA bag mig hele tiden,” siger hun.

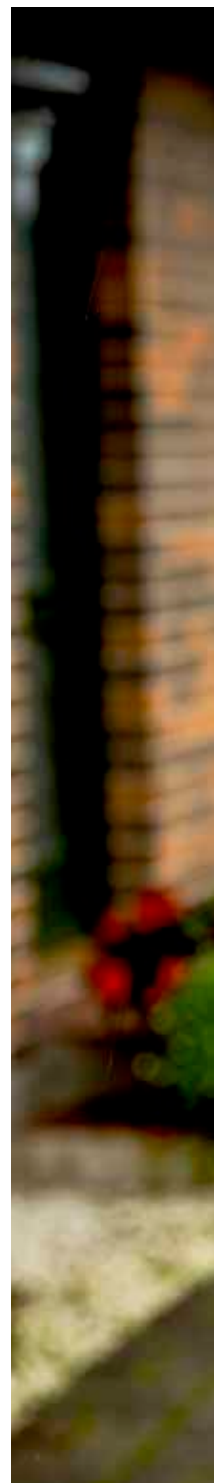
Arbejdsmarkedets Erhvervssikring lavede i første omgang et skøn over hendes tab af erhvervsevne, hvor de fastsatte det til 20 procent. Lone fik derfor tilkendt næsten 78.000 kroner i

erstatning.

“Jeg blev senere kontaktet af FOA igen, som tilbød mig, at de kunne få deres advokater til at kigge på sagen,” siger Lone.



Jeg føler, at jeg stadig kunne have arbejdet, hvis ikke det var for skaden.





Det takkede hun ja til. FOA mente, at arbejdsskaden havde gjort, at Lones erhvervsevne reelt var ophævet, da hun var nødt til at gå på pension.

FOA stævnedes derfor Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, som endte med at genoptage Lones sag. Arbejdsmarkedets Erhvervssikring imødekom fuldt ud FOAs påstand og fastsatte derfor Lones tab af erhvervsevne til 65 procent.

Lone Nielsens **arbejdsskade endte med at sende hende på pension**. FOA hjalp hende med at få erstatning.

“Så fik jeg tilkendt 181.000 kroner oveni det, jeg allerede havde fået. Det overraskede mig virkelig positivt, hvordan det hele gik. Jeg er lykkelig for, at jeg stadig var medlem af FOA.” ★

 **Se video**

på fagbladetfoa.dk/lone-fik-erstatning
Mød Lone, og hør hendes fortælling om arbejdsskaden, der endte med at sende hende på pension.

FOAs medlemmer

Især kvinderne er på Facebook og andre sociale medier som aldrig før, viser ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Af Merete Nielsen ★ illustration Gitte Skov



Mobilen og dermed også de sociale medier er en tro følgesvend i mange menneskers hverdag. Det gælder ikke mindst FOAs medlemmer, som i den grad har taget Facebook til sig.

I 2012 havde 70 procent en profil på Facebook, og på fem år er det tal steget til 85 procent. Det viser en undersøgelse fra 2017 blandt FOAs medlemmer om deres brug af sociale medier.

Messenger er også i brug hos mange – 61 procent af FOAs medlemmer har koblet sig på beskedtjenesten. Det tredje mest populære sociale medie er Instagram, der giver mulighed for at dele billeder og videoer med andre i ens netværk.

Flere er på hver dag

Også den daglige brug af Facebook vokser. Hele 77 procent har været på Facebook inden for det seneste døgn. I 2012 var det kun 44 procent, der dagligt loggede sig ind.

Bortset fra Twitter og LinkedIn er kvinderne de mest hyppige brugere af de sociale medier. ★

men@foa.dk



er Facebook-hajer



Fagbladet FOA får sin egen profil

FOAs hovedprofil på Facebook følges af godt 26.000. Som noget nyt vil også Fagbladet FOA have sin egen Facebook-side, så medlemmer og andre interesserede kan følge nyhedsstrømmen fra Fagbladet FOA.

“Her kan man give sin mening om artiklerne til kende, ligesom man selvfølgelig kan dele nyhederne med kolleger og tagge dem. Tips, tricks og forslag til at følge op på historier er også meget velkomne. Vi vil i høj grad udnytte, at det er et socialt

medie, hvor dialogen går begge veje,” siger chefredaktør på Fagbladet FOA **Gitte Hejberg**.

Indstil en kollega

På Fagbladets Facebook-side vil der også være mulighed for at komme med indstillinger til priser som ‘Årets kollega’, der kører i løbet af efteråret.

Desuden vil fagbladsredaktionen efterlyse medlemscases, som kan medvirke i artikler.

En del af Fagbladet FOAs

artikler vil fortsat være at finde på FOAs hovedprofil på Facebook. Her kan man som medlem også følge med i FOAs kampagner og mærkesager. ★



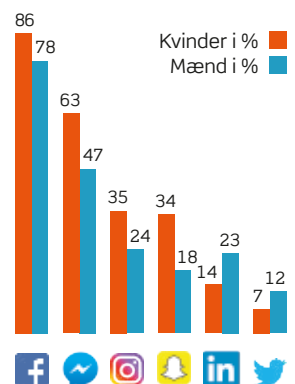
85

procent af FOAs medlemmer har en profil på Facebook. 77 procent har logget sig på inden for det seneste døgn.

11

procent har ingen profil på sociale medier.

Så mange har profiler på sociale medier



Kilde: 'FOA-medlemmernes brug af sociale medier'. 4.400 medlemmer har deltaget i undersøgelsen.

Hver anden oplever dårligere normeringer

De fleste kommuner har **brugt færre penge på børn og ældre** siden seneste kommunalvalg.

Af Marie Brynskov

Færre kolleger til at trøste børn og flere ældre til hver medarbejder. Sådan oplever mange af FOAs medlemmer udviklingen i normeringen på deres arbejdsplads siden seneste kommunalvalg i 2013. En ny undersøgelse blandt 4.011 FOA-medlemmer viser, at 51 procent af alle medlemmer oplever, at normeringerne er blevet dårligere.

FOA-medlemmernes oplevelse understøttes af kommunernes egne tal, som de indberetter til Økonomi- og Indenrigsministeriet. De viser, at der i gennemsnit er sparet 7 procent pr. ældre over 65 år og 8 procent pr. 0-13-årige siden seneste kommunalvalg.

Stordrift og hjælp til selvhjælp

Kommunernes tal dækker også over andre besparelser end på normeringer. For eksempel besparelser ved at lægge små institutioner sammen til større.

“Kommunerne er generelt pressede økonomisk. De tænker mere i ‘hjælp til selvhjælp’ for de ældre og i økonomiske stordriftsfordele. Hvorvidt borgerne oplever det som en bedre eller dårligere kvalitet, er en anden sag,” siger **Kurt Houlberg**, professor på Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Kommunernes serviceudgifter – penge til blandt andet skoler, daginstitutioner og ældre – er ifølge forskeren skrumpet mere end 11 milliarder kroner siden 2011, hvor staten begyndte at ville straffe kommuner, der bruger flere penge end aftalt.

Påvirker valgkryds

Næsten tre ud af fire medlemmer siger i FOAs undersøgelse, at normeringerne på deres arbejdsplads påvirker deres kryds ved kommunalvalget 21. november.

Det bør politikerne lytte til, siger valgforsker, **Kasper Møller Hansen** fra Københavns Universitet.

“Offentligt ansatte er meget aktive ved stemmeurnerne. Det er en vælgergruppe, man ikke bør overse som lokalpolitiker,” siger han. ★

mbry@foa.dk

89

af landets kommuner har sparet på nettodriftsudgifterne til børn og unge siden det seneste kommunalvalg.

Kilde: Noegletal.dk

Laila Fly Pedersen (tv.) og Annette Pollas **savner den kollega, der er sparet væk.** Begge er pædagogiske assistenter i Hørsholm Børnegård.





Før var de tre, nu er de to voksne til 11-12 vuggestuebørn i Hørsholm Børnegård. Flygtninge i praktik og ansatte med løntilskud er de ekstra hænder, der får hverdagen til at hænge sammen.

Af Marie Brynskov ★ foto: Jørgen True

“Giv os en voksen tilbage”

Læs videre på næste side →



Der er blevet **færre portrætter** på væggen med billeder af medarbejdere i Hørsholm Børnegård siden seneste kommunalvalg.

Normering afgør krydset

72 procent af FOAs medlemmer siger, at normeringerne på deres arbejdsplads i større eller mindre grad har indflydelse på, hvor de sætter deres kryds ved kommunalvalget.

Kilde: Medlemsundersøgelse om normeringer, 2017. 4.011 har svaret.

Pressede arbejdspladser

85 procent af FOAs medlemmer oplever, at der er sket forringelser på deres arbejdsplads i løbet af det seneste år i form af blandt andet fyringer, ansættelsesstop og mindre brug af vikarer.

Kilde: Medlemsundersøgelse om forringelser på arbejdspladsen, 2015. 2.408 deltog.



→ Giv os en voksen tilbage

Der dufter af nybagte boller, og overalt vidner fotos og børnetegninger om mange gode stunder trods de store besparelser, Hørsholm Børnegård har været igennem de seneste år.

I 2011 og i 2014 skulle der spares i Hørsholm Kommune, og personalet blev skåret fra 20 til 16 ansatte. Før var der tre voksne på stuen til ti vuggestuebørn – i dag er de to voksne til 11-12 børn. Vikarbudgettet er helt væk.

Det kan mærkes på børnene, siger fælles tillidsrepræsentant gennem ti år, pædagogisk assistent **Annette Pollas**, der kommer direkte fra et møde på den lokale skole.

“De fortæller, at de i indskolingen mærker, at børnene er mere udadreagerende og for eksempel kaster med stole. Når man som barn ikke får nok omsorg fra voksne, må man jo blive hørt på en anden måde,” siger hun.

De små råber

Også de helt små børn reagerer på den manglende voksenkontakt.

“Nogle er blevet mere udadreagerende allerede her i vuggestuen. De bliver ikke rigtig kede af det, men ‘gale-kede af det’ og frustrerede. De skriger mere og råber op,” siger Annette Pollas.

Særligt svært er det, når der bliver kørt nye børn ind.



“Vi prøver at sætte ting i gang ved bordene, lægger puslespil og læser bøger, og så tager man nogle børn på skødet, så hele gruppen er med.”

Før tog de oftere på udflugter, og der var tid til, at personalet kunne nå at tale sammen i løbet af dagen.

“Nu er alt sat i faste rammer, for at vi kan nå at være sammen med børnene. Vi har delt dem imellem os – halvdelen til dig, halvdelen til mig. Men den meget faste struktur gør, at der bliver mindre tid til det enkelte barn,” siger Annette Pollas, der understreger, at det personale og ledere, der er tilbage, gør en brav ind-

Det kan mærkes på børnene, at der er færre medarbejdere, oplever pædagogisk assistent Annette Pollas. **Børnene skriger mere** og råber op.

sats for at give børnene en god og tryk hverdag.

Stress i mange institutioner

Som fællestillidsrepræsentant kommer hun rundt på ti daginstitutioner og fire skoler i Hørsholm Kommune. Meldingen er den samme overalt.

“Vi kan ikke nå det, det er for stresset, vi kan ikke mere. Der er sygdomsmeldinger på grund af stress, og folk er så trætte, at de må gå i seng kl. 21 for at klare det. Det er ikke okay,” siger hun.

For nylig har vuggestuen fået hjælp fra blandt andet flygtninge i praktik og medarbejdere i løntilskud.

2 skarpe:

Morten Slotved,
borgmester
i Hørsholm (K)



Af Marie Brynskov ★ foto: Pressefoto

Hørsholm Kommune har sparet 23 procent på børn og unge siden 2013. Hvorfor?

“Der er en masse regnskabsteknik i det her. Vi har omlagt driften af vores ejendomme, så drift og vedligehold af ejendomme er trukket ud af vores regnskaber.”

Vuggestuen Hørsholm Børnegård og andre institutioner i Hørsholm Kommune oplever, at der er blevet skåret i normeringerne de seneste år. Er det forkert?

“Ser man på tallene fra 2013 til 2016, er de faktiske normeringer ikke ændret. Men hvis de oplever, de er blevet færre ansatte, skal vi ind og arbejde med institutionerne. Jeg er også ret overbevist om, at det er et af de steder, hvor vi kommer til at skulle finde flere penge, for der er småbørnsfamilier, der siger, at normeringerne godt kunne være bedre.” ★

“Selvom de ikke kan lave alt, er det jo en hånd mere, og det er dejligt,” siger Annette Pollas, der dog påpeger, at det også koster tid at sætte nye ind i tingene.

Annette Pollas underdrer sig over politikernes prioriteringer og håber, at de snart bliver tre voksne på stuen igen.

“Børnene er jo vores fremtid. Det kommer til at koste meget mere i udgifter, at børnene for eksempel kommer ind under specialområdet, fordi de ikke har fået den omsorg, de skal have,” siger hun. ★

**Guide:
Påvirk dine
politikere**
Side 39

mbry@foa.dk →

“Vi kan ikke spare mere”

I Horsens skal færre ansatte løse flere arbejdsopgaver i ældreplejen. Det går ud over arbejdsmiljøet.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

I Horsens Kommune har man ifølge tal fra Økonomi- og Indenrigsministeriet sparet 13 procent på ældreområdet siden kommunalvalget i 2013. Det kan mærkes i de ansattes dagligdag.

“Det gav mening i begyndelsen, for der var nogle arbejdsgange, som var gammeldags. Men vi er nået dertil, hvor vi ikke kan tænke os ud af besparelserne,” fortæller social- og sundhedsassistent **Laila Hay**, der arbejder på plejecentret Præsthøjgården.

Føles som en amputation

Hun mener, at der er blevet skåret til grænsen – og kommunen bliver ved med at skære.

“Før var vi fire om eftermiddagen. I dag er vi to. Vi er nået helt ind til benet af, hvad vi kan magte, og jeg føler, vi nu er gået i gang med en amputation,” siger Laila Hay.

Samtidig med, at de har vinket farvel til flere kolleger, er der kommet nye papiropgaver til. Det øgede arbejdspress har konsekvenser.

“Folk, der har været i faget i rigtig mange år, knækker. Det er ofte dem med de højeste ambitioner, der bliver syge. De vil så gerne yde det bedste stykke arbejde og gøre tingene godt, men det er der ikke tid til længere,” siger social- og sundhedsassistenten.

Løber stærkt

Borgmester i Horsens Kommune **Peter Sørensen** (S) erkender, at ældreområdet er blevet mere presset.

“Der er ingen tvivl om, at vores ansatte løber stærkt. Komplexiteten af borgernes behov bliver større. Sundhedsvæsenet trækker flere opgaver over til os. Samtidigt har regeringen lagt et serviceloft ned over kommunerne. Det presser os yderligere,” siger Peter Sørensen.

Han mener dog ikke, at de 13 procent, som kommunen ifølge Indenrigs- og Økonomiministeriets tal har sparet på ældreområdet matcher virkeligheden i kommunen. Det er for højt sat, vurderer han. ★

mbry@foa.dk

Laila Hay hjælper 101-årige Inge Lauersen med at lægge kompressionsforbindinger. Hun er en de **sosu-assistent-er, der må løbe hurtigere** i dag.

81

af alle landets kommuner har sparet på nettodriftsudgiften til ældre siden seneste kommunalvalg.

Kilde: Noegletal.dk

Kommuner forudser dårligere service

66 procent af kommunerne forventer, at den demografiske udvikling vil øge driftsudgifterne i 2017. Det er ikke mindst på ældre-, sundheds- og socialområdet, at kommunerne mærker et pres.

Kilde: KL's nyhedsbrev Momentum, maj 2016

Se om din kommune har sparet
Side 40-41



Sådan kan du påvirke politikerne

Et kommunevalg er et åbent vindue til de lokale politikere. Grib chancen.

.....
Af Marie Brynskov

Tag kontakt til politikerne og peg på problemerne

Vi tænker ofte, at det er politikerne, der bestemmer, men de er afhængige af input fra befolkningen til, hvad der ikke fungerer og til, hvordan problemer kan løses. Man kan for eksempel skrive til dem eller invitere dem på besøg på sin arbejdsplads.

Vis de gode eksempler

Valget er en chance for at vise det frem, der fungerer, så det kan udbredes til andre steder. Politikere har brug for det gode, konkrete eksempel ude fra 'Mariehønen', for gode historier er benzinen i deres valgkamp. Man kan overveje, om man føler sig brugt i en politisk kampagne. Det kan undgås ved at henvende sig til en bred palette af partier.

Gå til vælgermøder

Deltag i debatten på mødet.

Vær aktiv på sociale medier

De fleste politikere har en åben Facebook-profil. Her kan du stille spørgsmål eller gøre opmærksom på din holdning. Husk at udtale dig som privatperson.

Skriv et debatindlæg

Lokale medier er noget, der bliver læst – også af politikere. Skriv et læserbrev om en sag, du synes politikerne bør se på. Du kan også tippe en journalist, hvis du har en historie, politikerne bør høre om. ★

Kilde: Ulrik Kjær, professor ved Syddansk Universitet og FOA

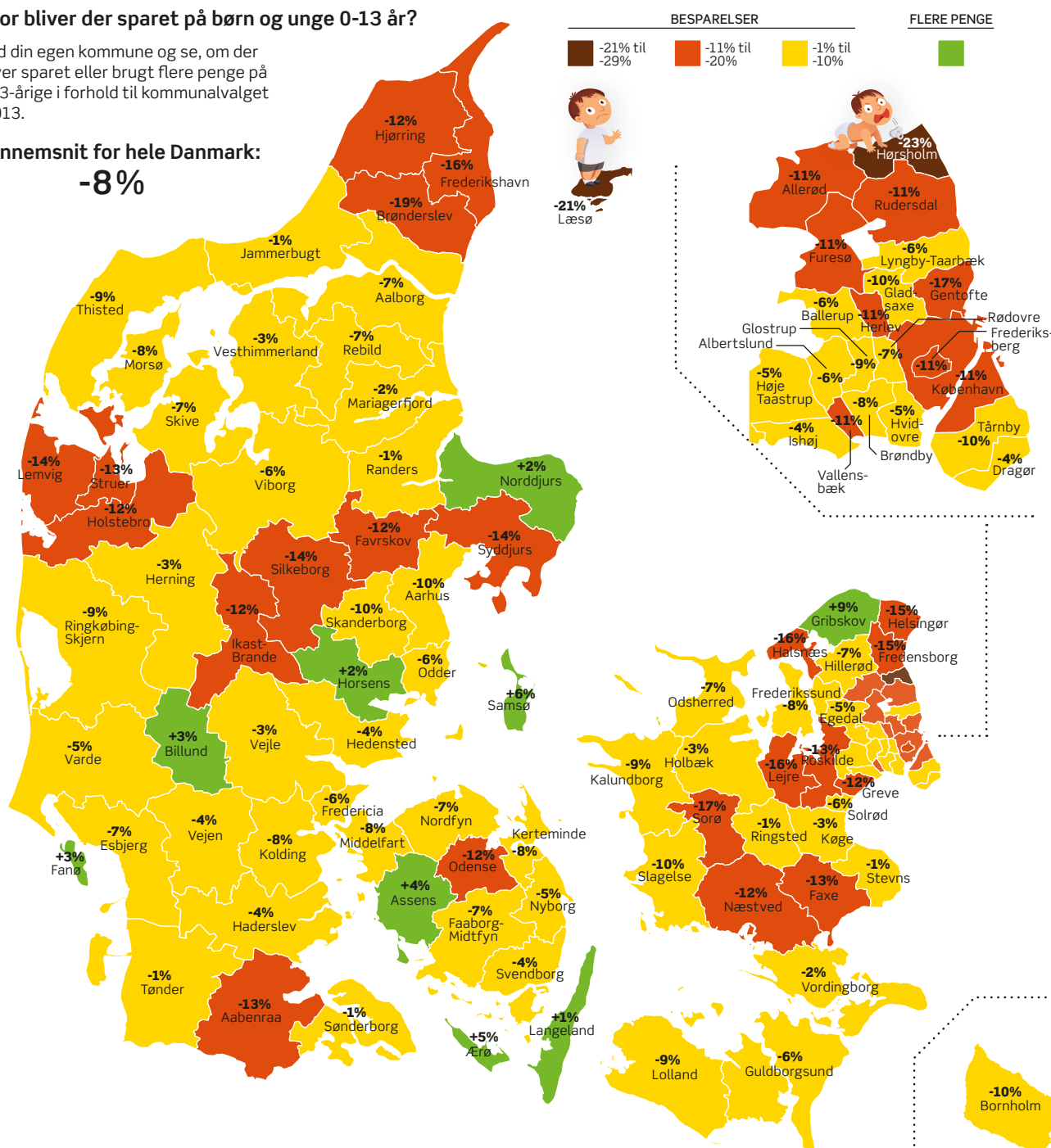
Se om din kommune har sparet

Hvor bliver der sparet på børn og unge 0-13 år?

Find din egen kommune og se, om der bliver sparet eller brugt flere penge på 0-13-årige i forhold til kommunalvalget i 2013.

Gennemsnit for hele Danmark:

-8%



Kilde: Noegletal.dk. Tallene viser den gennemsnitlige udvikling i kommunernes nettodriftsudgifter fra 2013 til 2016 for 0-13-årige i faste priser. Der er brugt kommunale nøgletal fra Økonomi- og Indenrigsministeriet trukket 24. august 2017. Udgifterne til dagtilbud netto er bruttodriftsudgifterne fratrasket indtægter, herunder takster og statsrefusion. Vedrører generelle udgifter til børnepasning, SFO,

dagpleje, vuggestuer, børnehaver, aldersintegrerede daginstitutioner, fritidshjem, private institutioner samt åbne pædagogiske tilbud og legesteder. Nettodriftsudgifterne viser kommunens samlede udgifter til børnepasning inklusiv fripladser, generel nedsættelse af forældrebetalingen, tilskud til forældre, der vælger privat pasning, passer deres egne børn eller er på børnepasningsorlov.

tema
normeringer

Gennemsnit for hele Danmark:
-7%



F

Følg Fagbladet FOA på Facebook

- Få nyheder om din faggruppe fra Fagbladet FOA
- Giv din mening til kende
- Tip redaktionen med forslag til historier, vi skal tage op



7 skridt

Er det o.k. at stikke en hvid løgn, når man skal til jobsamtale? Og må du blive **udspurgt om dit helbred**? Læs her, hvilke regler der gælder.

Når du skal til jobsamtale



1 Du må ikke lyve for at gå til samtale. Melder du dig syg, risikerer du at blive bortvist for ulovlig udeblivelse. Prøv at få lagt samtalen uden for din arbejdstid. Eller brug feriedag eller afspadsering.

2 Hvis du er i en opsagt eller midlertidig stilling, har du ret til at få tid til at søge andet arbejde. Du skal i rimelig tid inden sige til din arbejdsgiver, når du skal have fri for at gå til samtale.

3 Sandhed er vejen frem. Bevidste løgne og fortielser om ting af betydning kan i værste fald betyde, at du bliver afskediget fra dit nye job.

4 Spørgsmål til, om du er gravid eller om du planlægger at få (flere) børn, er altid usaglige.

5 Under samtalen må ansætter ikke spørge generelt til dit helbred eller antal sygedage. Men det er ok spørge om specifikke helbredsforhold, som har væsentlig betydning for det konkrete arbejde.

6 En arbejdsgiver må ikke undlade at ansætte dig, fordi du er – eller ikke er – medlem af en bestemt fagforening.

7 Du er ikke forpligtet til at oplyse, hvad du får i løn i dit nuværende arbejde.
Kilde: Funktionsloven, Helbredsloven, FOAs overenskomstafdeling



Et godt sted at gå på jobjagt er på FOAs jobportal FOA Job. Faktisk er det Danmarks største jobportal.

 **Læs mere**

foa.dk/foajob

Ulovlige spørgsmål

Er du gravid? Hvad stemmer du på? Hvad tror du på? Er du medlem af en fagforening? Spørgsmål som disse er ulovlige at stille ved jobsamtaler. Alligevel stilles de af og til. Forbered dig på, hvad du vil svare. Hvis du ikke får jobbet, kan du overveje, om du vil klage over et spørgsmål. Snak med din FOA-afdeling, hvis du vil klage.

 **Læs mere**

foa.dk/jobsoegning

Kontakt din afdeling

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

Fysiske køb modvirker spild

Camilla Knudsen er sosu-assistent på Plejecenter Samsøvej i Holbæk. Hun betaler med dankort, men har bemærket, at hun er mest kritisk over for sit forbrug, når hun kan røre ved tingene. "Hvis jeg havde kontanter i hånden, ville jeg være bedre til at reflektere over, hvad jeg bruger penge på. Når jeg står i en forretning, er jeg mere tilbøjelig til at sætte en vare på plads end til at købe den."

Til sammenligning købte hun for nylig en gæstol i en webshop.

"Min søn kommer aldrig til at bruge den. Havde jeg stået i forretningen med kontanter i hånden, havde jeg aldrig købt den. Det har med betalingsmåden at gøre. Når jeg køber over nettet, er beløbet noget, jeg hurtigt taster ind." Alligevel slår dankortet kontanterne.

"Det er mindre bøvet, jeg tager bare kortet og kører det igennem. Så er der også frygten for at miste pengene, hvis du skulle få stjålet din pung." ★

Digitale penge snyder hjernen

Betaler du med sedler og mønter, **forstår psyken, at der forsvinder penge.** Modsat er det med digital betaling.

Af Lis Hornø

Måden, du betaler på, har betydning for, hvor mange penge du bruger. Digitale penge bedøver smerten, der er forbundet med at betale. **Asmus Leth Olsen**, lektor i statskundskab ved Københavns Universitet, siger: "En masse forskning i adfærd viser, at vi mennesker er mere villige til at bruge penge, når vi gør det på måder, der er koblet fra fysiske kontanter. Når vi tager pun-gen op, tager mønter og sedler ud, bliver betalingen anderledes konkret, end når vi bruger dankort og MobilePay."

Eksperimenter viser, at forbrugere vil betale mere for samme produkt, når de betaler med kort, end når de betaler med kontanter. Tjeneren får flere drikkepenge og nødhjælpsindsamleren større beløb, når der doneres digitalt. Ligesom duften af nybagt brød stimulerer sult, giver bare det at se et logo for et betalingskort et signal til hjernen, der giver lyst til at købe.

"Mængden af dankortbetalinger stiger år for år. Vi bevæger os mod det kontantløse samfund. Derfor bør vi nok tænke over, om vi i fremtiden kan repræsentere penge på måder, der hjælper hjernen med at opfatte det antal kroner, der ryger ud af vores lomme. Der må findes en teknologisk løsning," siger lektoren. ★

Betalingens psykologi

De fleste føler tab, smerte og en vis skyld ved at betale, fordi man jo derved bruger penge. Du kan udnytte betalingens psykologi både, når du vil mindske, og når du vil nyde dit forbrug.



Vil du **bruge færre penge**, skal du forstærke smerten ved at:

- Bruge kontanter frem for digital betaling
- Downloade en app, der visualiserer forbruget (Lommebudget, Spiri...)
- Modtage notifikationer efter træk på betalingskort, hvis banken har den service

Vil du **spendere** og være let om hjertet, for eksempel på ferien, skal du distrahere smerten ved at:

- Betale på forhånd
- Bruge betalingskort frem for kontanter
- Tænke i måder, hvorpå du kan skjule transaktionen for dig selv, for eksempel ved at lade en rejsefælle betale for jer begge



Kilde: Dan Ariely, professor i psykologi og adfærdøkonomi, Duke University

Kontanter i omløb

Lidt over 12.000 kroner pr. indbygger. Så mange kontanter er der i omløb i Danmark. Tallet stagnerede under finanskrisen, men er ellers steget de seneste 25 år.

Kilde: Nationalbanken

Fordele ved digitale penge

Forbrugerbeskyttelsen ved betalingskort er høj. Med mindre du ligefrem opbevarer kort og pinkode sammen, vil banken ofte dække tabet, hvis en tyv svindler med dit kort. Kriminelle foretrækker kontanter, fordi digitale penge er sporbare. For samfundet er sidstnævnte et værn imod hvidvask og sort økonomi.

Kilde: Betalingsrådet

Alle skal kunne være med

Forbrugerrådet Tænk mener, at retten til at betale med kontanter skal bevares, indtil der er udviklet løsninger for borgere, som ikke kan bruge dankort. Det kan for eksempel være ældre over 65 år eller socialt udsatte.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk

O.k. at afvise kontanter

Folketinget vedtog i juni, at butikker fra nytår kan afvise kontanter fra kl. 22 til 06. For butikker i områder med særlig risiko for tyveri kan perioden udvides fra kl. 20 til 06.

Kilder: Betalingsrådet. Seniorøkonom Troels H. Holmberg, Retsinformation



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



24. oktober

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

Hold styr på de nye regler

Hold dig orienteret om de nye regler om dagpenge og efterløn, der trådte i kraft 2. januar og 1. juli 2017. I 2018 kommer der nye regler om supplerende dagpenge og selvstændig virksomhed. Følg med på foa.dk/a-kasse/nye-dagpengeregler

Nyt job?

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

Digital post

Husk, at vi nu sender udvalgte breve (blandt andet din udbetalingsmeddelelse, hvis du er ledig) til din indbakke på foa.dk/indbakke. Klik på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne, derefter på 'Mine personoplysninger' og 'Ret personoplysninger'. Her kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele. Du skal bruge dit NemID.



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.

Få overblik over din ledighed

Hvor mange dagpengetimer har jeg brugt? Skal og kan jeg forlænge min dagpengeperiode ud over de to år? Der er nok at holde styr på, når du er ledig. Via vores dagpengetællere kan du få et overblik over din ledighedsperiode.

Dagpengetællerne består af tre 'speedometre' og to 'timeglas' og kan findes på foa.dk/a-kassen. Du bliver bedt om at logge ind med dit NemID.

Dagpengeforbrug



Timeglasset viser de timer, du har tilbage på dagpenge. Dine data bliver opdateret, hver gang vi udbetaler dagpenge til dig. Du har som udgangspunkt ret til to år på dagpenge.

Supplerende dagpenge



Timeglasset viser, hvor mange timer på supplerende dagpenge du har haft, og hvor mange du har tilbage. Du har ret til 30 uger med supplerende dagpenge inden for

104 uger. Herefter mister du retten til at få supplerende dagpenge. Hvis din ret til almindelige dagpenge udløber, kan du heller ikke få supplerende dagpenge.

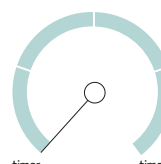
1 års forlængelse



Her kan du se, hvor mange timer du har arbejdet, og hvor meget du kan forlænge din dagpengeperiode med.

Hver time, du arbejder, giver dig nemlig ret til 2 timers forlængelse af din 2-årige dagpengeperiode. Du kan dog højst få et ekstra år på dagpenge. Vær opmærksom på, at dine opsparede timer også tæller med til genoptjening af en ny 2-årig dagpengeperiode. Timerne kan dog kun bruges én gang.

2-årig genoptjening



På figuren kan du se, hvor mange timer du har arbejdet, og hvor mange timer du mangler at arbejde for at få en ny 2-årig dagpengeperiode.

Vær opmærksom på, at opsparede arbejdstimer både kan bruges til at forlænge din dagpengeperiode og til optjening af en ny dagpengeperiode. Timerne kan dog kun bruges én gang.

Du skal arbejde mindst 1.924 timer for at genoptjene en ny 2-årig dagpengeperiode.

Karens



En karens er en nedsættelse af din udbetaling af dagpenge med en dags dagpenge. Nedsættelsen af din dagpengeudbetaling sker hver 4. måned regnet fra det tidspunkt, hvor du begyndte at få udbetalt dagpenge.

På figuren kan du se, hvor mange timer du har arbejdet i den nuværende 4-måneders periode, og om du kan undgå en karens. Det kan du, hvis du arbejder mere end 148 timer i den 4-måneders karensperiode svarende til mere end 20 dage på fuld tid i karensperioden. ★



Læs mere

foa.dk/a-kassen.dk

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

Foto: Colourbox



Skal du på kursus?

På FOAs kursusportal kan du finde kurser og efteruddannelse i hele Danmark, der matcher dit behov.



Find kursus

foa.dk/kurser

Foto: Colourbox



FOA JobMatch

Tilmeld dig FOA JobMatch og bliv fundet af en arbejdsgiver, der mangler en medarbejder med netop dine kvalifikationer og erfaringer.



Få job

foa.dk/jobmatch

Foto: Johnny Frederiksen



Kan FOA få fat i dig?

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



Se og ret

foa.dk/persondata



Foto: Colourbox

Tjek din FOA-overenskomst

En overenskomst er en aftale, der fastlægger de overordnede vilkår i din ansættelse. Det er en aftale mellem én eller flere fagforeninger og arbejdsgivere.

Du har bedre ansættelsesvilkår, når du er ansat på en overenskomst, end hvis din arbejdsgiver blot fulgte lovgivningen. Overenskomsten forbedrer dine forhold blandt andet inden for disse områder: Løn, pension, arbejdstid, overarbejde, betaling af tillæg, uddannelse og kurser.

På FOAs hjemmeside kan du finde din overenskomst og læse den i et letlæseligt sprog.★



Læs mere

foa.dk/overenskomster

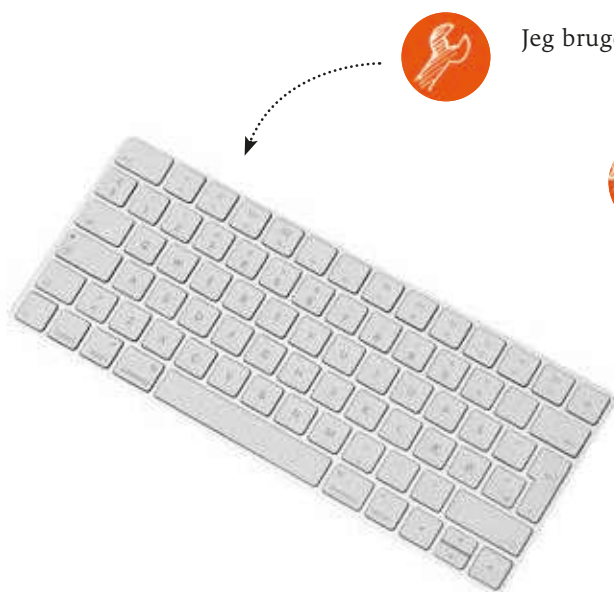
Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.
facebook.com/foadanmark

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Helle Tonnesen** om sit job.
Kan du gætte, hvad hun laver?

Man skal være god til at sætte sig ind i andres perspektiv



Jeg bruger min computer hver dag.



Det er vigtigt, at man kan prioritere sine opgaver i mit job, for man bliver ofte forstyrret.



Jeg har en blå uniform på i form af cowboybukser, t-shirt og vest.



Mine arbejdstider bestemmer jeg selv. Typisk møder jeg klokken 7.



Jeg har en papegøje siddende på min skulder, når jeg sidder ved computeren.



Taler i telefon mange gange om dagen.



Hvad laver Helle?

Kan hun være ...

- Pædagogisk pladsanviser
- Beskæftigelsesvejleder
- Kantineleder
- Daglig leder på plejecenter
- Værkstedsleder



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

Susan og de andre

- Der er 10.528 medlemmer, der arbejder som dagplejere.
- En dagplejer passer tre til fire børn mellem seks måneder og tre år. Dagplejerens opgave er omsorg for børnene, hvor trivsel og udvikling er i centrum.
- Det kræver ingen uddannelse at blive dagplejer, men der lægges vægt på de personlige kvalifikationer.

[i sidste nummer]

Susan er dagplejer

Michelle F. Nielsen i Bevtøft havde gættet, at Susan er dagplejer. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Michelle



[cv]

Navn: Susan Norlin.
Job: Dagplejer i Rudersdal Kommune.
Medlem af FOA
FOA Nordsjælland siden 2004.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



VARME året rundt



Tag til Jaz Belvedere 4* i Sharm el Sheikh.
1 uge med All inklusive fra kun 3799 kr.
og få yderligere 6 % i rabat.

 **ATLANTIS**
REJSER

Læs mere på loplus.dk/atlantis

DIREKTE FLY til sol og afslapning



Detur er ferie for dig, der ønsker direkte fly
til sol og afslapning. Du får 5 % rabat på alle
Deturs rejsemål.

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

BILUDLEJNING – altid lokal billigst



Book din næste udlejningsbil hos one2move
med 10 % rabat.

one2move
BILUDLEJNING

Læs mere på loplus.dk/one2move

Bliv godt kørende TIL VINTER



Få 10% rabat på dæk fra Michelin, Uniroyal,
Continental og Goodyear. 4 stk. fra kun
kr. 1.895

QuickPot

Læs mere på loplus.dk/quickpot

BRUG FOR BILLEJE i Danmark eller udlandet?



Få op til 15 % rabat på biler, minibusser og
varevogne hos Sixt Biludlejning i Danmark
og udlandet.

SIXT
rent a car

Læs mere på loplus.dk/sixt

Rabat på den perfekte AFTEN UDE



Show, 4-retters middag & natklub
– Alt under ét tag. LO Plus medlemmer
får 10% rabat hos Wallmans.

Wallmans

— CIRKUSBYGNINGEN —

Læs mere på loplus.dk/wallmans

Dit medlemskort til FOA er også et LO Plus rabatkort.
Tjek altid loplus.dk før du handler.

Kan du ikke finde dit medlemskort, så få det i LO Plus App'en til telefonen.
Send en sms med KORT til 1999. Det koster alm. sms-takst.



Vi er i den grad designet til at indgå i en flok. Derfor **beskytter relationer med andre mennesker** os mod en række sygdomme.

Venskaber gør os sundere

Har du de relationer, du ønsker, og får du den støtte, du ønsker fra dem, så er du mere beskyttet mod en række helbredsproblemer, end hvis du var alene. Både nære venskaber, familierelationer og mere overfladiske bekendtskaber har en positiv virkning på sundheden og levealderen.

“Der sker en direkte påvirkning, når man indgår i relationer, men det er også lettere at få en sund hverdag, hvis man for eksempel har én at gå tur med,” siger læge **Rikke Lund**, der forsker i sammenhængen mellem sociale relationer og helbred på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Velfungerende sociale relationer giver mindre risiko for forhøjet blodtryk, styrker immunforsvaret,

sænker niveauet af stresshormoner, og så påvirkes kroppens inflammationstilstand positivt. Den har blandt andet betydning for, om man udvikler hjertekarsygdomme, demens, visse kræftsygdomme og reumatologiske sygdomme som gigt.

“Selvom den gruppe mennesker, du er sammen med, måske påvirker dig med rygning eller usund mad, er det stadig sundere at have de sociale relationer end at være alene,” siger Rikke Lund.

Et finsk studie har afdækket, at når man skaber tilbud for ældre, hvor de får nye venskaber og flere relationer, kan det betale sig sundhedsøkonomisk. De ældre bliver mindre syge og skal have mindre hjælp. ★

jonna@periskop.dk

Guide:

Hold fast i dine venner

- 1** Hold kontakten til de venner, du har det rart sammen med. Ring, skriv og se hinanden over en kop kaffe.
- 2** Priorité venner og bekendte, der har fulgt dig gennem mange år. Det er værdifuldt at have livsvidner.
- 3** Benyt chancen for at opbygge nye relationer indimellem, for eksempel gennem frivilligt arbejde eller grupper i lokalområdet.
- 4** Overfladiske bekendtskaber har også betydning. De får os til at føle, at vi hører til.

Kilde: Rikke Lund, der forsker i sammenhængen mellem sociale relationer og helbred på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.





En times samtale med en nær ven er ofte mere udviklende end en hel dags grublen alene.

.....
FILOSOF HELGE SVARE,
DER FORSKER I VENSKABERS
BETYDNING OG ER FORSKNINGS-
LEDER PÅ HØGSKOLEN I STOCK-
HOLM, I POLITIKEN.

Nye
fælles-
skaber

Her kan du møde andre

På Boblberg.dk kan alle gratis etablere nye fællesskaber sammen med andre, for eksempel gåture, læsegrupper eller søge en løbemakker. Boblberg.dk er etableret i 15 kommuner, og flere er på vej. Gamle relationer kan findes på Facebook, for eksempel via gruppen 'Find gamle venner og bekendte'.



Læs mere

boblberg.dk

Hvad synes du om FOA?

Svar på spørgsmål og vind et gavekort

I september sendte vi et spørgeskema ud til alle FOA-medlemmer, der har givet os deres e-mailadresse eller mobilnummer.

Du kan svare på undersøgelsen til og med 22. oktober.
Hvis du ikke har fået en direkte invitation til undersøgelsen pr. mail eller sms, kan du deltage på foa.epinion.dk

Svar på spørgsmålene og deltag i lodtrækningen om 2 gavekort på 1.000 kr. og 20 gavekort på 300 kr.

FOA SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling for FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende jobformidling til FOA-medlemmer og arbejdsgivere
Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pastinak, der er en af efterårets grove grøntsager.

Månedens råvare:

Pastinak

Pastinakken er en hvid rodfrugt, der ligner persillerod. Den er sød og lidt krydret i smagen, men ikke så skarp som knoldselleri.

En fast pastinak har 2-3 ugers holdbarhed i køleskab. Opbevares pastinakken ved stuetemperatur, er holdbarheden blot et par dage.

Tidligt på sæsonen kan pastinakker skrubbes fri af jord med en grøntsagsbørste, men hen på vinteren skal den skrælles. Skrællet pastinak kan holde sig flere dage i en lukket beholder eller plastikpose i køleskab. Pastinaksuppe kan laves i en større portion til flere dage og nydes med forskelligt tilbehør.

Pastinaksuppe, kødboller med svampe og ovnbagte pastinakker

4 personer

Pastinaksuppe:

- 500 g pastinakker
- 250 g skalotteløg
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. smør
- ca. ¾ liter grøntsagsbouillon eller vand
- 1-2 spsk. citronsaft
- Tilbehør: 100 g flødeost naturel

Kødboller med svampe:

- 200 g hakket oksekød
- 100 g champignon
- 1 spsk. majsstivelse
- salt og peber
- lidt olie til fadet

Ovnbagte pastinakker med tranebær:

- 350 g pastinakker
- 2-3 kviste frisk timian
- ½ dl olivenolie
- Drys: 25 g soltørrede tranebær og 1 håndfuld bredbladet persille

- **Pastinaksuppe:** Skrub eller skræl pastinakkerne. Skyl i koldt vand og skær ud i mindre stykker. Pil løg og hvidløg og hak dem. Varm smør i en gryde og steg løgene klare. Tilsæt pastinakker og steg et par minutter. Tilsæt bouillon eller vand og kog suppen ca. 20 min. under låg, til pastinakker-

ne er møre. Blend suppen med halvdelen af flødeosten. Er suppen for tyk, tilsættes mere væske. Smag til med citronsaft og salt.

- **Kødboller:** Hak de rensede svampe fint og bland dem med majsstivelse. Ælt kødet med svampene og krydr med salt og peber. Form 12 runde kødboller. Tril dem i olie og læg dem i et ovnfast fad.

- **Ovnbagte pastinakker:** Skyl de skrubbende eller skrællede pastinakker og skær dem ud i stove. Timian skylles fri for

jord og blandes med pastinakker og olie på bagepapir på bageplade. Bages ved 225 grader samtidig med kødbollerne i ca. 30 min., til kødbollerne er gennemstegte og pastinakkerne møre. Skyl persillen, lad den dryppe af og hak den. Drys persille og tranebær på de bagte pastinakker.

- Servér suppen rygende varm i små skåle med en klat flødeost og sammen med bagte pastinakker med tranebær og kødboller med svampe og evt. 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

Spis mindre kød

Få kød til tre dage ved at koge et stykke oksebryst eller -bov. Afkøles så hurtigt som muligt. Beregn 100 g kød pr. portion pr. dag.

1. Suppe med rodfrugter og små tern af kogt kød.
2. Asiatisk wok med kål, løg og rodfrugter, der lynsteges med soja og chili og strimler af kogt kød.
3. Smørrebrød på rugbrød med kålsalat, pickles, skiver af koldt oksekød og revet peberrod.



Foto: Colourbox

Brug frugter i maden

Æbler, pærer og blommer er gode i det salte køkken. Frugter giver frisk smag, sødme, sprødhed og farve til maden. Salat af æbler med peberrod eller karry, stykker af pære i en blandet grøn salat og stegte blommer og vindruer er en fin måde at få tilbehør til kød og fjerkræ.



DANMARK *for* VELFÆRD

**STOP BESPARELSER // JA TIL VELFÆRD
NEJ TIL MILLIARD-STORE SKATTELETTELSER**

**SKRIV UNDER PÅ
WWW.DANMARKFORVELFÆRD.DK**

3F // HK // FOA // Dansk El-Forbund // Malerforbundet // Danmarks Lærereforening // BUPL
Dansk Sygeplejeråd // Dansk Socialrådgiverforening // Uddannelsesforbundet // Kost & Ernæringsforbundet
PROSA // FTF's regioner // LO Hovedstaden // LO Aarhus // LO Fyn // LO Aalborg // LO Vest // LO Randers

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 11.

okt. kl. 13.30: Kom og mød to politisk aktive kvinder, Marianne Røgen, tidligere sektorformand for teknik/service, der vil fortælle om sit arbejde i FOA og om sit politiske arbejde som kommunalpolitiker i Egedal Kommune. Irene Buus, næstformand i FOA og sektorformand for social- og sundhed om sit arbejde i FOA og om sin opstilling som kandidat til byrådet i Frederiks-

sund Kommune. Bag efter er der fri debat og et lille lotteri med præmier. 15. nov. kl. 13.30: Paramediciner – bare et arbejde v. Simon Corlin. Hør om hans vej dertil og om samarbejdet med den region, han arbejder i.

Holstebro

Senior. 12. okt. kl. 14: Fortælling v. Knud Jacobsen fra Struer om bogen 'Heksen fra Fjaltring'. 26. okt. kl. 14: Rejsebeskrivelser v. Jytte og Niels Morten-

sen. 9. nov. kl. 14: Bowling, kaffe/te og kage – pris 50 kr., som betales ved tilmelding. Sko for egen regning. Pris 30 kr. for dem, der ikke spiller. Vi mødes derude. Tilmelding senest 3. nov. på 97 41 40 38/23678606. 23. nov. kl. 14: Visens venner kommer og underholder.

Horsens

Afdelingen. 3. dec. formiddag kl. 10-12.30 og eftermiddag kl. 14-16.30: Juletræ på

Scandic Bygholm Park. Pris pr. deltager 25 kr., købes kontant i afdelingen fra 1.-17. nov.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-

rød. 9. nov. kl. 10: Banko, sang og amerikansk lotteri i kælderren. Der serveres kaffe m. brød. Pris 30 kr. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 2. nov.

Odense

Afdelingen. 2. nov. kl. 18-22: Musik og buffet

i Salen. Maks. 140 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg frem til 26. okt. Pris: medlemmer 250 kr., ledsagere 350 kr. 25. nov. kl. 8-21: Bus-tur til København for medlemmer. Maks. 50 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg fra 5. oktober. Pris: 200 kr. 6. dec. kl. 12.30-16.30: Pensionistjulefrokost i Salen med maks. 130 deltagere efter først til mølle-princippet. Billetsalg 5. okt.-30. nov. Pris

150 kr. Se mere på foa.dk/odense.

Seniorklub Odense.

24. okt. kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til Fleggaard-tur og julefrokost på Kværs kro 28. nov. Pris 300 kr., ikke-medlem 450 kr. Kl. 10.45-11.45: Viva las Vegas Show v. Elviskopi. 7. nov. kl. 10-12: Fra gadebetjent til et liv i PET v. pensioneret kriminalbetjent Christian Madsen i FOA Vesterbro 120 Odense. **Seniorklub Nyborg.** 13. nov. kl. 12.30: Gule

Medlemspuls

Vinderne i august

Hovedpræmie:

Herdis Hansen
Toftevej 9
5591 Gelsted

Gavekort til Coop 300 kr.:

Kurt Mikkelsen, Bøgevej 26, 6600 Vejen
Kaja Østergaard Thomassen, Bjerre Vinkelvej 13, 8783 Hornsyld
Bente Brandt Mortensen, Oustedvej 5, 8660 Skanderborg
Helle Birgit El Sherif, Kaj Munks Vej 30, 3. th. 8260 Viby J
Anni Marie Sasserson, Egebjerg Bygade 129, 2750 Ballerup

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

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

BLIV KLAR TIL SOSU-uddannelserne MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



Læs mere på

www.sosusyd.dk/naturfjern



Læs mere på

www.sosusyd.dk/danskfjern



ærtter og spiller pakke-spil i 3F's lokaler, Vestergade 32 Nyborg. Pris 100 kr., ikke-medlemmer 125 kr. – medbring pakke til ca. 30 kr. Tilmelding senest 6 nov. til Hanne på 65 31 47 02/Bente på 23 46 31 72.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingens nyhedsbrev: Modtager du ikke nyhedsbrevet, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Seniorklubben. 20. nov. kl. 13 i FOAs lokaler: Julehygge og bankospil. Der serveres gløgg og æbleskiver. Medbring pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

Afdelingen. 23. okt. kl. 19: Regions-valgmøde i Sorø med debatter og medlemmer af Regionsrådet i Region Sjælland. Rejsescenen viser stykket 'En løn til at leve af'. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Områdegeneralforsamling: 24. okt. kl. 18 i

Holbæk. 25. okt. kl. 18 i Nordvestsjælland. 26. okt. kl. 18.00 i Slagelse. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 9. nov. kl. 19 i Slagelse: Fnidderspillet – et forrygende interaktivt, sjovt og lærerigt foredrag om kommunikation, samarbejde og dialog v. Jan Huss, journalist, skuespiller og psykoterapeut. 14. nov. kl. 19 i Slagelse: Den nye feminisme – hvad står i vejen for mangfoldighed i dag? – foredrag v. Emma Holten. 30. nov. kl. 17: Afdelingens repræsentantskabsmøde i Dianalund – alle medlemmer er velkommen med taleret og uden stemmeret, som er forbeholdt de delegerede valgt på områdegeneralforsamlingerne. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 2. dec.: Tur til julemarkedet i Lübeck. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 300 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 29. dec. kl. 13 i Pedersborg Forsamlingshus, Sorø. Juletræsfest for hele familien. Pris 75 kr. pr. person (børn u. 12 år gratis). Tilmelding på foa.dk/sjaelland

land. 30. juni 2018 på Det Kongelige Teater: Seebach-musical. Busafgange: Slagelse kl. 13, Sorø kl. 13.15 og Holbæk kl. 14. Pris 570 kr. pr. stk. – maks. 1 ledsager pr. medlem. Bestilling af billetter på foa.dk/sjaelland. **Teknik- og service-sektoren.** 7. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Slagelse for Slagelse og Sorø kommuner og Region Sjælland. 8. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Holbæk og Ringsted kommuner. 9. nov. kl. 17: Medlemsmøde i Asnæs for Kalundborg og Odsherred kommuner. Tilmelding senest 1. nov. på foa.dk/sjaelland. **A-kasse.** 7 nov. kl. 13: Café for ledige i Holbæk. 15. nov. kl. 17 i Kalundborg: Efterlønsmøde – du er velkommen til at tage en ledsager med. 5. dec. kl. 13.30 i Kalundborg: Café for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. nov. kl. 13: Bankospil. Bowling på torsdage kl. 12-13 i Megabowl. 3. dec. kl. 12: Julefrokost. Medbring selv

saps, glas, bestik, porcelæn til eget brug og en julegave til ca. 40 kr. Pris medlem 150 kr. og ledsager 175 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

18. okt. kl. 14: Bankospil. 15. nov. kl. 14: Fra aktiv erhvervsmand til aktiv pensionist – foredrag med Banko-Carl. 6. dec. kl. 13: Julefrokost. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 250 kr. Husk en julegave til ca. 15. kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

2. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling med efterfølgende bankospil. Forslag skal være formanden/lang@os.dk i hænde 14 dage før generalforsamlingen. Husk at medbringe en pakke pr. person til en værdi af ca. 25-30 kr. 7. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret. Pris medlemmer 175 kr. og ledsager 225 kr. inkl. én øl og én snaps – ønsker du mere, er det for egen regning. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Åbningstid:
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
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
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@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
Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk

klubben Nordvest-sjælland. 22. nov. kl. 13: Julefrokost i Kallundborg. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. Husk en gave til 30 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Kontakt og åbningstider: man. og tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13 på 46 97 38 60, [foa.dk/sjaelland](mailto:foa.dk@sjaelland) sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Sydfyn

Teknik og service-sektoren. 25. okt. kl. 17: Sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 17. okt.

Sundhed og service-sektoren. 1. nov. kl.

17.30: Sektorårsmøde, Hotel Christiansminde, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 25. okt.

Pædagogisk sektor. 9. nov. kl. 18: Sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via foa.dk/sydfyn eller TR senest 1. nov. Valgmøde med regionspolitikere holdes 6. nov. i afdelingen. Sæt kryds i kalenderen 23. nov. – medlemsstur til Folketinget og Tivoli. Tilmelding er nødvendig, se foa.dk/sydfyn. Juletræsfesterne er i år 30. nov. og 5. dec., foa.dk/sydfyn. Medlemssturen i 2018 er planlagt til uge 23. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sydsjælland

Afdelingen. 13. nov.: Årsmøde i Social og sundhed, pædagogisk og teknik, kost og servicesektoren i FOA Sydsjælland iflg. lovene. Årsmøderne starter kl. 19. Der er spisning fra kl. 18. Husk tilmelding til spisning senest 8.

nov. kl. 12. Husk forslag skal være afdelingen i hænde senest 3 uger før. Læs mere på foa.dk/sydsjaelland eller i vores nyhedsbrev.

Sønderjylland

Senior. 19. okt. Lottopil i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 11. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikke-medlemmer betaler 30 kr. for kaffe samt betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.



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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:
Niels Aage Skovbo



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 187.973/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
26. september

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 8: 3. november
Frist til nummer 1/2018: 8.
december

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

Annoncefrist:
Nummer 8: 17. november

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

Nummer 7 udkommer:
14. 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
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@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
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

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

Du kan også besvare quizen på **foa.dk/quiz**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Inger Gohlke, Nykøbing Falster**.



1. Hvor mange tillidsrepræsentanter var samlet til stormøde om velfærdsforringelser 4. september?

- A. 100 tillidsrepræsentanter
- B. 200 tillidsrepræsentanter
- C. 300 tillidsrepræsentanter

2. Hvordan lyder det 5. råd, hvis du bliver syg?

- A. Involver din læge
- B. Drik en kop kamillete
- C. Tag på arbejde alligevel

3. Hvor mange FOA-medlemmer var på sygedagpenge i 2016?

- A. 2.903 medlemmer
- B. 8.053 medlemmer
- C. 9.659 medlemmer

4. Hvad kalder praktiserende læge Anders Beich jobcentrenes sagsbehandling?

- A. Umenneskelig
- B. Fjøllet
- C. Tvivlsom

5. Hvor stor erstatning har sygehjælper Lone Nielsen med FOAs hjælp fået for sin arbejdsskade?

- A. Over 100.000 kroner
- B. Over 150.000 kroner
- C. Over 250.000 kroner



6. Hvor mange af FOAs medlemmer har en profil på Facebook?

- A. 75 procent
- B. 85 procent
- C. 95 procent



7. Hvilket spørgsmål må du ikke blive stillet til en jobsamtale?

- A. Er du gravid?
- B. Hvordan samarbejder du med andre?
- C. Hvad er dine svagheder?



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En persillerod
- B. En pastinak
- C. En finger

9. I hvilket tidsrum bliver det fra det nye år okay for butikker at afvise kontanter?

- A. Fra klokken 6-14
- B. Fra klokken 14-22
- C. Fra klokken 22-6



det sker

12. oktober

FOA beslutter sine krav til overenskomstforhandlingerne i 2018.

12. oktober

Børns Vilkår afholder 'bag for en sag'-dag, hvor børn bager for at hjælpe andre børn. Tilmelding på bagforensag.dk

13. oktober

Skolernes Motionsdag afholdes traditionen tro fredagen inden efterårsferien.

15. oktober

Frist for tilmelding til praktikvejlederkonference, som afholdes 7. december i DGI-byen i København. Tilmelding på

foa.dk/paedagogisk/kalender

24. oktober

Dagpenge- og efterlønskort kan udfyldes på foa.dk

24. oktober

Arrangement for FOAs ledermedlemmer i Region Syddanmark, 'Relationel koordine-

ring og robusthed', i Odense. Tilmelding på foa.dk

27. oktober

International bamse-dag. Overalt i verden fejres bamserne.

4.-5. november

Elevaktivitet 2017. FOAs årlige aktivitet for elever holdes på

Vingstedcentret i Vejle.

14. november

Fagbladet FOA nr. 7, 2017 udkommer.

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA

praxis®

...gør din dag behagelig

SPAR
op til
36%

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



2 STK KUN
700,-

Model 959631
Dame jakke. Figursyet
Str. S - 3XL
Farve: Blå - Rød
Normalpris 545,-



Model 959554
Dame softshell-jakke
m/hætte. Figursyet
Farve: Fuchsia - Sort -
Grå - Blå
Str. S - 3XL
Normalpris 545,-

Model 959514
Unisex softshell-jakke
m/hætte.
Farve: Fuchsia - Sort -
Grå - Blå
Str. S - 3XL
Normalpris 545,-



2 STK KUN
800,-

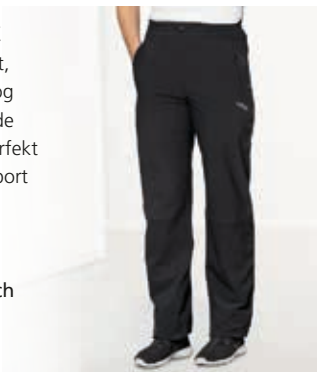
Model 959638
Lang dame jakke
Figursyet
Farve: Sort - Blå
Str. S - XXL
Normalpris 625,-

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

Obs! Denne model er lille i størrelsen - så vi anbefaler
ét nummer større end du plejer.

Stretch Sport

Funktionel komfort,
strækbar, åndbar og
svedtransporterende
kvalitet, som er perfekt
til både arbejde, sport
og fritid.
88% polyamid/
12% elastan
OBS: 2-way stretch



Model 96305
Dame buks med elastik i livet og
regulerbare elastikstropper i livet
og ved fod.
Farve: Sort - Hvid - Navy
Størrelse: XS/36 - 4XL/50
Normalpris 545,-

2 PAR KUN
700,-

Model 25370 - Padova

Sportssko til damer
med snøre.
Virkelig god komfort.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 389,-



2 PAR KUN
500,-

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 stk.
Tilbudet gælder til 31.10.2017 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning