

Fagbladet **FOA**

7

SKRIDTtil at undgå stress
SIDE 45**tema:****TILLID HAVES
- SLAGKRAFT
SØGES**9 ud af 10 medlemmer er
sikre på, at FOA kan hjælpe
SIDE 34**FIK NYT MOD
PÅ HØJSKOLE**Dagplejer kom videre efter fyring
SIDE 30**KOMMUNALE TILBUD
TIL DØENDE**Palliation i kommunerne vinder frem
SIDE 22

Alvorlig fejl i Vibeke Gants lønseddel

FIK KNAP EN HALV MILLION FOR LIDT

FOA har fundet lønfejl
for 8,2 millioner kroner

SIDE 8-11

Tjek lønnen!

Tallene på den månedlige lønseddel er sjældent noget, vi alle kaster os over med utæmmet passion og voldsom interesse.

Men der kan faktisk være penge i at ofre lidt mere opmærksomhed på sin lønseddel. Rigtigt mange penge.

Det er sosu-assistent Vibeke Gant et eksempel på. Selv om hun blev opskolet for 10 år siden og derfor burde få mere i løn, gik hun gennem en årrække glip af over 400.000 kroner. Miseren blev opdaget af hendes FOA-afdeling, der kontrollerede en gruppe medlemmers lønsedler.

Nu er det ikke jordens letteste opgave selv at gennemgå en lønseddel.

Meget kan i princippet være galt: startdato, indbetaling til pension, lokalt løntillæg, ulempetillæg, timetal og stillingsbetegnelse – bare for at

nævne nogle af de mere hyppige fejl.

Derfor er det godt, at du har FOA.

Har du en nagende mistanke om, at noget er galt, kan du altid gå til din tillidsrepræsentant eller til din lokale afdeling.

Retten til et gratis løntjek er i øvrigt et serviceløfte til dig fra din FOA-lokalafdeling. ★

Gitte Hejberg



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



Fik for lidt i løn

Knap en halv million. Så meget hentede FOA hjem til Vibeke Gant ved et løntjek.

Side 8-11

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

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

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

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

Kristine Jensen
journalist
kris@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

Medarbejderne i bofællesskabet Lille Troelskær i Munkebo oplevede helt nye sider af beboerne, da de deltog i Sølund Musik Festival.

Side 16



Find det bedste billån



Du kan spare tusindvis af kroner.

Side 46



Praktikanter i kommunal sygepleje

Sosu-assistent-elever er i 'hospitalspraktik' i Silkeborg og Skanderborg kommuner.

Side 6

tema
fremtidens FOA

FOA er en ven i nøden

Medlemmerne efterlyser dog mere gennemslagskraft over for arbejdsgiverne.

Side 34-39

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	45
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
www.foa.dk
foa@foa.dk

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

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

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

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

nyt

25

måneder er den gennemsnitlige behandlingstid i øjeblikket for en arbejdsskadesag, der indebærer hel eller delvis tab af erhvervsevnen.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen



Foto: Jørgen True

Jobvold skal politianmeldes

Erstatningsnævnet vil ikke længere dispensere fra kravet om politianmeldelse, når plejepersonale søger erstatning for vold fra for eksempel demente eller psykiske syge.

Kilde: Erstatningsnævnets årsberetning for 2014



Jeg bliver fløv på mine og andre højtuddannedes vegne.

CAND.MAG. MAI MØLLER NIELSEN OM DANSK MAGISTERFORENING'S MODSTAND MOD FOAs FORLAG OM FORSKEL I PENSIONSSALDER.



Vagtskifte. Mogens Bech Madsen (tv.) er ny formand for FOAs pædagogiske sektor. Han afløser Jakob Sølvhøj (th.), der ved valget i juni fik plads i Folketinget for Enhedslisten. 58-årige Mogens Bech Madsen er tidligere pædagogmedhjælper, men har haft tillidshverv siden 1982. Han peger på uddannelse og efteruddannelse til alle og kamp mod nedskæringer som sine vigtigste opgaver.

Hvad er det vigtigste, FOA kan gøre for dig?

Foto: Rikke Gundersen



Susanne List, dagplejer i Odense

FOA skal profilere os

Det er vigtigt, at vi bevarer den kommunale dagpleje. Så FOA skal hjælpe os med at bringe de gode historier frem i offentligheden, så folk kan se, hvad vi kan. De skal profilere dagplejen og reklamere for os.

Foto: Jørgen True



Christina Dahlgaard, serviceassistent, Margrete-centret i Maribo

De skal være der for os - altid

Jeg har været sygemeldt efter en knæoperation. Så sørgede FOA og min tillidsrepræsentant for, at jeg blev flyttet til andet arbejde.

Foto: Nicoline Bendtsen



Henrik Vestergaard Dich, brandmand i Aalborg

Bevar kommunalt brandvæsen

Det vigtigste for mig er, at brandvæsenet forbliver på kommunale hænder. Jeg er godt klar over, at det er en politisk afgørelse, men min fagforening skal bruge sin indflydelse til at sikre det.

Foto: Niels Åge Skonbo



Nana Højlund Skjødt, sosu-assistent, Randers Hjemmepleje

Rammen om fællesskabet

For mig er det vigtigste, at FOA kan være ramme om det faglige fællesskab og den faglige sparring. FOA skal også arbejde for mere anerkendelse af faget. Det skal tales op.

Tillid haves - slagkraft søges

Side 34

Sosuer er utrygge ved knallertkørsel

Knallerter er nyt transportmiddel i Hobros hjemmepleje, men det er **skeptiske ansatte**, der trækker i 'Harboøre-habitten'.

Af Finn Danielsen ★ foto: Flemming Jeppesen



Jeg har **aldrig kørt på knallert** før og er ikke rigtig tryk ved det," siger social- og sundhedsassistent Betina Ladekarl Skals.

En række ansatte i Hobros hjemmepleje må ikke længere køre rundt i egen bil til borgerne. Den aftale har ledelsen nemlig opsagt.

I stedet skal de køre på knallert, el-cykel eller almindelig cykel.

Social- og sundhedsassistent **Betina Ladekarl Skals** mener, at det kan give flere slags problemer, når hun for første gang i sit liv skal op på en knallert.

"Jeg kan ikke have mit headset på under styrthjelm, og det går heller ikke med opsat hår, som vi jo skal have," siger Betina Ladekarl Skals.

Hun frygter at overheøre et nødkald, og hun vil under alle omstændigheder være nødt til at stå af knallerten, når telefonen ringer. Påklædningen ser hun som en tidsrøver.

"Vi skal køre med 'Harboøre-habit', altså flyverdrag, og den er besværlig at få af og på."

Tryghedskursus

Distriktsleder **Birgit Sørensen** forklarer, at personalets kørsel hele tiden må tilpasses, hvor borgerne bor, for eksempel når flere borgere flytter fra landet og ind i byen. Samtidig skal udgifterne til kilometerpenge mindskes. Men hun er opmærksom på, at ansatte kan føle sig utrygge ved knallerten.

"Derfor får de et køreteknisk kursus, og så vil det jo nok være de unge, eller dem, der har lyst, der kører på knallerterne," siger Birgit Sørensen.

FOA finder ikke ledelsens tryghedsskabende initiativer tilstrækkelige og vil holde den fast på alle krav i arbejdsmiljølovgivningen, siger formanden for FOA-Mariagerfjord, **Kenn Andreassen**.

"Vi mener ikke, at omlægningen er rigtig gennemtænkt, så besparelsen kan let blive ædt op." ★

fida@foa.dk



Nogle kører 40 kilometer fra deres hjem og kun 2-3 kilometer rundt til borgerne.

DISTRIKTSLEDER BIRGIT SØRENSEN

12

tusinde kroner får Betina Ladekarl Skals cirka om året i kilometerpenge. Andre får ifølge hendes leder op til 60.000 kr. årligt.

Risiko skal vurderes

Hvis ansattes transportmiddel ændres, er det blandt andet arbejdsgivers pligt at lave en risikovurdering. Ledelsen skal opfylde krav til sikkerhed og sundhed og følge Arbejdsmiljølovens § 38 (planlægning) og § 45 (hjælpe midler) samt Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdstøj.

Kilde: FOA/Arbejdstilsynet

Kørekort til knallert?

Man kan blive fritaget for kørekort til lille knallert (maks. 30 km./t.), hvis man allerede har kørekort til bil, motorcykel eller stor knallert.

Kilde: politi.dk

Ny praktik i kommunerne

Sosu-assistentelever er med i pilotprojekt i kommunal sygepleje.

Af Anni Heiberg

Sosu-assistentelever fra Social- og Sundhedsskolen i Silkeborg får nu delt en praktikperiode mellem hospital og kommune. Det sker i et pilotprojekt, der gennemføres i samarbejde med skolen, Regionshospitalet Silkeborg, Silkeborg og Skanderborg kommuner og FOA Silkeborg-Skanderborg. De 16 ugers praktik i somatisk sygepleje deles ligeligt mellem hospitalerne og de to kommuner, der tilbyder praktikpladser i genoptræningsenheder og midlertidige pladser på plejecentre.

Behov i kommunerne

Pilotprojektet gennemføres med to hold elever, og det kan føre til ændringer i uddannelsen og muligvis betyde, at der uddannes flere sosu-assistenters.

“Vi får brug for sosu-assistenterne de kommende år. Uddannelsen skal tilpasses borgernes behov, når de kommer hjem til kommunale tilbud efter behandling på hospitalet,” siger sundheds- og omsorgschef **Inge Bank**, Silkeborg Kommune.

Karen Stæhr, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor, følger projektet nøje.

“Det må ikke medføre, at sosu-assistenternes praktik på det somatiske sygehus forsvinder,” pointerer hun.

“Nu får vi nogle erfaringer fra det kommunale område, og vi må se, om uddannelsens mål for somatik kan nås her.

Det er vigtigt for os, at autorisationen ikke kommer i fare. FOA og Danske Regioner er enige om, at sosu-assistenterne også fortsat skal være på hospitalerne.” ★

info@anniheiberg.dk



Det er op til mig at bevise, hvad jeg dur til.

ANNE-MAJ NIELSEN,
SOSU-ASSISTENTELEV

40

procent flere social- og sundhedsassistenter blev ansat i kommunerne fra 2007 til 2013, og tallet er stigende.

Kilde: KLS uddannelsespolitiske oplæg 'Next Practice'

To hold

Pilotprojektet i Silkeborg og Skanderborg omfatter to elevhold, og de to kommuner stiller hver fem praktikpladser til rådighed i genoptræningsenheder og afsnit med midlertidige pladser på plejecentre.



Vi bliver udfordret

Assistentelever i Silkeborg og Skanderborg kommuner er i 'hospitalspraktik' i kommunerne.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Nu lægger jeg den ydre bandage, og så skal vi have benet hævet, for blodet har tendens til at løbe ned i benet.”

Social- og sundhedsassistentelev **Anne-Maj Nielsen** er i praktik på Gødvad Plejecenters afdeling for midlertidige pladser.

Her deltager hun i behandlingen af Ran-



På plejecentret følger Anne-Maj Nielsen behandlingen af **forskellige patientforløb**. Her hjælper hun Randi Nielsen, der har fået amputeret den ene fod.

di Nielsen, der har fået amputeret sin højre fod. Anne-Maj Nielsen taler med Randi Nielsen om fantomsmerter og medicineringen.

Hun er med i et pilotprojekt i Silkeborg og Skanderborg kommuner, hvor assistent-eleverne får praktikperioden i somatisk sygepleje delt i to gange otte uger. Første del foregår på hospitalet, mens anden del foregår i kommunen.

“Vi bliver udfordret. Jeg kan godt se idéen i skiftet, men det er hårdt at skulle begynde et nyt sted midt i praktikperioden. Nu havde jeg lige bevist, hvad jeg dur til på sygehuset. Vi havde et overleveringsmøde, hvor vi

talte om, at vi ikke skulle starte forfra i kommunerne, men der er selvfølgelig en intro-periode.

Og så er det op til mig at bevise, hvad jeg dur til,” siger Anne-Maj Nielsen.

Følger patienter

Anne-Maj Nielsen havde første praktikdel på Medicinsk afdeling M1, på Regionshospitalet Silkeborg, og i kommunen arbejder hun med de patienter, der er udskrevet til genoptræning og behandling på de midlertidige pladser i Gødvad.

“Jeg deltager i behandlingen af Randi Nielsen og af en diabetespatient med et komplekst forløb. Her arbejder

jeg med forskellige typer medicin og skal tænke over, om de mange typer kan sammen. Det er spændende,” siger Anne-Maj Nielsen.

Alle afsnit

Sosu-assistent og praktikant-vejleder på Gødvad Plejecenter **Jette Walsted Christiansen** samarbejder med den hospitalsafdeling, hvor Anne-Maj havde sin første praktikdel.

“Samarbejdet fungerer rigtig godt, og jeg synes, den delte praktik er en god ordning. Den giver eleverne mere i rygsækken. På sygehuset oplever de et enkelt afsnit, mens man kan sige, at vi har alle afsnit her på vores midlertidige pladser.”

info@anniheiberg.dk

Sakset fra foa.dk

06.08.

Stavekursus gør arbejdsdagen nemmere

Medarbejdere, der har svært ved at læse og skrive, får nu tilbudt et kursus, der skal gøre papirarbejdet nemmere for dem.

30.07.

Ny app sikrer tryghed hos ældre

En elektronisk nøgle i stedet for de gammeldags nøglebokse på de ældres huse skal gøre det nemmere for personalet og mere sikkert for de ældre.

29.07.

Truet af opsigelse under sygdom?

Antallet af ansatte, der bliver opsagt under sygdom, er steget de seneste år.

24.07.

Kommune systematiserer tilsyn med dagplejere

Et elektronisk spørgeskema har gjort det nemmere at føre tilsyn med kommunale dagplejere, viser erfaringer.

22.07.

Sund fornuft ned-sætter antallet af parkeringsklager

Siden parkeringsvagterne i Frederiksberg Kommune indførte et etisk kodeks, er antallet af klager faldet.

21.07.

Dagplejere frygter fyring mest af alle

Frygten for arbejdsløshed er størst blandt dagplejere. Af andre FOA-grupper ligger også rengøringsassistenter, pædagoger og sosuer højt.

Læs flere nyheder på foa.dk



En opskoling fra plejer
til social- og sundheds-
assistent gav rod
i Vibeke Gants lønseddel.
Et løntjek afslørede fejlen,
der viste sig at være langt
større, end hun troede.

Løntjek hiver millioner hjem

8,2 millioner kroner. Så meget har 12 FOA-afdelinger hentet til medlemmerne siden januar 2014 ved at tjekke lønsedler.

Af Kristine Jensen og Rasmus Handberg ★ foto: Jørgen True

Der er penge at hente, når FOA-medlemmer får tjekket lønsedler for fejl. Siden 2014 har 12 af FOAs lokalafdelinger hentet mindst 8,2 millioner kroner hjem til medlemmerne. Det viser en rundspørge, som Fagbladet FOA har lavet.

“I det offentlige er dele af lønkontorets opgaver ofte lagt ud på de enkelte arbejdspladser. Det kan give flere fejl, fordi der nogle steder mangler rutine med indberetning af løn, tillæg og pension,” siger konsulent i FOAs overenskomstafdeling **Knud Røddik**.

Derfor gælder det om selv at være opmærksom på, at lønnen er korrekt.

“Der, hvor der ofte er ballade, er, hvis der er ændringer i løntrin med en ny overenskomst. Her skal du være særligt opmærksom på, at din løn følger de nye løntrin,” siger Knud Røddik.

Fejl i næsten alle lønsedler

FOA Aalborg har fundet lønfejl hos 69 ansatte siden 2014. Det er blevet til i alt 1,1 millioner kroner, som medlemmerne havde til gode.

“Der er ofte problemer med manglende betaling for overarbejde eller problemer med fridøgn. Vi finder fejl i omkring 90 procent af de løntjek, vi laver. Det kan være alt fra 50 til 30.000 kroner, der mangler,” siger faglig medarbejder **Rikke Lentz**.

FOA Skive er en af de afdelinger, der har fundet det højeste beløb. 1,2 millioner kroner er hevet hjem til medlemmerne via løntjek siden 2014.

Afdelingsformand for pædagogisk sektor **Gitte Hansen** forklarer resultatet med skærpet fokus.

“Vi har klædt vores tillidsrepræsentanter

bedre på til løntjek ved at holde kurser og har samtidig opfordret dem til at gennemføre løntjek, som vi hjælper med.”

Opdragende effekt

I FOA Varde oplever formand **Ruth Nykjær**, at afdelingen finder færre fejl i lønsedlerne end tidligere. Ifølge hende skyldes det, at der har været større sager om lønfejl i Varde Kommune de seneste år.

I 2010 måtte kommunen af med 1,3 millioner kroner til 14 ansatte, der havde fået for lidt i løn, og sidste år fik et FOA-medlem 225.000 kroner, fordi lønnen ikke var blevet reguleret i ti år.

“De dyre lønsager har gjort, at kommunen selv er begyndt at tjekke, at deres ansatte er lønindplaceret korrekt. Så ud over at de ansatte i højere grad får den rigtige løn, har vores løntjek også virket forebyggende,” siger Ruth Nykjær.

500-600 løntjek

Hos Varde Kommune fortæller personalekonsulent på ældre- og handicapområdet **Bente Kristiansen**, at man indtil videre har gennemgået omkring 500-600 ansattes løn. Det er sket dels på baggrund af de større lønsager, og fordi en tillidsrepræsentant henvendte sig i 2014 med spørgsmål om lønsammensætning på et plejehjem.

“Så spredte vores løntjek sig til resten af ældre- og handicapområdet. Det har været vigtigt at få kigget på samtlige ansattes lønforhold. Vi vil gerne være sikre på, at medarbejderne får det rigtige tillæg, hvis de eksempelvis skifter fra dagvagt til aftenvagt.” ★

Fik knap en halv million for lidt
Side 10



Vi finder fejl i næsten alle de lønsedler, vi gennemgår.

RIKKE LENTZ, FAGLIG SEKRETÆR
I FOA AALBORG

8,2

millioner kroner har 12 lokalafdelinger hentet hjem i 2014 og første halvår af 2015.

Kilde: Fagbladet FOAs opgørelse

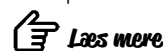
Rundspørge om løntjek

FOA har ingen samlet opgørelse over, hvor meget afdelinger og tillidsrepræsentanter henter i løntjek. Følgende afdelinger er med i Fagbladet FOAs opgørelse: Aalborg, Frederikssund, Horsens, KLS, Kolding, Lillebælt, Skive, Holstebro, Sydsjælland, Sønderjylland, Varde, Viborg.

Får du den rigtige løn?

Hvis du har mistanke om, at der er fejl i din lønseddel, kan du få et løntjek.

Du skal kontakte din tillidsrepræsentant eller lokale FOA-afdeling, som du kan finde på foa.dk/afdelinger



Læs mere
www.foa.dk/afdelinger

kris@foa.dk

Fik knap en halv million for lidt

FOA fandt en ti år gammel fejl i Vibeke Gants lønseddel. Nu får hun en klækkelig efterbetaling.

Af Rasmus Handberg og Kristine Jensen ★ foto: Jørgen True

Hver måned siden 2005 går sosu-assistent **Vibeke Gant** glip af op til 2.200 kroner i løn. Hun aner det bare ikke. Og først i 2011 afslører et løntjek hos Vibeke's lokalafdeling, FOA Frederikssund, at hun får for lidt.

Afdelingen rejser en sag. Vibeke skal have de lønkroner, som aldrig er blevet udbetalt. Et fire år langt sagsforløb senere er afgørelsen endelig klar i maj i år.

Det eksakte beløb ender efter forhandlinger på 435.276 kroner. Det dækker manglende løn- og pensionsindbetalinger samt renter.

"Jeg kunne dårligt tro det. Jeg havde slet ikke regnet med, at det var så meget. Det var helt vildt," fortæller Vibeke Gant.

Opskolet fra plejer

Det var først, da FOA for fire år siden indledte en særlig løntjek-indsats, at sosu-assistenten blev mistænksom. FOA

henvendte sig særligt til medlemmer, der var blevet opskolet. Det var Vibeke. Fra plejer til sosu-assistent. Hvis der var fejl, var tiden inde til at få den rettet, for en særlig forældelsesfrist ville snart udløbe, advarede FOA.

Vibeke tog straks fat i sin tillidsrepræsentant, som studsede over hendes løntrin.

"Et eller andet er galt. Du må hellere tage op til lokalafdelingen," lød opfordringen.

Ophedede regnemaskiner

Kort efter traskede Vibeke op med en stor stak lønsedler under armen hos FOA Frederikssund. Lønsedlerne fik afdelingens regnemaskiner på overarbejde.

"Det var en kompliceret sag, men vi kiggede dybt i papirerne og opdagede, at noget var helt galt," siger sektorformand for Social- og Sundhedssektoren **Irene Buus**.

Vibeke Gant har kun **ros til FOA Frederikssund** for deres ageren i hendes sag. "På trods af forskellige besværligheder blev de ved med at kæmpe."

Vibeke's opskoling var synderen. Efter opskoling var hendes lønsammensætning gået i koks, og Vibeke blev underbetalt. En ti år gammel fejl, som opstod i det daværende Frederiksberg Amt og nu er rettet. Men kun fordi, den blev opdaget.

Ærgrer sig

Det kan måske lyde utaknemmeligt at ærgre sig, når man netop er sikret en pæn pose penge. Men det gør Vibeke alligevel.

"Pengene havde været til større nytte, dengang vi havde børn i huset. Hvis jeg kunne vælge, ville jeg helst have fået dem udbetalt retmæssigt i løbet af årene," siger hun.

Vibeke har endnu ikke gjort sig tanker om, hvad pengene skal bruges på. Først ønsker hun klarhed om det reelle beløb, hun har til rådighed, når SKAT har fået deres del.



“Men jeg har et par kolleger, som nok også skal have kigget deres lønsedler igennem. Og jeg har allerede snakket med en, hvor jeg tror, samme fejl er sket,” siger hun.

Kompleks fejl

Anette Munk Ebbesen, Enhedschef, Løn og Forhandling, Region Hovedstaden, beklager fejlen:

“Vi er naturligvis rigtig glade for, at fejlen blev opdaget, og at vores medarbejdere har fået den løn, som vi skyldte dem. Vi er kede af, at fejlen fik lov at stå så længe, men fejlen var så kompleks, at hverken de ansatte selv eller lønmedarbejdere igennem årene har haft mulighed for at blive opmærksomme på den. I dag arbejder vi med to sagsbehandlere, når vi lønindplacerer nye medarbejdere. En, der indplacerer lokalt, og en, der kontrollerer centralt. På den måde føler vi os overbeviste om, at vi fejlsikrer bedst muligt, så der ikke opstår nye sager.” ★

rhbn@foa.dk



Tjekker du din lønseddel?

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

54

procent af danskerne har oplevet, at der er fejl i deres lønseddel

Kilde: TNS Gallup undersøgelse for LO og FTF, 2013



Jeg havde slet ikke regnet med, at det var så meget. Det var helt vildt.

VIBEKE GANT, SOSU-ASSISTENT

4 typiske fejl på lønsedlen

1. Tillæg

- Hvis du arbejder om natten, har weekendvagter eller får ændret din arbejdstid med kort varsel, udløser det tillæg. Hvis du er i tvivl om, hvilke tillæg du har ret til, så kontakt din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling.

2. Forkert startdato

- På din lønseddel står der en erfaringsdato eller anciennitetsdato. Den angiver, hvor længe du har arbejdet inden for dit fag. Du bliver lønindplaceret efter den dato, så hvis den er forkert, har du nok fået for lidt i løn.

3. Forkert timetal

- Har du taget ekstravagter eller haft skiftende arbejdstider? Så er det en god idé at tjekke, om dit timetal er rigtigt.

4. Pension

- Det er din arbejdsgiver, der indbetaler en procentdel af din løn til pension. På lønsedlen kan du tjekke, om din chef har indberettet det rigtige beløb.
- Tjek din lønseddel
- Få hjælp til at gennemskue lønsedlen på www.foa.dk/loenseddel

groft sagt

Hurraaa! Eller hvad ...?

Hvor er det dog trist, at vi på de social-pædagogiske opholdssteder skal til at politianmelde de udadreagerende unge, vi er sat i verden til at passe på. Skal vi ligefrem derud, hvor vi skal gå og håbe på, at de bliver så voldelige og kriminelle, at vi slipper for at passe på dem?!

Illustration: Gitte Skov



I dag er det
Søren's fødselsdag
Hurra hurra hurraaa
Og denne dag er mega cool
så venter ungdoms-do-omstol
med dejlig hængelå-å-se
og trem-mer til

[snuden fremme]

Profitter, akkord- og samlebands-arbejde hører ikke hjemme på sygehuse, mener overlæge Niels Bentzon.

Overlæge Niels Bentzon fra Herlev Hospital har brugt en god del af sin sommer til at skrive avisindlæg, hvor han advarer mod en ny gavebod til privathospitalerne.

“Den nye Venstre-regering vil tilbage på privatiseringshesten,

og det vil være en hæmsko for de offentlige sygehuse,” siger Niels Bentzon.

Han er efter eget udsagn ikke særligt venstreorienteret, men indædt modstander af det, han kalder “gyssologien” i sundhedsvæsenet: At der kan laves forretning på sygdomme. Og tjenes masser af gysser.

“Jeg overdriber ikke, hvis jeg siger, at timelønnen i det private er 6-8 gange så stor som min.”

Men hurtige penge er ofte hurtigt arbejde. Og det kan have alvorlige konsekvenser, at syge mennesker behandles nærmest

på samleband og med faste takster for bestemte ydelser, mener Niels Bentzon.

“Vi ser hver eneste dag patienter, der kun er blevet halvt undersøgt på et privat-hospital. Man bliver forarget både på faglighedens vegne og på patientens, der så skal dobbeltundersøges.

Niels Bentzon kunne selv score kassen ved at skære vorter og hæmorider som speciallæge, men det trækker ikke.

“Jeg får et kick af det arbejde, jeg laver. Det er jeg meget tilfreds med.” ★



Foto: Privatfoto

Niels Bentzon, overlæge på Brystkirurgisk Afdeling, Herlev Hospital, og formand for den lægefaglige organisation Dansk Brystkirurgisk Selskab. Han er 59 år, gift og far til to voksne børn. Slapper gerne af med musik, løbeture og skiferie.

En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blod-sukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform stimulerer fedtfordøjelsen og afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed. Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod de fleste typer af problemer med maven. Macoform er baseret på indholdsstoffer fra planten artiskok, der indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet. Derudover indeholder Macoform mælkebøtte, der bidrager til en sund mave i balance.

Macoform er en naturlig løsning mod generelle maveproblemer og er effektiv hjælp til at fjerne topmave og oppustethed.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.



Punktum i Fælledgårdssagen

Omsorgscentret Fælledgården blev i 2006 centrum for stor opmærksomhed. Danmarks Radio bragte en søndag aften i maj optagelser med skjult kamera, som angiveligt dokumenterede omsorgssvigt overfor de ældre. Der var imidlertid slet ingen sammenhæng mellem FOA-medlemmernes forklaringer om, hvad der var foregået, mens filmselskabet Bastard Film havde en muldvarp ansat som ikke-uddannet social- og sundhedshjælper, og de optagelser, som DR viste. Samtidig overholdt optagelserne med skjult kamera ikke spillereglerne for brugen af skjult kamera.

Det startede et meget langt forløb, som indebar, at både Københavns Kommune på vegne af beboere og FOA på vegne af medlemmer klagede til Pressenævnet og politianmeldte Bastard Film og DR for overtrædelse af straffeloven. FOA anlagde siden hen også erstatningssag mod to ansvarlige på Bastard Film.

Den afslutning har de FOA-medlemmer, som blev hængt ud for omsorgssvigt, fortjent.

folkene skal betale erstatning til en række FOA-medlemmer i lighed med de erstatninger, som en række beboere tidligere har modtaget.

Den afslutning har de FOA-medlemmer, som blev hængt ud for omsorgssvigt, fortjent, og samtidig har sagen været med til at afdække nogle af grænserne for, hvordan skjult kamera kan og må anvendes i arbejdet med mennesker. Vi har undervejs været hængt ud for, at FOA ikke ønsker åbenhed og gennemsigtighed i velfærden. Det er helt forkert. I et demokrati skal den offentlige sektor naturligvis kunne ses over skulderen, men det skal ske på en måde, hvor medarbejderne og brugerne ikke krænkes, og hvor journalister ikke arrangerer den virkelighed, der sælger flest billetter. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Efter ni år er sagen om brugen af skjult kamera på omsorgscentret Fælledgården omsider slut, og en række FOA-medlemmer kan få deres erstatning.



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Blebørn på skolebænken?

24. juni

Jeg er glad for, at mine børn er voksne i dag, og at jeg selv er halvgammel. Heldigvis fik mine børn lov til 'bare' at være børn og udvikle sig i deres eget tempo, udvikle deres egen fantasi og udforske deres egen verden uden at være skemalagt og under observation af ambitiøse forældre og pædagoger.

Gabriele Jeromin

Facebook

Kun en time om dagen

23. juni

Det skal ikke ligefrem være skolebænken. Men jeg synes helt klar om, at man laver tal, bogstaver og farvelege og lærer børnene, hvad tingene hedder. Men kun en times tid om dagen.

Anna Spliid

Facebook

Ingen tvang

23. juni

Nu findes der mange måder at lære og lege på. Så længe børnene synes, det er sjovt, kan jeg ikke se, hvorfor man ikke skal gøre børnene klar. Der er allerede for mange børn, der ikke kan tælle eller kan bogstaverne.

Michael Froulund Neergaard Mahler



Vi burde kunne gå på pension som 60-årige. Vores job er ikke kun at gå med en mappe under armen og se snedige ud.

Birthe Nordby

Hvad mener du?

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

Facebook

Stop nedslidning

14. juni

Vi burde kunne gå på pension som 60-årige. Vores job er ikke kun at gå med en mappe under armen og se snedige ud. For år tilbage regnede nogle kloge hoveder ud, at plejepersonalet flyttede 1 ton ved hver vagt. Så jo, vi er brugt fysisk, men så sandelig også psykisk, når arbejdsdagen er slut. Det er jo mennesker vi har at gøre med, ikke robotter.

Birthe Nordby

Facebook

Godt ulighedsudspil

13. juli

Fantastisk udspil. Arbejder selv som skraldemand. Tror de færreste kan holde, til de er 67 som skraldemand. Så jeg håber da virkelig, det er noget, der bliver trumfet igennem.

Nicolai Daggars Christensen

Facebook

Ingen anmeldelser

23. juli

Nej, de skal ikke politianmeldes, vores kære borgere, som vi er ansat til at pleje! Men kære FOA, det handler om ressourcer/varme hænder! Og supervision! Så kære FOA, tag lige at komme ind i kampen og kæmp for, at vi får flere hænder!

Vibeke Pedersen

Facebook

Flere besparelser?

30. juni

NEJ! Prøv at besøge et hospital og oplev, hvordan de taler til hinanden og ikke med hinanden sundhedspersonalet imellem. Kig, hvor snavset der er på stuerne og gangene, tal med patienterne og hør dem ad, om de er blevet tilset af en læge. Jeg kender godt svaret,

kig på gangene, der er ikke en eneste dag, hvor alle patienter har en stue hver. Skulle du have overskud, så spørg, hvordan lægen, laboranten, sygeplejersken eller social- og sundhedsassistenten har det. Hvis du tør.

NinnaOline Bentzen

Facebook

Tid til døden

12. juni

Det er sørgeligt, at der ikke bare er den tid til at trøste en døende. Jeg fik lov for mange år siden at holde en døende i hånden, til han døde. Han var 102 år. Det var dejligt for os begge to.

Lise Funch Jørgensen

Facebook

Anmeld ved vold

23. juli

Jeg opfordrer mine kolleger til at anmelde. Hvis ikke: 1. Ingen erstatning. 2. Ingen opmærksomhed på problemet.

Lone Helligsø Christoffersen



Fremtidens FOA

9 ud af 10 medlemmer har tillid til, at FOA hjælper, hvis de får problemer på arbejdspladsen.

Tema side 34-39



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

2,7

millioner kroner. Så meget forbedres de offentlige finanser med set over livet, hver gang en person tager en faglært uddannelse.

Kilde: www.ae.dk

Vær med i debatten

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

Rendyrket livsglæde





1

1 Fællessang. "Er der nogen, der vil synge med," spørger Kandis-forsanger Johnny Hansen, og publikum myldrer op på scenen.

2 Faciliteterne er indrettet til mennesker med handicap, og ud over almindelige toiletvogne er der også vogne til liggende skift. Her får Louise Overbech Nielsen hjælp af pædagogisk assistentelev Line Tangholm Hansen og pædagog Lisa Vinther Hansen.



5



6



8



7

"Kærligheden brænder, klap i dine hænder." Kandis spiller op, og der er stemning fra første akkord. Gæsterne er garanter for ren-dyrket livsglæde på Sølund Musik Festival i Skanderborg. De møder musikken med en begejstring helt uden filter, og medarbejderne i bofællesskabet Lille Troelskær i Munkebo oplever nye sider af de beboere, der er med til **Danmarks kærligste festival.**

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

[Sølund Musik Festival]

Sølund Musik Festival foregår i juni og har 30 års jubilæum i år og er verdens største musikfestival for mennesker med udviklingshæmning. Festivalen besøges årligt af omkring 20.000 gæster. Den opstod på initiativ af medarbejdere i Landsbyen Sølund i Skanderborg.

3 På vej. Social- og sundhedsassistent Anja Jespersen og Heidi Andersen går foran med stole og kaffe for at finde en god plads til gruppen fra botilbuddet Lille Troelskær fra Munkebo.

4 Tradition. Det er fast tradition, at en gruppe beboere og medarbejdere fra Lille Troelskær i Munkebo tager til Sølund Musik Festival. Nogle kun en enkelt dag, andre har telt med og bliver alle tre dage.

5 Udstyr. Pakkelisten er utraditionel, når beboerne fra Lille Troelskær skal på musikfestival. Louise Overbech Nielsen har fastnettelefon, køkkenrulleholder og leverpølse med.

6 Cigarføring. Louise Pedersen fra Lille Troelskær har købt en pakke cerutter i den festlige anledning. Og med ansigtsmaling og glimmerspray i håret er der tændt op til gode dage.

7 Fan. Jørgen Hansen fra Lille Troelskær er inkarneret Kandis-fan og har alle gruppens CD'er. Efter koncerten skal han med pædagogisk assistentelev Line Tangholm Hansen hen og købe en Kandis-kasket.

8 Tatovering. Hawaii-skjorten er garneret med en nøgen dame på underarmen. Og hun kan fjernes, hvis man bliver træt af hende.

9 Paven. En kedelig kørestol er bygget om til pavestol og tilsat kulørte gevandter: Paven på festival.

10 Trommesolo. Der er garanti for ægte livsglæde på Danmarks kærligste musikfestival.



9



10



11

11 Orden. En meget kærlig repræsentant for ordensmagten.

12 Lejren. Teltlejren er en del af festivaloplevelsen, og pædagogisk assistentelev Line Tangholm Hansen (tv.) og sosu-assistent Anja Jespersen oplever nye sider af beboerne, når de kommer udenfor deres faste rammer. Her i Louise Pedersens eget telt.



12

Sosu-assistent **Linda Ammitzbøll-Bach** er aktivitetsmedarbejder i Tingbjerg, hvor hun bruger sin kreativitet.



2002

2015



Det gælder om at se muligheder

[cv]

Navn: Linda Ammitzbøll-Bach

Alder: 54 år

Job: Aktivitetsmedarbejder i aktivitets- og samværstilbuddet Kontakten, Tingbjerg, Københavns Kommunes Socialpsykiatri.

Uddannelse: Håndarbejds lærer, beklædningsoperatør og modelkonstruktør. Social- og sundhedsassistent 2004.

[bag om ordet]

Recovery betyder 'at komme sig'. Recovery-metoden er en personlig udviklingsproces, der skal hjælpe brugeren til større selvstændighed og højere livskvalitet.

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

Før jeg blev sosu-assistent, blev jeg uddannet håndarbejds lærer, men jeg har altid gerne villet bruge min håndarbejdsuddannelse i en social sammenhæng. Det gør jeg på Kontakten, der er et aktivitets- og samværstilbud i Tingbjerg under socialpsykiatrien i Københavns Kommune. Det kreative er en stærk ting at have med i livet, og glæden ved at lave noget kreativt kan være med til at bære mennesker igennem svære tider. Det kan give succesoplevelser, selvom man har problemer.

Jeg har været med til at genopbygge Kontakten, så vi i dag har tre-firedoblet vores besøgstal. Det er blandt andet sket gennem samarbejde med det boligsociale arbejde og sundhedshuset i området. Det er vigtigt at netværke og samarbejde med lokale aktører, så vi kan vise vores brugere de tilbud, der er her. Jeg har også været med til at starte en genbrugsbutik sammen med brugerne.

På Kontakten arbejder vi med den motiverende samtale og hjælp til selvhjælp, og jeg er meget inspireret af recovery-metoden.

Tingbjerg er et område, der er præget af mange nationaliteter, og det er en daglig udfordring at være med til at skabe et sted, hvor alle føler sig tilpas. Det er fantastisk, når vi sidder flere nationaliteter omkring bordet og kan snakke sammen. Også om religion og politik. Vi skal skabe et rum, hvor der er plads til alle, og vi skal hjælpe vores brugere til at se mulighederne. ★

info@anniheiberg.dk



Hvor er værdigheden?

En af sommerens store debatter har været, hvem der har ansvaret for besparelserne på de ældre.

Er det Dansk Folkeparti, der har støttet besparelserne i et stort flertal af kommunerne?

Er det den nye regering, der har sløffet ældremilliarden og gennemført en historisk stram kommuneaftale?

Eller er det den gamle regering, der gennemførte stort set lige så stramme kommuneaftaler år efter år?

Eller ligger ansvaret lokalt?

[kort sagt]

Diskussionen om, hvem der har ansvaret for besparelserne på de ældre er uværdig. Der er behov for en værdighedsgaranti til de ældre.



Kære politikere:
Lyt dog til titusinder af ansatte i ældreplejen.
Giv os værdigheden tilbage.

Diskussionen er uværdig.

Ansvaret for besparelserne, der rækker helt tilbage til 2009, ligger naturligvis hos de politikere, der har siddet på magten i perioden.

Situationen er alvorlig.

Vi kan se i FOAs medlemsundersøgelser, at rigtig mange ansatte i ældreplejen svarer, at de

ikke har mulighed for at give de ældre en værdig pleje.

Og politikerne siger samstemmende, at det er nogle andre politikeres ansvar.

Det er aldeles uværdigt.

Når man løber stærkere i hverdagen, så slækkes fagligheden som det første. Og meget ofte skrider også værdigheden. I første række går det ud over den ældre. Men det har også en stor pris hos medarbejderen, der både rammes på faglighed og værdighed. Området trænger til midler og flere ansatte. For vi får flere ældre. Flere demente.

Og Danmark har råd. Spar en lille smule på skattelettelserne, så er der rigeligt. Og kære politikere: Lyt dog til titusinder af ansatte i ældreplejen. Giv os værdigheden tilbage. Vi trænger til en værdighedsgaranti for ældre. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Huskekager på alle plejecentre

Den 21. september er International Alzheimerdag. Huskedagen markeres over hele landet ved salg af Huskekager og ved at sætte fokus på demente og deres pårørende. Beboere, pårørende og medarbejdere på alle landets pleje- og aktivitetcentre opfordres også til at tage del i begivenheden ved at bage og sælge deres egne Huskekager.



Læs mere

www.huskedagen.dk/pleje-hjem



Hvem skal være årets flyvende gris?

Du kan indstille en person eller en organisation til prisen for en nytænkende og bemærkelsesværdig psykosocial rehabiliteringsindsats. Prisen hedder Den flyvende gris og uddeles den 22. oktober af Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering.



Læs mere

www.kortlink.dk/enu3

84

procent af kommunerne har enten indført eller er i gang med at afprøve vasketoiletter til ældre og svage borgere. Det er en stigning på 20 procent på bare et år.

Kilde: Momentum/KLs center for velfærdsteknologi



Ældremilliarden sløffet

Finansloven for 2014 afsatte 1 milliard kroner ekstra om året til ældreområdet i perioden 2014-2017. Men den nye Venstre-regering har nu aftalt med kommunerne, at de selv kan bestemme, hvordan de vil bruge pengene.

Kilde: Finansministeriet



foto: Jørgen True

Ny redaktionschef på fagbladet

Anna Rossman Thejsen er 1. august tiltrådt som ny redaktionschef på Fagbladet FOA. Hun har en baggrund som politisk journalist og redaktionschef på magasinet 'Vores Børn'.

I Horsens smøger de ærmerne ned

Plejepersonalet i Horsens Kommune er gået på gebyrjagt. Foreløbig sparer de årligt 150.000 kroner ved at smøge ærme og bukseben ned på deres arbejdstøj, inden de smider det til vask. Det kostede nemlig 59 kroner i gebyr, hver gang den eksterne leverandør skulle smøge et par bukseben eller ærmer ned.



Læs mere

kortlink.dk/h4h3

Ny medicinsk online-ordbog

Har du brug for at oversætte et medicinsk fagudtryk til engelsk – eller fra engelsk til dansk – er der nu hurtig hjælp at hente i en ny medicinsk net-ordbog. Ordbogen er gratis indtil 1. september 2015. Herefter er prisen 50 kroner inklusive moms om året.



Læs mere

www.specialordbogen.com

1

helt år. Så længe har bostedet Grønningen i Thisted Kommune undgået medicinfjæl med lægekontakt. Grønningen deltager i projektet I sikre hænder, som skal forbedre patientsikkerheden i Danmark.



Læs mere

www.isikrehænder.dk

Mere selvbestemmelse til medarbejderne

FOA har indgået en partnerskabsaftale med Silkeborg Kommune og en lang række andre faglige organisationer som Danske Fysioterapeuter, Dansk Sygeplejeråd og HK. Aftalen er den første af sin slags, og den lægger op til mere selvbestemmelse for kommunens medarbejdere.



Foto: Colourbox

Når ægtefællen dør

Hvordan magter man livet efter ægtefællens død? Og hvordan yder man bedst sorgstøtte som fagperson eller pårørende. Det giver Videncenter for Rehabilitering og Palliation (PAVI) bud på i en ny bog, en pjece og et OBS-program.



Hent bogen

kortlink.dk/h46d



Foto: Niels Åge Skovbo

Sansetræ til demente beboere

Plejecenter Bøgehaven i Galten har fået et sansetræ, som er placeret i et stille hjørne. Her går beboerne ofte selv hen og nyder synet. Eller sætter sig som beboer Sinne Jørgensen på 89 år og sosu-assistent Jette Lund og får sig en god snak om for eksempel at dyrke have og, hvilke dyr, beboerne holder mest af. Sansetræets grene er forsynet med pomponer som blade, og der er fuglereder og fugle, der pipper. En række kroge gør det muligt at pynte træet efter relevante højtider og årstider. Træet er lavet af unge fra Skandeborg-Hørning Produktionsskole.



Da jeg begyndte i 2011, lå patienterne i gennemsnit over 20 dage på afdelingen. Bare i år er liggetiden faldet fra 9,9 dage til 7,5 dage.

SØREN JAKOBSEN, OVERLÆGE PÅ GERIATRISK AFDELING, SVENDBORG SYGEHUS, I ÆLDRE SAGEN NYT

Palliation i kommunerne vinder frem

Flere kommuner ønsker lokale, palliative afdelinger til døende, og her er **sosuhjælpere** en attraktiv faggruppe.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

tema
palliation

Udviklingen i nye palliative tilbud i kommunerne går stærkt. Fra 2009 til 2013 åbnede 31 palliative afdelinger i kommunerne. Det viser en opgørelse fra Videntcenter for Rehabilitering og Palliation. Her vurderer man, at den markante stigning vil fortsætte.

Der er behov for flere palliative afdelinger i kommunerne, og de kommunale afdelinger adskiller sig fra andre palliative tilbud ved at have sosuhjælpere ansat.

“Alle kan ikke ligge på hospice, og det skal de heller ikke. Der skal være lokale tilbud, hvor pårørende har lettere ved at komme på besøg,” siger sygeplejerske og forsker **Mette Raunkiær**, Videntcenter for Rehabilitering og Palliation. Hun peger på, at kommunernes tilbud har en anden personalesammensætning, end man ser på hospice.

“Du finder ikke social- og sundhedshjælpere på hospice, men de er i de kommunale tilbud, ligesom der også er flere ergoterapeuter. Til gengæld er der færre kommunale afdelinger, der har en læge ansat.”

Positiv udvikling

Karen Stæhr, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor, er glad for udviklingen med flere kommunale tilbud.

“Det er vigtigt, at kommunerne opretter palliative tilbud til borgerne, da mange ønsker at dø hjemme eller komme på hospice fremfor hospitalsindlæggelse. Social- og sundhedsmedarbejderne er en naturlig del af personalesammensætningen i de kommunale tilbud, og vi har gode muligheder for efter- og videreuddannelse inden for palliation,” påpeger formanden. ★

info@anniheiberg.dk

80

pladser er der i alt på de kommunale palliative afdelinger, mens landets hospices har i alt 242 pladser.

Kilde: Videntcenter for Rehabilitering og Palliation, april 2015

 **Læs mere**

www.pavi.dk

[bag om ordet]

Palliation betyder lindring og stammer fra det latinske ord pallium, der betyder kappe.

“Vi skal turde tage **de svære snakke**. Og vi skal gøre det, når borgeren har brug for det,” siger sosu-assistent Kira Nielsen. Her sammen med Nis Konstmann.



Tid til omsorg

Den palliative afdeling, Oasen, på Plejecenter Hjørnegården er Tønder Kommunes **tilbud til døende** og uhelbredeligt syge.

.....
Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs videre på næste side →



Tætte observationer er vigtige, for borgernes tilstand kan hurtigt ændre sig. I dag må Nis Konstmann i kørestol, da han skal retur efter rygepausen.



Tid til omsorg



Mennesket kommer før arbejdsgangene. Og medarbejderne tager den tid, der er brug for.

→ Nis Konstmann har haft besøg, og nu trænger han til at ryge. **Kira Nielsen**, social- og sundhedsassistent på Plejecenter Hjørnegårdens palliative afdeling, Oasen, står klar til at følge Nis uden for. Hun bemærker, at han trækker lidt på det ene ben. Det er nyt. Og da hun skal følge Nis retur, må hun hente kørestolen.

Sådan er det på den palliative afdeling. Borgerne er uhelbredeligt syge, og deres tilstand ændrer sig.

“Vi observerer virkelig meget her. Tingene kan ændre sig fra dag til dag, time til time, og borgerne giver måske ikke selv udtryk for deres behov eller fortæller, hvor de har ondt,” fortæller Kira Nielsen.

Også for pårørende

Nis Konstmann har lungecancer, der har spredt sig med metastaser til hjernen. Det gør, at hans tilstand svinger meget.

“Vi får borgere med mange forskellige diag-

noser, og vi skal have stor forståelse for deres sygdomsforløb. Her gælder det om at genkende nogle mønstre, så vi kan være på forkant med borgerens behov,” forklarer Kira Nielsen. Hun ser det som en af sine fornemste opgaver at have tid til at lytte til beboerne på den palliative afdeling. Forstå deres behov og turde tale om de svære ting.

“Det er vigtigt, at vi tør tale om døden og om angsten. Og det er vigtigt, at vi taler med de pårørende. Lindringen gælder også pårørende. Vi bliver og tager snakken, når behovet er der.

Det kan være tidskrævende, men den tid er givet godt ud. Mennesket kommer altid før arbejdsgangene her, og vi bruger hele døgnet,” pointerer Kira Nielsen og tilføjer:



Du skal lytte og lindre det, den enkelte slås med.

.....
KIRA NIELSEN, SOSU-ASSISTENT



Birthe har altid været glad for at være ude. Det ved medarbejderne, og derfor er hun én af dem, der kommer **udenfor i sengen.**

“De pårørendes stemning smitter af på beboerne. Pårørende kan være meget slidte efter et langt forløb,

men det er som om, de falder til ro, når de kommer her. Vi har ikke mange kontroverser med pårørende.”

Rehabilitering

Tønder Kommunes palliative afdeling åbnede med en enkelt stue i januar 2013. I dag er der fire stuer, og afdelingen skal udvides til seks.

“Vi er ikke et mini-sygehus, borgerne er som udgangspunkt færdige med deres behandling, når de kommer her. Vi skal give lindring, men vi tager ikke bare diagnosen for givet. Det har flere gange vist sig, at vores ekstra observationer, omsorg og god mad og drikke gør, at borgeren får det meget bedre. På den

måde bliver palliation til rehabilitering. Vi har eksempler på, at borgere, der kom her som døende, er flyttet tilbage i eget hjem og klarer sig godt der,” fortæller Oasens sygeplejerske, **Sanne Rindom.**

En god tid

Der er et tæt teamwork mellem Oasens medarbejdere, og de ser det som deres fornemste opgave at give beboerne en god tid.

“Vi skal gøre den sidste tid positiv, det er ikke kun lidelse. Rent personligt giver det mig meget at arbejde her, og vi giver og får mange smil med på vejen,” fortæller Kira Nielsen.

“Ja, vi griner også her – og græder,” supplerer Sanne Rindom. ★

info@anniheiberg.dk

**Kvalitet
i palliation**
Side 26-27

80

borgere har været beboere på Oasen siden åbningen i 2013.

Netværk for kommunal palliation

Forsker og sygeplejerske Mette Raunkiaer, Videncenter for Rehabilitering og Palliation, har taget initiativ til en netværksgruppe, der udveksler erfaringer og udvikler idéer til den palliative indsats i kommunerne. Netværkets målgrupper er professionelle med ansvar for konkrete projekter og udvikling af den palliative indsats i en kommune eller region.

 **Læs mere**

raunkiaer@sdu.dk



[cv]

Navn: Kira Nielsen

Alder: 31 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Oasen, Tønder Kommunes palliative afdeling på Plejecenter Hjørnegården.



[cv]

Navn: Sanne Rindom

Alder: 45 år

Uddannelse: Sygeplejerske

Job: Centersygeplejerske på Plejecenter Hjørnegården

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Mette Raunkjær

Job: Sygeplejerske og forsker på Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mail: raunkjaer@sdu.dk

Navn: Jorit Tellervo

Job: Sygeplejerske og projektleder på Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mail: tellervo@sdu.dk

PALLIATION

Palliation betyder lindring. Ordet stammer fra latin *pallium*, der betyder kappe, tæppe eller kåbe og anvendes om den professionelle indsats for at forebygge og lindre lidelser for mennesker, der er ramt af livstruende sygdom. Palliation hviler på hospicefilosofien, som er en tilgang, der omfatter det hele menneskes natur med liv og død, krop, sind og ånd. Mennesket ses som en del af en familieenhed med følelsesmæssige, sociale, fysiske og praktiske behov. De behov bør dækkes med størst mulig faglig



dygtighed, uanset om mennesket er på hospital, hjemme, på hospice, plejecenter eller andre kommunale institutioner. Plejen, omsorgen og behandlingen fokuserer på den syge og på de pårørende ud fra begrebet

Total Pain. Det er et begreb, som repræsenterer smerte- og symptomkontrol, men også psykisk, social og spirituel lindring, og det kan opfattes som det samlede mål for plejen, omsorgen og behandlingen.

Sådan sikrer vi kvalitet i palliation

TVÆRFAGLIG

Palliation er en tværfaglig indsats, der foregår på to niveauer: Et basalt og et specialiseret palliativt niveau. Den specialiserede palliative indsats foregår på hospice, i palliative team og på palliative afdelinger, mens den basale palliative indsats omfatter palliation på hospitaler, kommunal hjemmepleje, plejecentre mv.



Det betyder, at kommunen hører til den basale palliative indsats, hvor vigtige tværfaglige samarbejdspartnere er den praktiserende læge, hjemmesygeplejerske, social- og sundhedsassistent, social- og sund-

hedshjælper, fysioterapeut, ergoterapeut, socialrådgiver og præst. For at sikre kvaliteten i den basale palliative indsats er det vigtigt at skabe et godt tværfagligt samarbejde omkring den syge og familien.

Det er vigtigt, at man kender og respekterer hinandens faglighed, og at man har en god, tværfaglig kommunikation, så man kan koordinere indsatsen omkring familien.

MÅL-GRUPPEN

Målgruppen for en palliativ indsats er mennesker med en livstruende sygdom – ikke alene kræftsygdomme – samt deres pårørende og efterladte. Den palliative indsats kan iværksættes under hele sygdomsforløbet. Da det er vanskeligt at forudse den syges behov for palliation, skal behovet ofte vurderes løbende gennem sygdomsforløbet. Den palliative indsats opdeles i tre faser:



- Tidligt i sygdomsforløbet: Her tilbydes den palliative indsats oftest samtidig med behandlingen målrettet sygdommen. Denne periode kan vare fra måneder til år.
- Senere i sygdomsforløbet: Her er den aktive sygdomsbehandling som regel indstillet, og den palliative indsats fylder tit mere. Perioden kan vare fra uger til måneder.
- Sidst i sygdomsforløbet – den terminale fase: Her er den syge uafvendeligt døende. Denne periode kan vare fra dage til uger og fortsætter efter dødsfaldet – indtil indsatsen over for de efterladte er afsluttet.

tema palliation

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

Riv ud og hæng op!

KOM-PETENCE

De sidste tyve år har faglige selskaber arbejdet for at sikre kompetencer inden for palliation gennem efter- og videreuddannelse for alle relevante faggrupper. For tre år siden udkom *Anbefalinger til kompetencer for social- og sundhedsassistenter i den basale palliative indsats*. Anbefalingerne gør opmærksom på de kompetencer, der er nødvendige for professionelt at kunne udføre det praktiske arbej-



de, kommunikere, samarbejde samt formidle og organisere den palliative indsats. Kompetencerne er et fundament for at skabe udvikling og forandring af den palliative indsats i landets kommuner. Kompetenceanbefalingerne beskriver også

et nødvendigt uddannelsesindhold i grunduddannelserne og efter- og videreuddannelse. Videncenter for Rehabilitering og Palliation har siden 2009 kortlagt eksisterende palliative videre- og efteruddannelses tilbud for alle

relevante faggrupper i Danmark og ajourfører hele tiden disse oplysninger.

 **Læs mere**

kortlink.dk/gwmx

To social- og sundhedshjælpere fik
idéen til løftepuden CareCube.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Slut med at løfte ben



[cv]

Navn: Pia Anthony
Uddannelse: Social- og sundhedshjælper, 1998. Projektledelse hos Københavns Kommune, 2011. Innovatøruddannelse gennem KL og KTO, 2014.
Job: Arbejdsmiljøkoordinator i Hjemmeplejen Vesterbro/Kgs. Enghave/Valby i Københavns Kommune

[bag om ordet]

CareCube: En oppustelig pude, som gør det muligt at pleje bensår, give støttestrømper på og lægge kompressionsforbinding uden løft. Kan tilpasses forskellige højder.

Ingen lifte optager pladsen i Lizzie Hansens lille lejlighed i Valby. Alligevel kan social- og sundhedsassistent **Lise Stolle** give den ældre dame støttestrømper på uden at løfte hendes ben. Hun lægger en flad, luftmadraslignende pude på stuegulvet, manøvrerer Lizzies fod ind under den ved hjælp af et glidestykke og tænder for en kontakt. Vupti – puden løfter foden op og sparer Lises arme og ryg for bevægelsen.

“Før skulle jeg løfte benet op på en skammel eller holde det, mens jeg gav strømpen på. Gør jeg det mange gange med tunge borgere eller folk, som ikke selv kan bevæge benet, så kan det tydeligt mærkes i ryggen,” siger Lise Stolle.

En god idé

Det nye hjælpemiddel hedder *CareCube* og er opfundet af to medarbejdere tæt på Lises hverdag: Pia Anthony og Dorthe Simonsen, der begge er arbejdsmiljøkoordinatorer i kommunens hjemmepleje og uddannet social- og sundhedshjælpere. De var i gang med en efteruddannelse i innovation, da idéen blev født.

“Vi ved, at rigtig mange kolleger får ondt i arme, skuldre og ryg af at løfte borgernes ben mange gange dagligt. Vi snakkede om at udvikle en løsning, som var billig og nem at anvende og transportere. Og så kom vi på idéen med en løftepude,” fortæller Pia Anthony.

Sårpleje og støttestrømper

Pia og Dorthe tog kontakt til kommunens Afdeling for Sund Vækst, som satte dem i forbindelse med firmaet *Borringia*, der udvikler velfærdsteknologi. På et års tid har *CareCube* flyttet sig fra tegnebrættet og ud i den københavnske hjemmepleje i form af flere testmodeller. Henover foråret og sommeren er de blevet afprøvet i to afdelinger af hjemmeplejen og på et plejehjem. De fleste medarbejdere vender tomten opad.

“Assistenterne og sygeplejerskerne er glade for at bruge *CareCube*, når de plejer et sår eller lægger komprilanbind. Social- og sundhedshjælperne bruger den typisk, når de giver støttestrømper på,” fortæller Pia Anthony.

Klart potentiale

I Afdeling for Sund Vækst er leder **Ian Røpke** også godt tilfreds med de foreløbige resultater.

“Testforløbet har vist, at *CareCube* har gode potentialer for at give bedre arbejdsstillinger. Nu afventer vi den endelige evaluering og pris, før vi og politikerne kan tage stilling til pudens fremtid i den københavnske hjemmepleje,” siger han.

*CareCube*s forventes at være på markedet fra omkring september. ★

stinemkb@gmail.com



Social- og sundhedsassistent Lise Stolle glæder sig over at slippe for løft, når hun giver Lizzie og andre borgere **støttestrømper** på.

Efter sin fyring frygtede dagplejer Kirsten Kronborg overgangen til arbejdsløshed. FOA hjalp hende til **betalt højskoleophold**.

Højskolen gav nyt mod

Vejen til højskole

2014 Oktober

Rebild Kommune sender brev med afskedigelse.

November

Kirsten Kronborg får hjælp fra FOAs tillidsrepræsentant Birthe Nørholt til at formulere partshøring.

December

Møde med FOA Aalborg, TR Birthe Nørholt og Jobcenter Rebild.

2015 Februar

Kirsten og Birthe Nørholt søger Tryghedspuljen om højskoleophold til Kirsten.

April

Kirsten Kronborg stopper med at arbejde og tager seks uger på Højskolen Skærgården.

Brevet fra Rebild Kommune var på ingen måde ventet. **Kirsten Kronborg** troede, hun skulle arbejde som dagplejer, til hun skulle på pension. Nu blev Kirsten og otte andre dagplejere fyret på grund af faldende børnetal.

“De tog de gamle. Vi var flere omkring 60 år. Hvad tænker de på? Vi har arbejdet for kommunen i så mange år, og så kan vi ikke få det sidste med?”

57-årige Kirsten Kronborg føler sig dårligt behandlet. Hun har aldrig tænkt, hun skulle arbejde som andet end dagplejer. I sit 30-årige arbejdsliv har hun kun arbejdet uden for hjemmet i de syv måneder, hun var i jobtilbud i en børnehave.

“Det kom helt bag på mig, og jeg frygtede de første dage som arbejdsløs. Når der ikke kom nogen børn, og jeg skulle gå alene i et tomt hus.”

Men sådan blev det ikke. Kirsten vekslede dagene i et tomt hus med seks uger på Højskolen Skærgården ved Herning. Det krævede bare et godmodigt skub.

Fik alt betalt

Kirsten Kronborg har altid haft et godt forhold til FOAs tillidsrepræsentant Birthe Nørholt i Rebild, og Kirsten og Birthe tog en lang snak den dag, Kirsten blev fyret. Senere tog Kirsten til møde med FOA Aalborg, Birthe Nørholt og Jobcenter Rebild, og her blev hun præsenteret for Tryghedspuljen.

“Man kunne få hjælp til kørekort, coach eller psykolog, og Birthe fortalte, at man kunne komme på højskole.”

Kirsten Kronborg mente ikke, at højskole var noget for hende, men hun ville nu give det en chance.

“Jeg ledte efter ophold, der varede 14 dage, men Birthe fik mig overbevist om, at jeg kunne klare 6 uger, og hun hjalp med at udfylde ansøgningen til Tryghedspuljen. Dagplejelederen pålagde os at holde ferie den sidste måned, men det klarede FOA også. Mette Reenberg Møller fra FOA Aalborg holdt møde med min leder og hendes chef, så vi fik den sidste løn med,” fortæller Kirsten Kronborg.



Jeg har aldrig selv tænkt på højskole. Jeg troede ikke, det var noget for mig.





Tryghedspuljen bevilgede 10.000 kroner til højskoleopholdet, og Kirsten fik løn under opholdet.

Lært at sige pyt

Kirsten Kronborg forsøgte at overtale andre dagplejere til at tage med, men ingen bed på, så hun måtte alene af sted.

“Højskoleophold er en god måde at stoppe som dagplejer på. Jeg kunne være gået ned med flaget, men nu skete der noget andet, og jeg blev inspireret til at se nye muligheder. Jeg har fået masser af ny energi og lært at mærke, hvad jeg selv har brug for. Og så lærte jeg at sige pyt!” smiler Kirsten Kronborg og tilføjer, at hun var glad for, hun tog alene af sted.

“Så er man mere åben.”

Nyt menneske

Kirsten Kronborg føler sig som et nyt menneske efter højskolen.

Hun har fået nye rutiner med daglig motion, og en dårlig vane med at trøstespise er lagt på hylden.

“Jeg er blevet en anden, og jeg skal nok finde et nyt arbejde. Det er ikke sikkert, det bliver med børn, og jeg er åben over for noget nyt. Jeg har fået mod og selvtillid. På højskolen fandt jeg ud af, at jeg kan mere, end jeg troede.” ★

“Jeg tænkte, jeg bare skulle overleve de seks uger på højskolen. Men det blev en **ny begyndelse** for mig,” fortæller Kirsten Kronborg.

info@anniheiberg.dk

[tryghedspuljen]

Tryghedspuljen er øremærket kommunalt ansatte, der er afskediget. Man kan søge penge til bl.a. efteruddannelse, rådgivning eller afklaring af personlige udfordringer. Der kan søges om maks. 10.000 kroner pr. person. Puljen er led i overenskomsttaftalen mellem Kommunernes Landsforening (KL) og Offentligt Ansattes Organisationer (OAO).

Kilde: KL og OAO

Sygedagpenge

Kan jeg kun få sygedagpenge i 22 uger?



Jeg er sygemeldt og har hørt, at jeg kun kan få sygedagpenge i 22 uger. Hvad sker der så, hvis jeg ikke når at blive rask?

[Anonym]

Svar

Det er rigtigt, at sygedagpengeperioden som udgangspunkt nu er på 22 uger. Inden de 22 uger er gået, skal kommunens jobcenter have vurderet, om du skal have forlænget dine sygedagpenge. Der er 7 muligheder for at få dem forlænget:

- hvis du skal revalideres
- hvis du skal afklares ved for eksempel en virksomhedspraktik

- hvis du er under lægebehandling, som vil gøre dig rask inden for 134 uger
- hvis du skal afklares til ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension
- hvis du har en livstruende, alvorlig sygdom
- hvis du har en uafsluttet arbejdsskadesag i Arbejdsskadestyrelsen
- hvis du har søgt om førtidspension.

Hvis du ikke kan få dine sygedagpenge forlænget efter en af de 7 muligheder, men stadig er for syg til at arbejde, har du ret til at få et jobafklaringsforløb med ressourceforløbsydelse. Ressourceforløbsydelsens størrelse

er det samme som kontanthjælp, dog er det tilladt at have formue, og din ægtefælles indtægt trækkes ikke fra i din ydelse. Jobafklaringsforløbet kan være mentorstøtte, vejledning og opkvalificering – som for eksempel uddannelse, kurser og praktik. Det kan eventuelt kombineres med indsatser, der kan stabilisere og forbedre din fysiske, psykiske og sociale tilstand. Inden dit jobafklaringsforløb er slut, skal kommunens jobcenter tage stilling til, om du kan vende tilbage i arbejde, skal have et nyt jobafklaringsforløb, eller om du skal have et ressourceforløb, fleksjob eller førtidspension. Hvis dine sygedagpenge bortfalder,

fordi kommunens jobcenter vurderer, at du kan raskmeldes, og du ikke har et arbejde at vende tilbage til, og hvis du heller ikke er berettiget til understøttelse fra din a-kasse, kan du søge kontanthjælp. Du skal være opmærksom på, at du for at modtage kontanthjælp ikke må have formue på over 10.000 kr. for enlige og 20.000 kr. for ægtefæller samt at den andel af din eventuelle ægtefælles løn, der overstiger kontanthjælp, fratrækkes i din kontanthjælp. Husk at du altid kan henvende dig til din tillidsrepræsentant eller din lokale afdeling for at få råd og vejledning samt støtte under dit forløb. [Nanna Mørch]

Må jeg lifte en borger alene?



Jeg er kommet i tvivl, om man må lifte en borger alene – hvad enten det er i eget hjem eller på plejehjem?

[Anonym]

Svar

Arbejdsmiljøloven siger som sådan ikke noget om, hvor mange der skal være til en forflytning. Derimod slår lovgivningen fast, at din arbejdsgiver har pligt til at sikre, at dit arbejde kan udføres "sikkert og sundhedsmæssigt forsvarligt". Det vil sige, at arbejdsgiveren skal sikre, at der er den nødvendige tid og ressourcer samt de nødvendige hjælpemidler. Det er også vigtigt, at der laves en risikovurdering på alle borgere, ligesom du og dine kolleger skal have oplæring og instruktion, inden I lifter og forflytter borgerne. Når det er sagt, har nogle kommu-

ner/arbejdspladser udarbejdet retningslinjer for forflytning, hvor de for eksempel har besluttet, at man altid skal være to ved forflytning – både med lift og stålift. Om det er tilfældet i din kommune, ved jeg ikke, men du kan spørge din arbejdsmiljørepræsentant. Du er også altid velkommen til at kontakte din lokale FOA-afdeling.

Har I ikke udarbejdet retningslinjer i din kommune, vil jeg anbefale dig at tage kontakt til din arbejdsmiljørepræsentant og opfordre til, at I tager initiativ til at få lavet dem.

[Charlotte Bredal]



Læs mere

www.at.dk og
www.kortlink.dk/gq4z



Arbejdsgiveren skal sikre, at der er den nødvendige tid og ressourcer samt de nødvendige hjælpemidler.

CHARLOTTE BREDAL

Denne gang får du svar fra



Nanna Mørch
konsulent i FOA



Charlotte Bredal
konsulent i FOA

Jeg bliver mobbet på mit arbejde



Jeg er sosu-assistent og oplever, at jeg bliver mobbet på min arbejdsplads.

Jeg har arbejdet i en gruppe på 5 sosu-assistenters i psykiatrien, og vi har i mange år haft det rigtig godt i gruppen. Men efter jul blev vores afdeling lagt sammen med en anden afdeling. Vi er nu 8 sosu-assistenters – 2 af mine gode kolleger valgte at gå på efterløn i forbindelse med sammenlægningen.

Det har været en stor sorg for mig, da jeg var meget glad for dem.

I den nye gruppe er der en sosu-assistent, der tidligere har været plejer. Hun er tydeligvis vant til at være uformel leder i sin gamle gruppe.

Nu er hun så desværre blevet det samme i vores fælles gruppe. Hun har en hård, kritiserende og nedladende tone over for kollegerne. Hun håner mig og de andre – for eksempel siger hun: "Ja, det havde I så heller ikke styr på I jeres gruppe."

Hun er hårdest ved os 3 fra den anden gruppe. Jeg har taget til genmæle og fortalt, at den tone er vi ikke vant til at bruge hos os, men bliver bare mødt med udsagn

som: "Hos os har vi mod til at sige tingene, som de er. Vi putter ikke med noget."

Jeg har prøvet at tale med min afdelingssygeplejerske, men hun siger, at det jo aldrig er nemt, når 2 kulturer skal lære at fungere sammen. Jeg er ked af det, har ikke lyst til at gå på arbejde, og mine to kolleger har det på samme måde. Hvad gør jeg?

[Den rådvilde]

Svar

Du har udvist stort mod i dine forsøg på at ændre på forholdene:

Du har været ansvarlig, du har prøvet at sige fra, du har henvendt dig til lederen, men desværre uden effekt.

At nogle forveksler ærlighed med brutalitet er velkendt.

Der er ingen tvivl om, at en del af det, der foregår i jeres gruppe, er en form for magt- og hierarkikamp. Nu er I jo en ny gruppe – og den anden gamle gruppe er flest. Men de fleste har ikke ret til at behandle de få dårligt. Måske er det heller ikke deres mening. Måske er den tone, de har, dårlig vane eller en hård jargon, der kan dække over, at de har svært ved at tale om følelser

og det, der er svært. Hvis det er tilfældet, kan en måde være at få ekstern supervision til jeres gruppe. En ekstern supervisor kan guide jer til metoder til at tale om det, der fagligt og personligt er svært i arbejdet.

Hvis det ikke er sådan fat, vil jeg give dig en anden idé. Du skal have arbejdsmiljøorganisationen på banen. Det er velkendt, at når afdelinger bliver lagt sammen, er det nødvendigt at få en ordentlig kodeks for adfærd og omgangstone. Du skal ikke gøre det til dit problem, men til et problem for arbejdsmiljøgruppen. Du må bede dem om at tage sig af sagen, da der er risiko for, at du og dine kolleger ellers udvikler yderligere mistro. I kan bede om en halv temadag, hvor I enten med arbejdsmiljøgruppens eller en konsultants hjælp diskuterer fremtidens kodeks for god omgangstone i jeres gruppe. Det er vigtigt, at det ikke bliver en dag, hvor alle fortrædelighederne fra fortiden fylder for meget, men hvor man i stedet taler sig til rette om, hvordan man gerne vil have omgangstone i fremtiden.

[Pia Køhler Ryom]

Min teenagesøn dropper rugbrødet



Jeg kæmper med at få min teenagesøn til at spise rugbrød. Han vælger altid sandwichbrød eller andet hvidt brød. Men selv om vi køber fuldkornsfranskbrød, så er det vel ikke lige så sundt som rugbrød?

[Anonym]

Svar

Det korte svar er, at det er en rigtig god idé at prøve at få din søn til at spise forskellige kornsorter, ud over hvede. Er det helt umuligt, er det

under alle omstændigheder godt at vælge fuldkornsbrød af hvide frem for det helt hvide brød.

Alt fuldkorn – uanset om det er hvede, rug, byg eller havre – indeholder værdifulde kostfibre og næringsstoffer, hvoraf størstedelen er fjernet fra det 'hvide mel'. Når det er en god idé at spise forskellige kornsorter, skyldes det blandt andet, at rug og havre er rige på beta-glucaner, som er stoffer, der blandt andet kan sænke blodets kolesterolindhold.

Når det er sagt, er brød generelt set en meget uigennemsigtig størrelse. Brød, man umiddelbart tror er rugbrød, kan vise sig at indeholde mere hvede end rug, og omvendt kan 'grovbrød' eller 'fuldkornsbrød' indeholde relativt lidt fuldkorn. Det er derfor bedst at gå efter brød, der er mærket med fuldkornslogoet eller nøglehulsmærket og blandt andet kigge efter rug i varedeklarationen.

[Gitte Gross]



Du skal ikke gøre det til dit problem, men til et problem for arbejdsmiljøgruppen.

PIA KØHLER RYOM



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

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



www.foa.dk/brevkasse



Pia Køhler Ryom
arbejdpsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandi-
naviske Bryggerhøjskole

Tillid haves – slagkraft søges

De fleste medlemmer er sikre på, at FOA kan hjælpe, hvis de får problemer på jobbet. Men de **efterlyser mere gennemslagskraft** over for arbejdsgiverne.

Af Finn Danielsen

FOA er en ven i nøden, men må gerne banke mere i bordet. Det er budskabet fra medlemmerne i en ny FOA-undersøgelse.

9 ud af 10 medlemmer har tillid til, at FOA kan hjælpe, hvis de får en sag på halsen. De regner også med, at FOA forhandler en overenskomst med gode løn- og ansættelsesvilkår og sætter deres interesser på den politiske dagsorden.

Men et stort flertal af medlemmerne mener samtidig, at FOA har for lidt at sige over for arbejdsgivere og politikere.

“Jeg er ikke i tvivl om, at FOA kæmper for os, men desværre har politikerne det sidste ord på grund af økonomi,” siger en social- og sundhedsassistent i undersøgelsen.

Krav om mere offensiv stil

Arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitet **Henning Jørgensen** peger med baggrund i en undersøgelse på, at fagforeningsmedlemmer bredt set ønsker en mere offensiv stil:

“Fagforeningerne skal især sætte det, som betyder allermost for medlemmerne i deres arbejdsmæssige hverdag på den politiske dagsorden.”

FOAs formand **Dennis Kristensen** er enig i, at medlemmernes vigtigste krav i dag har med deres daglige arbejdsforhold at gøre.

“De ønsker at yde et godt stykke arbejde og samtidig kunne holde et helt arbejdsliv. Men det kræver ordentlige normeringer, og her har vi ikke aftaleret. Derfor skal den kamp kæmpes på en anden måde, end når det handler om overenskomsten.” ★

fida@foa.dk

9

ud af 10 FOA-medlemmer har tillid til, at FOA hjælper, hvis de får problemer på arbejdspladsen, og til at FOA forhandler en god overenskomst.

Kilde: Medlemsundersøgelse, maj 2015, 2.390 deltagere

[bag om ordet]

Aftaleret: FOA har aftaleret, når det drejer sig om løn- og ansættelsesvilkår.

På andre faglige områder har FOA ret til at forhandle, men arbejdsgiverne afgør alene, om de vil lave en aftale.

For ringe indflydelse

Næsten 3 ud af 4 medlemmer mener, at FOA har for lidt indflydelse over for arbejdsgiverne og i samfundet.

Kilde: Medlemsundersøgelse, maj 2015

Hvor er FOA henne? Sosu-assistent Helena Mikkelsen og sosu-hjælper Martin Jakobsen ville ønske, at deres fagforening **kom lidt oftere på besøg** i hjemmeplejen i Hjørring, hvor de begge arbejder.

FOA skal være **mere synlig på arbejdspladsen**, tage hånd om hverdagsproblemerne og holde den faglige fane høje. Det er to – ellers tilfredse – medlemmer fra hver sin generation enige om.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Vi vil se F



OA mere i hverdagen

Læs videre på næste side →

80

procent af FOAs medlemmer vil enten 'i høj grad' eller 'i nogen grad' anbefale fagforeningen til andre.

Kilde: FriendMaker
– analyse af FOA, 2013

Ledelsen står stærkere

Over halvdelen af medlemmerne (51 %) i LO mener, at det er blevet sværere at påvirke ledelsen.

Kilde: 'Fælleskab før forskelle', LO/FTF, november 2014

Kollega i FOA?

64 % af de +60-årige FOA-medlemmer er helt enige i, at det vigtigt for dem, at kollegerne er med i FOA. Kun 36 % af dem under 40 år har det på samme måde.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, 2015

Krav om mere synlighed

Topscorene i en undersøgelse af danskernes ønsker til deres fagforeninger er, at "de skal være bedre til at synliggøre deres politiske resultater" (31 %) og "de skal være mere offensive ude på arbejdspladserne" (24 %).

Kilde: Loyalty Groups Brancheindeks for Fagforeninger, 2013

Travlere på jobbet

69 % af LOs medlemmer mener, at arbejdsmængden er øget, uden at der er blevet flere ansatte.

Kilde: 'Fælleskab før forskelle', LO/FTF, november 2014

Frygt for jobbet

41 % af LOs medlemmer er bange for at blive arbejdsløse.

Kilde: 'Fælleskab før forskelle', LO/FTF, november 2014

Vi vil se FOA mere i hverdagen

→ Når uroen breder sig i hjemmeplejen i Hjørring Kommune – for eksempel på grund af nedskæringer, omlægninger eller nye arbejdsplaner – stiller mange af de ansatte spørgsmålet: "Hvor helvede er FOA henne?"

Det fortæller den 52-årige social- og sundhedshjælper **Martin Jakobsen**.

"Det gør jeg også selv. Og når jeg læser om dårligt arbejdsmiljø i fagbladet eller i en avis, tænker jeg: 'Hvorfor accepterer FOA det?' Man får oplevelsen af, at vi reelt ikke har nogen indflydelse."

Martin Jakobsen har en fortid som slagteriarbejder, og på hans daværende arbejdsplads blev båndene stoppet og knivene lagt, når der var utilfredshed. Helt den samme slags protest dur måske ikke i hjemmeplejen, men han savner handling.

"Vi oplever for tit, at kommunen bare får sin vilje. FOA mangler gennemslagskraften til at sige, at det her vil vi ikke finde os i."

Fælleskab i opløsning

Social- og sundhedsassistent **Helena Mikkelsen**, 30 år og kollega til Martin, forstår hans frustration, men peger på, at ikke alle på arbejdspladsen er parate til at tage eventuelle opgør med ledelse og kommune.

"Unge er ofte ikke rustet til konflikt på samme måde som ældre. Mange tror, de bliver fyret, hvis de åbner munden. Derfor er de mere tilbøjelige til at rette ind."

Begge oplever, at fællesskabet på arbejdspladsen er i opløsning. Utilfredse kolleger har droppet medlemskabet af FOA, og det er blevet en privatsag, hvor – eller om – man vil være i fagforening. Derfor bør FOA blive mere synlig, mener de.

"Min fagforening burde vise sig lidt of-



Jeg synes, det er dyrt at være medlem, men synes også, det er nødvendigt. FOA forhandler gode vilkår for mig.

.....
DAGPLEJER I MEDLEMSUNDERSØGELSE, MAJ 2015.

tere på arbejdspladsen og stikke fingeren i jorden. Jeg har altid fået hjælp, når jeg har haft brug for det, men de må også gerne komme af sig selv," siger Martin Jakobsen.

Faglighed kan samle

Mange unge er stærkt optaget af fagligheden, fortæller Helena Mikkelsen, og hun ser gerne flere FOA-arrangementer om faglige emner. Både debatten og det at mødes uden for arbejdspladsen kan

være med til at samle kollegerne. Både unge og ældre.

"En stærkere følelse af fællesskab og stolthed over det, vi kan, vil også styrke ønsket om at være med i FOA. Gider

man ikke sit arbejde, er der større risiko for, at man melder sig ud," siger hun.

Martin Jakobsen nikker ivrigt og tilføjer: "Det er også derfor, FOA skal sikre bedre rammer for vores arbejde. De skal ud og tage en snak med ledelsen om, hvordan tingene kan gøres anderledes."

Den idé er formand for FOA Vendsyssel **Birger Thomsen** helt med på.

"FOA skal være synlig på arbejdspladsen og så tæt på medlemmerne som muligt. Men på arbejdspladsen er det tillidsrepræsentanten, der er FOA. Vi rykker også gerne ud fra afdelingen, men vi må ikke bare komme uden tilladelse fra lederen," siger han.

Birger Thomsen peger også på, at FOA altid er på banen, når der sker væsentlige ændringer af medlemmernes forhold. Men meget foregår som medarbejderindflydelse og gennem forhandlinger med kommunen.

"Vi skal nok blive bedre til at informere om, hvad FOA foretager sig, når der for eksempel er nedskæringer på bordet," siger han. ★

fida@foa.dk

Vi skal i tættere dialog
Side 38-39



"Unge FOA-medlemmer skal **ud på skolerne** og fortælle, hvor stolte de er over deres arbejde. Det smitter nemlig," mener sosu-sassistent Helena Mikkelsen, der her er i snak med elever på SOSU Nord i Hjørring.



FOA er for lidt synlige. Kom ud på arbejdspladserne og se, hør og lyt til, hvad der rører sig.

RENGØRINGSSISTENT I MEDLEMSUNDERSØGELSE, MAJ 2015.

Flest er solidariske

2 ud af 3 LO-medlemmer mener, at man er medlem af en fagforening for at være solidarisk med kollegerne. Det gælder kun 18 % af medlemmerne i alternative fagforeninger som Krifa og Det Faglige Hus.

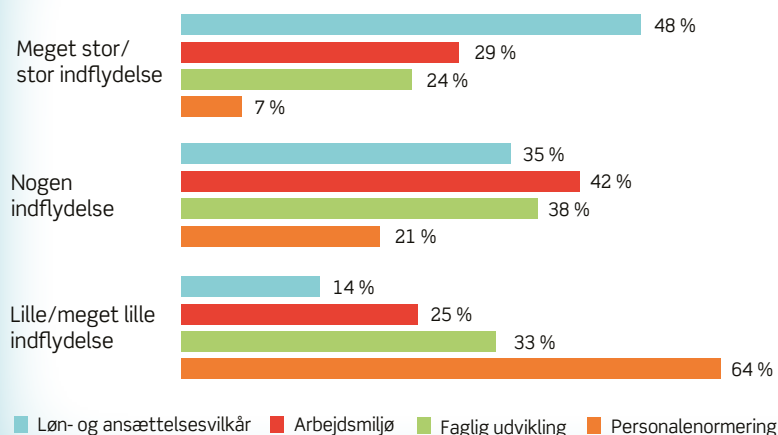
Kilde: 'Fælleskab før forskelle', LO/FTF, november 2014

Arbejds miljø er vigtigt

FOAs medlemmer lægger større vægt på arbejdsmiljø end medlemmer i de øvrige LO-forbund.

Kilde: Tranberg og Partners/LO

Hvor stor eller lille indflydelse oplever du, at FOA har på følgende i dag?



Procenten angiver andelen af medlemmer. FOA har aftaleret, når det drejer sig om løn- og ansættelse (overenskomsten). På de øvrige områder kan FOA forhandle, men har ikke krav på en aftale.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, maj 2015



Vi skal i tættere dialog med medlemmerne

FOA skal blive bedre til at leve op til **medlemmernes forventninger.**

FOAs formand, Dennis Kristensen, giver her sit bud på hvor og hvordan.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Hvordan vil du sikre, at FOA bliver mere synligt?

Vi skal være mere udfarende i forhold til arbejdspladserne, og vi skal have vores arbejdspladsrepræsentanter – TR, AMR, MED – til både at være og blive oplevet som fagforeningens repræsentant. Samtidig skal vi finde ud af, hvor vi placerer vores information om FOAs arbejde, så vi bedre rammer de kanaler, hvor medlemmerne er. Jeg hører på medlemsmøder, at FOA aldrig er i medierne, og da vi faktisk ret ofte optræder i aviserne og i nyheds- og debatprogrammer i radio og tv, må det skyldes, at en del medlemmer ikke ser os her.

Hvordan kan FOA skabe mere indflydelse på de områder, der betyder mest for medlemmerne?

Medlemmerne vil først og fremmest have bedre arbejdsforhold. Når det handler om normeringer og arbejdsmiljø, kan vi præge den offentlige debat med data om konsekvenserne for borgere og ansatte. Det synes jeg, at vi er

relativt gode til. Derimod kan vi ikke konflikte os til bedre forhold. Det vil blive underkendt af Arbejdsretten.

Men det er vigtigt, at det enkelte medlem kan se en direkte forbindelse mellem det problem, han eller hun står med, og så at FOA gør noget ved det. Medlemmerne må aldrig opleve, at FOA kaster håndklædet i ringen.

Hvad skal FOA gøre for fortsat at kunne tiltrække medlemmer?

Vi skal i dialog med det enkelte medlem og blive bedre til at give et troværdigt billede af, hvorfor man skal være medlem hos dem, der har overenskomsten. Vi skal have endnu flere individuelle tilbud til medlemmerne, rabatter og forsikringer, som jo kan være med til at finansiere kontingentet. Og så skal vi have det enkelte medlem til at være aktiv, stille krav til FOA og dunke os i nakken, hvis han eller hun ikke er tilfreds. ★

fida@foa.dk

FOAs

Forbundsformand Dennis Kristensen, peger på nogle af de områder, hvor FOA har **opnået resultater med at forbedre** medlemmernes vilkår.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Overenskomster

Den seneste overenskomst sikrer fremgang i reallønnen efter nogle kriseår. De senere år har vi også med succes fået overenskomstdækket den jungle af private virksomheder, der er dukket op på især ældreområdet. Det er en kæmpeopgave, men et værn mod, at vi generelt får trukket lønvilkaarne ned – og det ville ske, hvis vi fik en større og større privat sektor uden overenskomst.

succeser

Velfærd

FOA kan tage en stor del af æren for, at velfærd fylder så meget i den offentlige debat, senest under valgkampen.

Vi har ofte haft succes med at sætte en dagsorden på medlemmernes vegne, der har bredt sig ud i samfundet, for eksempel om tabte hjemmehjælpstimer eller dårlige normeringer i daginstitutionerne.

Uddannelse

Det var i høj grad FOAs fortjeneste, at fagbevægelsen i 2007 fik en aftale med regeringen om flere uddannelsespladser blandt andet på FOAs områder. Vi fik også aftalt med arbejdsgiverne, at ufaglærte skal tilbydes uddannelse, og det har på kort tid betydet et enormt fald i antallet af ikke-uddannede. Til gavn for de ufaglærte, men også for arbejdspladserne.



Uddannelse er en af FOAs mærkesager. Med trepartsaftalen i 2007 blev der for eksempel aftalt ekstra uddannelsespladser på social- og sundhedsuddannelserne.



Kamp for en **højere løn** førte i 2007 til demonstrationer blandt FOAs medlemmer. Siden har da har krisen lagt en dæmper på lønkravene. I 2015 lykkedes det dog at sikre en fremgang i reallønnen.



Fagforeninger har ikke direkte indflydelse på **normeringen** i dagtilbuddene. FOA forsøger i stedet – via den offentlige debat – at lægge pres på politikerne.

Hvad mener du?
Side 51 

Arbejdsmiljø

I Overenskomst15 har vi aftalt, at der skal etableres et udrykningshold til at tage sig af problemer i det psykiske arbejdsmiljø. Tidligere har vi også lavet stress- og sundhedsaftale. Det er noget forholdsvis nyt, at arbejdsmiljøet på den måde flettes ind i overenskomsten, men det er et eksempel på, at vi her er i gang med at indskrænke ledelsesretten.

Normeringer

Via den offentlige debat presser vi politikerne, for eksempel med beregninger af tabte hjemmehjælpstimer eller normeringer i daginstitutioner. Men vi er oppe mod ledelsesretten, der giver arbejdsgiverne retten til at bestemme, hvor mange ansatte de vil have. Derfor får vi ikke de aftaler, som vores medlemmer ville blive rigtig glade for. Jeg tror dog, at vi i de kommende år også får slået hul på den del af ledelsesretten, så vi kan sejle op mod kravet om at presse mere og mere ud af den enkelte medarbejder.

Forsvar af rettigheder

Meget af FOAs arbejde handler også om at forsvare medlemmerne mod angreb på deres rettigheder og arbejdsforhold, mener Dennis Kristensen. Vi får afværget en del, men det er svært at måle på. Og det er altid sværere at synliggøre over for medlemmerne, at der er noget, de ikke har mistet. ★

fida@foa.dk

Det ønsker de unge

Mange især yngre medlemmer efterspørger mere personlig nytteværdi af deres medlemskab af fagforeningen. En undersøgelse viser, at mange både nuværende og eventuelt kommende medlemmer ønsker sig:

- Stress-hotline
- Karriererådgivning
- Personlig støtteperson
- Arbejdsmiljø-hotline

Kilde: Tranberg og Partners/LO

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Tommy Sveistrup Saabye** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg bruger en tragt i mit arbejde



Et særligt udtryk, vi bruger ofte, er arbejdsidentitet.



Folk tror tit, jeg er håndværker, når de hører min titel, men det er jeg ikke.



Mit arbejdstøj er helt almindeligt tøj.



Det er vigtigt at have empati i mit job.



Jeg har blandt andet hjulpet en hardcore alkoholiker i mit arbejde.



Jeg tjekker mails flere gange dagligt.



Hvad laver Tommy?

Kan han være ...

- Beskæftigelsesvejleder
- Serviceassistent
- Miljøkontrollør
- Værkstedsassistent
- Teknisk service-medarbejder



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 14. september. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Anja og de andre

- FOA har 226 medlemmer, der er køkkenmedhjælpere i staten.

[i sidste nummer]

Anja er køkken-medhjælper

Inge Lise Bjørn i Engesvang havde gættet, at Anja Munch Fabech er køkkenmedhjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Inge Lise.



[cv]

Navn: Anja Munch Fabech
Job: Udlært køkkenleder og ekspederer i kantinen på Aarhus Tech.
Medlem af FOA siden 2014.



The 3rd Bariatric Rehabilitation Congress

24.-25. november DGI Byen, København

• Ny Viden • Foredrag • Workshops



BRC2015 er for dig – 360° Rundt om patienten

- Pleje & Behandling • Workshops Nyt i år
- Rehabilitering & aktivitet • Fokus på Tværfaglighed
- Udstilling af produkter "hands on" • Videndeling
- International kongres foredrag på dansk og engelsk

Udbyg netværket mød andre professionelle

- Sygeplejesker • Forflytningspersonale • Ergoterapeuter
- Fysioterapeuter • Plejepersonale • Yngre læger
- Diætister • Portører • Ergonomikonsulenter • Psykologer

Udpluk af talere på BRC2015

Se flere på BRC2015.COM

Berit Heitman	Professor PhD.	Danmark
Malene Alexandrowitz	Ergoterapeut	Danmark
Nis Kåsby	Sygeplejerske	Danmark
Valerie Taylor	Professor PhD.	Canada
Susan Gallagher	Sygeplejerske, PhD.	USA
Stine Jungersen	Diætist	Danmark

Kongressen afholdes af Batriarådet,
DRG og COBI Rehab

COBI
REHAB


BariatricRådet

XXLREHAB

Begrænset antal
pladser

Tilmelding efter først
til mølle princippet

Tilmeld dig på
www.brc2015.com

VIND PRÆMIER FOR KR. 125.000,-

Send SMS, med FBF til 1919
eller scan QR-koden

- Deltag én gang om dagen - der er præmier hver dag
- Send en SMS til venner, familie eller gode kolleger om, at de også kan deltage ved at sms'e FBF til 1919



Kartell

TRENDYLIVING.DK

kr. 950,-

kr. 349,-

3 x kr. 500,-

kr. 1.479,-

THIELE

JOLA bags.dk

Two Danes

kr. 899,-

Rejse-
gavekort
kr. 10.000,-

3 x kr. 800,-

kr. 1.500,-



CALL ME
Tal os direkte

FORBRUGSFORENINGEN

Se alle præmier på vind.fbf.dk

Konkurrenceregler: Konkurrencen afholdes i perioden 24.08.2015 – 02.10.2015. Eventuelle udgifter til mobildata dækkes ikke. Hvert mobilnummer kan deltage én gang dagligt. Det koster almindelig sms takst. Præmien kan ikke ombyttes til kontanter og sendes til vinderen eller skal afhentes.

MASSAGE HELE LIVET...

GERIATRISK MASSAGE TRIN 1
29. september i Silkeborg

SPECIALPÆDAGOGISK
BØRNEMASSAGE I GENTOFTE
4 dage: 14.-15. november + 23.-24. januar 2016

BERØRINGSPÆDAGOGISK
BARN TIL BARN MASSAGE
2 dage: 12.-13. september i Gentofte
28. september + 26. oktober i Silkeborg

 **NORDLYS**
Tlf: 8681 1081 • www.nordlys.dk



Hver 8. har svært ved at nå opgaverne

Et stigende antal FOA-medlemmer oplever, at tiden ikke slår til.

Af Rasmus Handberg

Hver 8. har altid eller ofte svært ved at nå pligterne på jobbet, viser nye tal fra Statens Institut for Folkesundhed. Det er en stigning på 21 procent sammenlignet med en tre år ældre undersøgelse.

Thomas Boje, arbejdsmarkedsforsker på Roskilde Universitet, fremhæver sosu'er og pædagogiske assistenter som eksempler.

“De har ikke tid til at udføre den omsorg og pleje af børn, syge eller ældre, som de tidligere havde. De får flere og flere administrative opgaver, som stjæler tiden fra deres kerneopgave. Den menneskelige relation med borgerne forsvinder,” siger han og fortsætter:

“Du bliver stresset og frustreret og føler ikke, at du slår til, når der er for lidt tid til at udføre det arbejde, som formentlig er årsagen til, at du har valgt faget.”

Slides op

Udviklingen er 'svært urimelig', mener FOAs forbundsformand **Dennis Kristensen**.

“Vi ønsker velfærd, men regningen stikkes i hovedet på de offentligt ansatte, som bliver nødt til at løbe stærkere og stærkere. De slides op,” siger han.

“Derfor bliver vi nødt til at fortælle medlemmerne, at de skal passe på sig selv. Selvom de ønsker at udføre den samme høje pleje som tidligere, må vi nok erkende, at det ikke længere er muligt,” siger han. ★

rhbn@foa.dk

19

procent af FOAs kvindelige medlemmer i Pædagogisk Sektor oplever, at de aldrig eller ofte ikke har tid til alle arbejdsopgaver. I Social- og Sundhedssektoren er det 12,7 procent af de kvindelige medlemmer.

Kilde: 'Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer', Statens Institut for Folkesundhed, 2015

Bliv klog på farverne

Grøn dag: Der kan mangle en medarbejder. Dagen forløber præcist som planlagt.

Gul dag: 2-3 medarbejdere mangler. Sekundære aktiviteter aflyses. Samling foregår i grupperne, men grupper kan slås sammen. Spisning sker i grupperne, men der kan være en gruppe, der skal have hjælp.

Rød dag: Der mangler 4-6 medarbejdere. På de dage aflyses alle aktiviteter og møder. Der er fællessamling og fællesspisning. Alle børn er alles ansvar.

Rød, gul eller grøn?

Dagens farve afgør, hvordan dagen organiseres. Det letter presset og højner arbejdsglæden.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Lars Aarø

“På røde dage er det ikke muligt at nå, hvad jeg egentlig gerne vil, men alligevel går jeg ikke hjem med dårlig samvittighed. For jeg ved, at der ikke forventes mere, end der allerede er gjort klart fra morgenstunden.”

Ordene kommer fra pædagogmedhjælper og tillidsrepræsentant **Birgitte Skovborg** fra Børnehuset Kathøj i Thisted. Hun taler om fordelene ved børnehavens særlige farvesystem, hvor dagene enten er røde, gule eller grønne – afhængig af, hvor god bemandingen er.

Grøn er bedst, for på de dage mangler højest én medarbejder. Røde dage er derimod hårdest, for her mangler 4-6 medarbejdere.

Mørkegrøn sommerferie-rock

Her midt i sommerferien holder de fleste børn fri. To unge 'Jimi Hendrix'-frøkener er dog mødt op. I bunden af legepladsen spiller deres hænder taktfast løs på plastikspader, mens Kaj og Andreas bagvendte ordgøgleri brager ud af ghettablasteren. Imens flytter



Dagen er grøn i Børnehuset Kathøj, for personaledækningen er i top. Værre ser det ud på røde dage.

"Men med det her system og den struktur, der ligger bag, kan jeg selv på de svære, røde dage gå hjem med følelsen af sejr," siger pædagogmedhjælper Birgitte Skovborg.

ved, at dagen har været travl," siger Birgitte Skovborg.

Stram struktur sejrer

Systemet er netop med til at afstemme forventningerne over for forældrene, men også internt blandt personalet, forklarer leder Sette Damsgaard.

"Vi arbejder meget struktureret. Systemet støtter den struktur, for alle ved, hvad der kan lade sig gøre, og hvad der ikke kan," siger hun.

I bunden af legepladsen har de unge guitarstjerner også lært noget. En ret så vigtig børnelektie: Hvis du bækker snagvendt, så bliver missetand til tissemand. Og det lyder altså skægt.★

rhbn@foa.dk

voksne rundt på møbler og vrider klude.

"I dag er vist mørkegrøn," bemærker leder af børnehaven **Sette Damsgaard** med et smil, mens hun hjælper til med sommerrengøringen.

Køkkenet roder måske

Dagens farve fremgår af en seddel, som møder barn og ledsager, når de træder ind ad hoveddøren til institutionen. Og især på dage, hvor farven på sedlen er rød, er systemet med til at 'lette presset'.

"Vi skal for eksempel ikke forklare forældrene, hvorfor dagens udflugt blev aflyst, for det har den røde farve på døren allerede fortalt. Og det kan godt være, at køkkenet roder, men forældrene giver os alligevel et smil, for de

ECERS-3 - BØRNEMILJØVURDERINGSSKALA

Af Thelma Harms, Richard M. Clifford og Debby Cryer. Oversat af Helle Iben Bylander og Trine Kjær Krogh

Officiel dansk oversættelse

ECERS-3 fokuserer på alle behovsområder for børn i dagtilbud (3-5 år). Det svarer til det systematiske tilsyn.

Materialet måler en lang række områder, blandt andet:

- ▶ Sprog og literacy
- ▶ Kognitive behov
- ▶ Socio-emotionelle behov
- ▶ Fysiske behov
- ▶ Sundhed og sikkerhed

ECERS-3 kan bruges til evaluering af læringsprogrammer, selvevaluering af pædagoger og til undervisning af pædagoger og medhjælpere.

Den kan derudover bruges i forbindelse med inkluderende aktiviteter og aktiviteter med børn, der har forskellige kulturelle baggrunde.

Bestil på 35381655, info@hogrefe.dk eller www.hogrefe.dk



VIL DU HAVE INDFLYDELSE

i Pensionskassen PenSam?



Nu er der valg af delegerede til Pensionskassen PenSam.

Du kan stille op, hvis du er medlem af Pensionskassen PenSam.

Læs mere i det brev, vi sender til dig, eller få mere at vide på pensam.dk/valg. Du kan stille op fra den **15. september** til den **1. oktober 2015**.

pas på familien
sundt fornuft
forsøge hverdagen
opsparing vokser
sammenhold
nem at forstå



PenSam Valg
Pensionskassen

STIL OP!

senest 1. oktober
på pensam.dk/valg

PenSam

7 skridt

Det er vigtigt, at du **prioriterer** dine arbejdsopgaver.

Sådan undgår du stress

1 Måske er du ikke helt bevidst om, hvad det er for nogle kriterier, du prioriterer dine arbejdsopgaver efter. Snak med din leder om, hvordan I prioriterer hos jer – for eksempel i forbindelse med en MUS-/GRUS-samtale.

2 Hvad er dine mål for dit arbejde? Hvornår er det godt nok? Og hvad er vigtigt for dig? Foreslå din leder og dine kolleger, at I sammen får kigget på forventningerne til jeres arbejde.

3 Find ud af, hvad der belaster dig mest. Lav en oversigt over en typisk arbejdsdag og gør op, hvad der giver, og hvad der dræner dig for energi. Hvornår oplever du dig mest stresset og hvornår mindst?

4 Hvis der er noget i dit arbejde, du ikke trives med, så find ud af, hvad der kan ændres. Arbejd så på at ændre det, du kan. Tit bruger man alt for meget energi på forhold, som man alligevel ikke kan ændre på.

5 Hver gang du siger ja til noget, som du egentlig ikke har tid, evne eller overskud til, siger du nej til noget, du egentlig gerne ville prioritere. Hvis du har lidt svært ved at få sagt nej eller ja på de rette tidspunkter, så træn dig selv i at tage en tænkepause frem for at svare med det samme.

6 Når kravene er ved at overmande dig, så husk at du i pressede situationer kan række en hånd ud til dine omgivelser. Hjælp og støtte beskytter nemlig mod stress.

7 Måske er der andre end dig, der er presset og har for travlt? Snak med din arbejdsmiljø- og/eller tillidsrepræsentant samt din leder om, hvordan I kan afdække problemet og forbedre forholdene.



Husk

Stress er et fælles ansvar. Forebyggelse af stress handler derfor altid både om det, du selv kan gøre, det kollegerne kan gøre og det, din arbejdsplads og din leder kan gøre.

Læs mere

www.arbejdsmiljo.web.dk og www.bar-service.dk.

Hent inspiration

Vil du læse mere om, hvornår stress er skadeligt, symptomer på stress, hvor god du er til at håndtere stress, samt hvordan I kan forbedre trivslen på din arbejdsplads, kan du hente inspiration på www.frastresstiltrivsel.dk

Kontakt din afdeling

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

Ny bil i en fart

Kristoffer Ellesø Myrholm er sosu-hjælper i Rødovre. I april købte han og hustruen en nyere, brugt Renault Clio stationcar. Uden at tjekke alternativer tog de et billån gennem forhandleren.

“Jeg følger med, læser Motor-bladet og har set i en test, at Toyotas billån slår bankernes. Da forhandleren tilbød os en fast rente på 2,75 procent, tænkte jeg, at det lød fornuftigt,” siger Kristoffer.

I banken lånte parret også 20.000 kroner til udbetalingen.

“Jeg er faktisk ikke i tvivl om, at vi nok kunne få det lån billigere. Men når man er oppe i en handel til 170.000, er det ikke 500 kroner, der rykker.”

Forhandleren gav dem en uge til at skaffe pengene. Han sagde, at andre købere var interesserede.

“Måske forelskede vi os i den bil i stedet for at se den som en investering over otte år. Det var også et spørgsmål om, hvor længe den gamle kunne køre uden nye reparationer. Jeg har ikke fortrudt.” ★

Shop efter bedste billån

På en ny familiebil til 180.000 kan der være **34.000 kroners forskel** på dyreste og billigste lån.

Af Lis Hornø

En bil er en stor, fast pengesluger. Ved et billån har långiver pant i din bil. Normalt skal du lægge en udbetaling på 20 procent af bilens pris. Billånet er til at betale de resterende 80 procent, og det kan virkelig betale sig at shoppe kritisk.

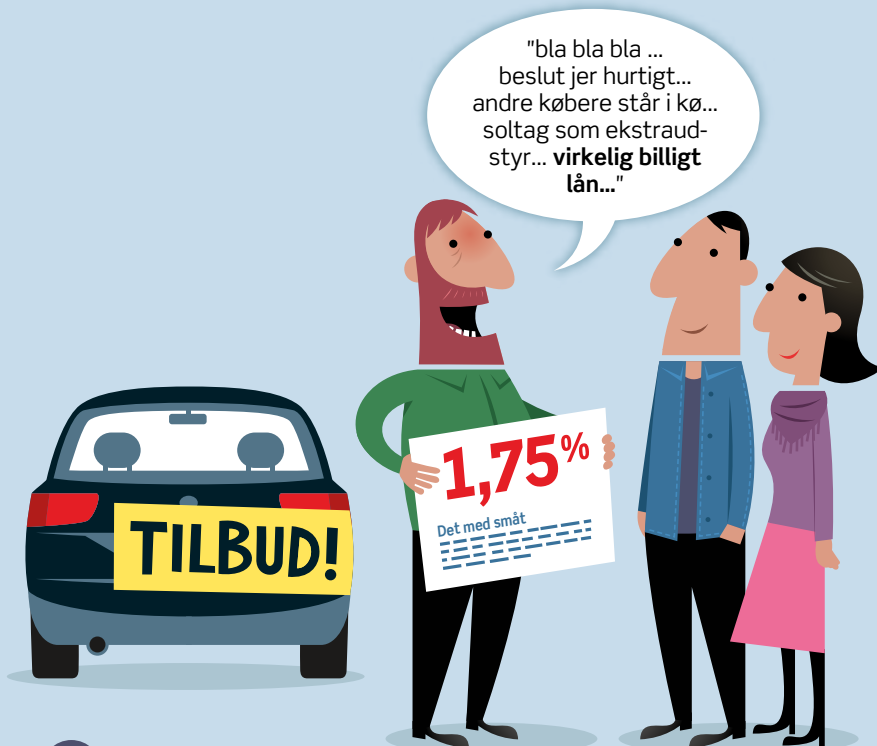
“Ifølge vores test er der op til 34.000 kroner at spare, hvis man låner til en ny familiebil til cirka 180.000 kroner,” siger projektleder **Lars Baadsgaard** fra Forbruger-rådet Tænk Penge.

Sammenlign ikke lån ved at se på renten. Se på de samlede omkostninger angivet ved årlige omkostninger i procent, ÅOP. Heri indgår både rente, pris for etablering af lånet, løbende gebyrer og afgift til staten. Etableringsomkostninger svinger typisk mellem 7-16.000 kroner. For nogle er de særlig vigtige.

“Vi ved, at mange skifter bilen ud allerede efter tre-fire år. Hvis du ved med dig selv, at du kan tænkes at gøre det, skal du vælge et lån, der ikke har høje etableringsomkostninger. Renten betaler du kun, så længe du har lånet. Etableringsomkostningerne skal du betale, selv om du indfrir før tid.”

I den situation kan din faktisk betalte ÅOP blive langt højere end den, der står i lånedokumentet. ★

3 ting du bør tjekke inden du låner til bil



1

Hvad er lånets **ÅOP**?

Sammenlign lån ved at se på ÅOP, årlige omkostninger i procent. I reklamer anpriseres ofte en lav rente. Men et billån med lav rente kan være et dårligt tilbud.

2

Hvad koster **oprettelsen**?

Tag stilling til lånets etableringsomkostninger. Især hvis du indfrir lånet før tid, kan høj etableringsomkostning gøre lånet meget dyrt.

3

Hvad med **udbetalingen**?

Den månedlige udgift er langt lavere, hvis du har sparet op til at lægge 20 procent af bilens pris i udbetaling. Hvis ikke, kan det normalt svare sig at tage to lån. Et til udbetalingen og et billån til resten.

Pres banken

På de store bankers prislister står billån til en bestemt rente. Den faktiske pris afhænger dog af, hvor god en kunde banken ser dig som. I banken er det meste til forhandling, derfor bør du udfordre de vilkår, den tilbyder. Ofte kan såvel rentesats som gebyrer presses ned.

Bilforhandlere yder lån

For at få solgt nogle biler hjælper bilforhandlere kunder til at låne. De er tilknyttet et finansieringsselskab, der yder lån, og flere af disse har gode priser. Toyota har markedets billigste til en ÅOP (årlige omkostninger i procent) på 3,4. Men kun hvis du køber en Toyota.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk Penge, april 2015

Gebyr på at indfri

Der kan være et gebyr, hvis du indfrir lånet før tid. Spørg til det og bed långiver vise, hvor i kontrakten det står.

Fradrag for renter

Står du med to lånetilbud med samme ÅOP, så vælg det med højeste rente og laveste etableringsomkostning. Så sparer du lidt i skat. Du kan trække renten fra, men ikke gebyrer. Tag højde for, om andre vilkår gør det ene lån overlegent.

Pas på lån til mikrobil

Biler som VW Up, Toyota Aygo og Citroën C1 kaldes mikrobiler. Nogle koster langt under 100.000 kroner. Lån til mikrobiler har ofte høje etableringsomkostninger. Især hvis du indfrir lånet før tid, kan et tilsyneladende billigt billån blive en dyr fornøjelse.

Spørg
bare

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



20. september

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

Brug dit netværk

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

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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



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.

Skal jeg ringe, før jeg søger jobbet?

Og hvad skal jeg spørge om? Det giver en række arbejdsledere deres bud på i en ny film, som du se på FOAs A-kasses hjemmeside.

I filmen spørger vi en række arbejdsledere om, hvordan de oplever at blive ringet op af ansøgere til et job. De fleste fortæller, at de gerne vil ringes op, og at de registrerer en ansøger, der virker sympatisk og fagligt velfunderet. Derfor er det vigtigt, at du lyder oprigtig og interesseret, når du ringer, så de ikke oplever, at du gør det, fordi nogen har sagt, du skal.

Arbejdsgiverne anbefaler

Arbejdslederne giver disse råd om, hvad det er godt at spørge om, og hvad man helst ikke skal spørge om i telefonen:

Det er godt at spørge om:

- Hvordan arbejdspladsen i praksis arbejder med sine værdier og politikker.

- Arbejdspladsens projekter og planer.
- Organiseringen af arbejdet i afdelingen, på stuen og så videre.
- Dine måske kommende kolleger. Hvad er deres baggrund, uddannelse, erfaring og så videre.

Det er i orden at spørge om:

- Noget i jobannoncen, du finder uklart.
- Muligheder for at få flere timer eller fast arbejde, hvis der er tale om et deltidsjob eller et vikariat.
- Muligheder for kompetenceudvikling.

Du skal ikke spørge om:

- Lønforhold og arbejdstider. Det må vente til en eventuel jobsamtale.
- Medarbejdere som ferie, fridage, frokostordning med videre.

Andre gode råd

- Planlæg nøje, hvad du vil spørge om, før du ringer.

- På arbejdspladsens hjemmeside kan du finde relevant information og blive inspireret til dine spørgsmål. Fortæl gerne, at du har besøgt hjemmesiden, før du ringede.
- Pas på ikke at spørge om noget, der allerede står i jobopslaget.
- Hvis du vil spørge om noget med arbejdstiden eller lignende, er det godt at starte med at spørge om noget mere fagligt.
- Brug lejligheden til at fortælle om, hvad du selv kan tilbyde. Men lad arbejdslederen være den, der taler mest. Du spørger – han eller hun svarer.
- Afslut samtalen, når du har fået dine svar, så du ikke bruger for meget af arbejdslederens tid.



Se mere

www.foa.dk/gode-raad-om-job-soegning – klik på 'Skal jeg ringe til arbejdspladsen?'

Nyt design

I løbet af sensommeren 2015 ændrer a-kassens blanketter udseende. Det gør de af to årsager. For det første får de et mere tidsvarende design.

For det andet tilpasser vi blanketterne, så du kan udfylde dem på tablets og smartphones, det vil for eksempel sige iPad og iPhone.

Det nye udseende betyder blandt andet, at knapper og felter bliver større. Vi informerer på foa.dk/a-kassen, når det nye design er klart.

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



Så er der serveret

Få mere end 700 opskrifter på lækker mad plus mulighed for at lave en ugeplan.



Find det

www.foa.dk/madopskrifter



Medlemsfordele

Der er masser af fordele for dig, som er medlem af FOA



Se fordele

www.foa.dk/medlemsfordele

Foto: Colourbox



Kan FOA få fat i dig?

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



Se og ret

www.foa.dk/persondata



Husk pauser i arbejdstiden

Vidste du, at du laver færre fejl og er mindre irriteret, når din psyke får et hvil? Hvert tredje FOA-medlem har ingen små pusterum, når de er på arbejde. Det kan føre til stress, konflikter og fejl. I temaet om pauser kan du se, hvorfor det er vigtigt, at du selv får holdt dine pauser. Du får også fem gode grunde til at holde små pauser undervejs i arbejdsdagen. ★



Læs mere

www.foa.dk/pauser

Følg FOA på Facebook

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

Omkring 200.000 danskere har diabetes 2 **uden at vide det**. De risikerer blandt andet at få øjenskader, rejsningsbesvær og hjerte-kar-sygdomme.

Opdag diabetes 2 tidligere

Op imod halvdelen af dem, der får diagnosen diabetes 2, har allerede en eller flere følgesygdomme. Det tyder på, at de har haft sygdommen i flere år. Det er uheldigt, mener **Anne-Marie Wegener**, konstitueret chef for Diabetesforeningens afdeling Forskning & Viden. For så længe diabetes 2 er på et tidligt stadie, kan alvorlige følgesygdomme udskydes el-

ler helt undgås, hvis man kommer i korrekt behandling og ændrer livsstil. "Uopdaget diabetes 2 kan give mange følgeskader, fordi kroppen er i ubalance. Så tidligt som muligt skal der sættes ind med et behandlingsforløb: Motion, sund kost og medicin, så sygdommen ikke slider så meget på kroppen," siger hun. Diabetes 2 giver skader i små

og større blodkar og kan føre til for eksempel øjenskader, nyreskader, rejsningsbesvær, skader i følesansen og skader i nerverne til fødderne, så man ikke mærker sår. Der er også øget risiko for hjerte-kar-sygdomme. "Er man i tvivl, så gå til lægen. Sygdommen bliver kun alvorligere, hvis man venter," råder Anne-Marie Wegener.

Test dig selv

1

Er du i farezonen?

Arveligt: Hvis en af dine forældre har diabetes 2, er din risiko for at udvikle sygdommen 40 %. Har begge forældre sygdommen, er din risiko 80 %.

Alder: Jo ældre du er, jo større risiko.

Livsstil: Sygdommen bryder lettere ud, hvis du ikke dyrker motion og er overvægtig.

2

Symptomer

- uforklarligt vægttab
- uforklarlig træthed
- hyppig tissetrang, ofte store mængder.

3

Tag testen

Diabetesforeningen har udviklet en test, som viser, hvor stor din aktuelle risiko er for at udvikle diabetes 2. Prøv den gratis: www.diabetes.dk/testdigselv

4

Gå til lægen

Er du i tvivl om, om du har forstadier til diabetes 2, så gå til lægen. Lægen tager en blodprøve og måler dit langtidsblod-sukker.

5

Behandling

- sund kost
- mere motion
- eventuelt vægttab
- eventuelt medicin.



Diabetes 2 er kronisk og kan ramme alle uanset vægt og alder. Personer med diabetes 2 har problemer med at omsætte maden til energi. Derfor bliver sukkerstofferne i blodbanen i længere tid. Det går ud over små og større blodkar.

Hvordan opstår det?

- **Diabetes 2** opstår på grund af arv, alder og usund livsstil.
- **Diabetes 1**, derimod, opstår på grund af en fejl i immunsystemet. Fire ud af fem diabetikere har diabetes 2.

Vægttab hjælper

Det har stor effekt på diabetes 2 at tabe 5-7 % af kropsvægten. Det behøver altså ikke handle om så mange kilo.

Diabetes i tal

- 320.000 danskere har diabetes. 80 % af dem har diabetes 2.
- 200.000 danskere skønnes at gå rundt med uopdaget diabetes 2
- 750.000 danskere skønnes at have forstadier til diabetes 2.
- Antallet af diabetikere er fordoblet på 10 år.

Kilde: Diabetesforeningen



Læs mere

www.diabetes.dk

Hvad synes du om FOA?

Svar på spørgsmål og vind et gavekort

I september sender vi et spørgeskema ud til alle FOA-medlemmer, der har givet os en opdateret e-mailadresse. Derfor opfordrer vi til, at du oplyser din e-mail eller opdaterer din profil på www.foa.dk/minprofil

Du kan også deltage i undersøgelsen via www.foa.epinion.dk
Du kan bruge linket fra 23. september.

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

FOA



Calcium Ultra Forte + EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

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

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

Anbefales af førende specialister.

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

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

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



Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA sender hver fredag et nyhedsbrev til alle de FOA-medlemmer, vi har mailadresse på.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.
- Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.
- Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.
- Du kan altid melde dig fra igen.



PenSam indkalder til ÅRSMØDER 2015



Forbrugergruppen
for Kost og Service
holder årsmøde
torsdag den 22. oktober
2015 i PenSam



Forbrugergruppen
for Ledere
holder årsmøde
fredag den 30. oktober
2015 i PenSam



Forbrugergruppen
for den Pædagogiske sektor
holder årsmøde
tirsdag den 3. november
2015 i PenSam



Forbrugergruppen
for Teknik og Service
holder årsmøde
torsdag den 5. november
2015 i PenSam



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed holder
årsmøde
mandag den 16. november
2015 i Nyborg

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 30 dage før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Forslag til dagsordenen til Social og Sundhed skal sendes **skriftligt** til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum, **senest 2 måneder før** årsmødet afholdes.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at **sende en mail til lew@pensam.dk** eller **ringe på telefon 44 39 31 33**, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk

PenSam

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om gulerødder, der lige nu er friskhøstede og sprøde.

Månedens råvare: Gulerødder

Gulerødder er elskede og mest kendt i gulerodsfarven orange, men i de senere år er der mange som dyrker og sælger lilla, gule og hvide gulerødder. Gulerødder har lang holdbarhed, når de opbevares med jord på. De skal opbevares tørt og køligt – eventuelt i køleskabet. Har de top på, skal den skæres af. Toppen kan godt spises som drys på for

eksempel ovnbagte rodfrugter. Skrub gulerødder med en grøntsagsbørste, for smagen sidder også i skrællen. Gode gulerødder kan bare spises rå, som de er eller eventuelt skåret i stave – eller de kan presses til saft, rives eller snittes fint til råkost og andre salater. Varme er gulerødder gode til suppe, ovnbagte, i gryderetter og grillede.

Gulerødder med koriander, kylling og linser

4 personer

- 750 g gulerødder
- ½ dl olivenolie
- 3-4 fed hvidløg
- 2 tsk. hele tørrede koriander
- 50 g smør
- 1 citron
- salt og friskkværnet peber
- 300 g grønne eller brune linser
- 2-4 stk. kyllingebryst
- 1 spsk. olivenolie
- Drys: Et lille bundt frisk koriander eller dild
- Tilbehør: Citron

- Linser: Skyl linserne i koldt vand i en si. Kog dem i let saltet vand i ca. 20 min. under låg til de er møre.

- Lad dem dryppe af i en si.
- Stegt kylling. Skær kyllingebrysterne ud i halve og gnid med olie. Brun på en slip-let-pande ved god varme, til kødet er brunt. Krydr med salt og peber. Skru ned og steg videre ved svag varme ca. 20 min., til kyllingen er gennemstegt. Drys med salt.
- Gulerødder med koriander: Skrub gulerødderne. Skær evt. lidt af toppen. Flæk tykke gulerødder på langs. Skær gulerødderne ud i ensartede stykker på 4-5 cm.
- Steg gulerødderne i olie ved god varme. Tilsæt pillet knust hvidløg og koriander. Steg et par minutter. Tilsæt smør og citronsaft. Skru ned, læg låg på gryden og lad gulerødderne blive møre 7-8 min. Tilsæt evt. lidt vand. Krydr med salt og peber.
- Skyl koriander i koldt vand. Lad dem dryppe af på ren køkkenrulle eller slyng dem i en salatslynge. Anret gulerødderne med linser og kylling. Drys retten med koriander, der giver friskhed og krydring til retten – både stilke og blade smager godt. Erstat evt. med dild.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

mad med klinken



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



Foto: Colourbox

Lav dit eget kryddersalt

På denne tid af året er krydderurter i potte eller have ofte store, og der kan være rigeligt. Skyl fri for jord i koldt vand. Slyng i en salatslynge. Kassér evt. grove stilke. Findel blade og tynde stilke i en foodprocessor. Fyld derefter ca. lige så meget groft havsalt i som de findelte krydderurter. Bred saltet ud på bagepapir og tør det i ca. 30 min. i en 100 grader varm ovn. Når kryddersaltet er helt tørt, er det klar til brug. Det kan hældes på glas og bruges de næste måneder.



Foto: Colourbox

Hold igen med rovfisk

Sæt fisk på middagsbordet et par gange om ugen, men spis ikke for mange rovfisk som f.eks. gedde, sværfisk og helleflynder. Rovfisk spiser andre fisk og dermed ophober de tungmetaller gennem fødekæden.

Lyst til at prøve
noget nyt?



Du kan blive:

Mindfulness Instruktør - kr. 8.900
Positiv Psykologi Vejleder™ - kr. 8.900
Kostvejleder/Slankekonsulent™ - kr. 8.900
Sundheds- og Livsstilscoach - kr. 12.750
Massør og Sportsmassør - kr. 21.500
Fitnessinstruktør - kr. 13.250
Personlig Træner - kr. 19.750
Zoneterapeut - kr. 42.500

**Bestil samlet
kursusbrochure**



**Efteruddannelse
med stor fleksibilitet**

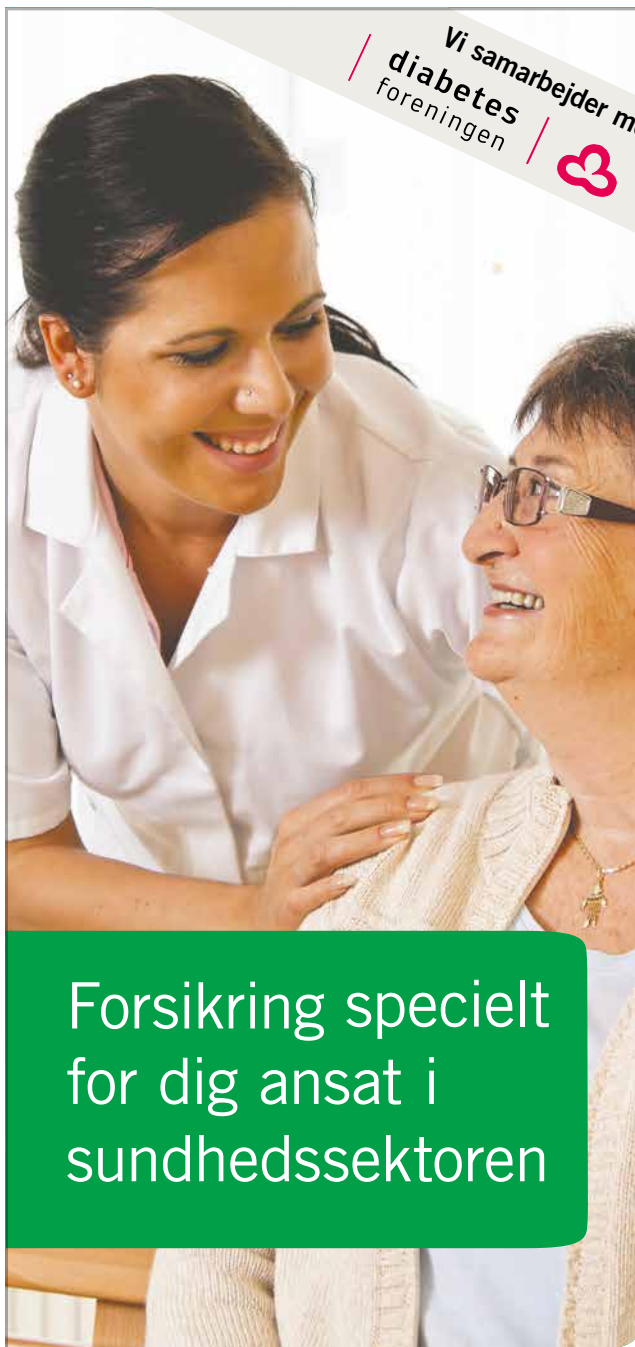


Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

**Bestil gratis kursusbrochure
og læs mere på www.atwork.dk
Email: info@atwork.dk
Tlf. 44 48 61 00**

AT WORK
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Vi samarbejder med
diabetes
foreningen



**Forsikring specielt
for dig ansat i
sundhedssektoren**

GF Forsikring har en afdeling specielt for ansatte i sundhedssektoren. Vi har ikke aktionærer, men er ejet af kunderne og deler årets overskud fra bilforsikringen.

**Ring på 86 13 32 55 og få et godt tilbud på
alle dine forsikringer.**

GF Sundhedssektoren
Skejby Centret, Skelagervej 5-9
8200 Aarhus N
Tlf. 86 13 32 55



Det gode selskab

Frederikshavn Service Sektoren.

16. sept.: Generalforsamling i Salen, FOA Frederikshavn, Constantia-vej 35, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17, let spisning fra kl. 17.30, generalforsamling 18. Seneste tilmelding 10. sept. kl. 17.

Pædagogisk Sektor.

29. sept.: Generalforsamling i Projektsektoren, Knivholtvej 20, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. let spisning 18-18.45. Mødestart kl. 18.45. Seneste tilmelding 23. sept. kl. 15.30.

Social- og Sundhedssektoren. 22. sept.: Generalforsamling i Projektsektoren, Knivholtvej 20, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17, let spisning fra kl. 17.30. Mødestart kl. 18.30. Seneste tilmelding 16. sept. kl. 15.30. Tilmelding på 46 97 11 70.

Senior. 8. sept. kl. 15: Vinsmagningsbustur til Alderslyst vingård ved Dronninglund. Efterfølgende er der spisning, ex. vin. Pris 150 kr. Betaling og bindende tilmelding 21. aug. 20. okt. kl. 13-ca.17: Kom og nyd den gode mad, syng med eller tag en svingom til den gode musik fra Hansen Trioen + 1. Bindende tilmelding senest 6. okt. Pris 150kr. ex. drikkevarer. Der vil være amerikansk lotteri. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklub. 16. sept. kl. 13.30: Mit liv som kammertjener v. Arne Andersen. 30. sept. kl. 13: Klingenberg Rejser fortæller om deres rejser, og hvad virksomheden kan tilbyde

os. Firmaet har kage med til kaffen. 21. okt. kl. 13.30: Den sidste fiskerkone på Gl. Strand v. Doris Marx, Horsens.

Hillerød

E-P klubben.

18. sept.: En sensommer-tur til Egholm Slot. Vi bliver delt i 2 hold, hvor vi på skift bliver guidet rundt på slottet. Vi spiser på Gerlev Kro. Har du lyst til at deltage, skal du tilmelde dig i vores afdeling.

Holstebro

Afdelingen. 29. okt.: Generalforsamling på UCH Holstebro, Døesvej 76, Holstebro. Spisning kl. 17.45-18.30. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen (kan ske fra kl. 17.15). Husk at medbringe dit medlemskort. Stemmesedler udleveres i forbindelse med indskrivningen. Tilmelding til spisning skal ske senest 12. okt. til afdelingen på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på www.foa.dk/holstebro.

Dagsorden iflg. lovene. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. 17. sept.: Afdelingen indbyder pensionister og efterlønnere til udflugt. Turen går til Kongenshus Hede og Mønsted Kalkgrupper. Læs mere og tilmeld dig på www.foa.dk/holstebro. Tilmelding skal ske senest 4. sept.

Senior. 10. sept. kl. 14: Besøg på TV Midt Vest, Søvej nr. 2, Holstebro. Rundvisning, film, kaffe og kage. Pris 50 kr. for medlemmer og støttemedlem-

mer. Vi mødes derude. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 3. sept. 24. sept. kl. 14: Bowling. Egenbetaling 50 kr. + skoleje. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 14. sept. 8. okt. kl. 13.15: Besøg i Heart Herning Museum, Birk Centerpark 8, Herning. Tag selv kaffe med. Samkørsel fra p-pladsen ved FOA kl. 13.15. Entré 30 kr. som betales ved tilmelding til bestyrelsen – senest 28. sept.

Horsens

Afdelingen. 6. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens både formiddag og eftermiddag. Nærmere information i næste fagblad som udkommer 8. okt.

Mariagerfjord

Social- og Sundhedssektoren.

9. sept. kl. 17: Årsmøde på Astrup Kro. Spisning starter kl. 17 – årsmødet kl. 18. Dagsorden iflg. lovene, orientering fra faggruppelandsmødet og derefter medlemsmøde med oplæg af VISO-konsulent i Aalborg Kommune, som vil fortælle om, hvad der forstås ved magtanvendelse og konsekvenserne deraf. Bindende tilmelding til spisning senest 4. sept. på 46 97 13 70. Oplys cpr-nr. ved tilmeldingen.

Pædagogisk Sektor.

24. sept. kl. 18: Årsmøde i FOAs lokaler, Rørholmegade 8, Hobro. Kl. 18 spisning, kl. 19 årsmøde. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 16. sept. kl. 12. Tilmelding på 27 52 97 01 senest 17. sept.

Odense

Afdelingen. 12. nov. kl. 19.30: Generalfor-

Er du vores nye kollega?

Vi søger social- og sundhedsassistenter og sygehjælpere

Omsorg og faglighed er nøgleord hos os. Som medarbejder i Bruger - Hjælper Formidlingen får du mulighed for at etablere en tæt relation til en borger og følge ham eller hende over tid. Arbejdsgaverne består bl.a. i sygepleje, respiratorisk overvågning og fysisk og psykisk omsorg. Vi lægger vægt på god intern kommunikation og holder jævnligt personalemøder.

Vi tilbyder:

Et selvstændigt job med ansvar og indflydelse på egne arbejdstider
Oplæring på Respirationscenter Øst
Faglig sparring med sygeplejefaglig koordinator
Mulighed for ansættelse på fuld tid, deltid eller som vikar

Vi ønsker:

To års erfaring
Gerne erfaring med det respiratoriske område
Gerne pædiatrisk erfaring
Gode samarbejdsevner og humor

Arbejdssted: Storkøbenhavn. Start: August 2015.

Kan du se dig selv hos os? - Så glæder vi os til snarest at modtage din ansøgning mrk. "SOSU" på: hr@formidlingen.dk

Ring til Jette Kongste Remmer på tlf.: 3634 7900 hvis du har spørgsmål.

BRUGER - HJÆLPEN FORMIDLINGEN

NÅR DU HAR BRUG FOR HJÆLP



Bruger - Hjælper Formidlingen er Danmarks største private leverandør af hjælp og pleje til børn og voksne, der har behov for kompenserende støtte på grund af handicap, sygdom eller psykiske og sociale vanskeligheder. I samarbejde med kommuner, regioner og staten tilbyder vi sygepleje, respiratorisk overvågning, praktisk hjælp, mentorstøtte, ledsagelse og støttetkontaktdordninger. www.formidlingen.dk

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

Seniorklub. 1. sept. kl. 9.30-10: Tilmelding/

betaling til Lange-landsfortet i FOA store sal, Vesterbro 120. Medlemspris 250 kr., ikke-medlemmer (hvis der er plads): 465 kr. Kl. 10-13: Længe leve Liva-sange og anekdoter fra Livas liv sunget af Lise Lotte Krogager. Pårørende velkomne – pris kaffe/the og kage 50 kr. 15. sept.: Tur til Langlandsfortet. Afgang Dannebrogsgade kl. 8.20 og kl. 8.30 fra TV2, Rugevej 29. 29. sept. kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til Horsens Statsfængsel museum. Medlemspris 400 kr., ikke-medlemmer (hvis der er plads): 515 kr. i FOA store sal, Vesterbro 120. Kl. 10-

12: Modeshow, Damer-nes Butik kommer og viser os efterårets mode. Pårørende velkomne. Pris kaffe/the og kage 50 kr.

Nyborg

8. sept. kl. 13.30: Besøg på Hotel Sinatur, Skolemuseet, Østerøvej 121, Nyborg. Kaffe og kage 60 kr. 6. okt. kl. 13.30: Bankospil i 3F's lokaler, Vester-gade 32, Nyborg. 1 plade 7 kr., 3 plader 20 kr. Kaffe og kage.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 29. okt. kl. 18.30: Ordinær generalforsamling på Scandic, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Fra kl. 18.45-

19.15 suspenderes generalforsamlingen, og der holdes ekstraordinære generalforsamlinger i sektorerne. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være af- delingen i hænde se- nest 14 dage før gene- ralforsamlingen. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Regnskab og budget samt evt. forslag eller yderligere materiale kan læses på www.foa.dk/silkeborg-skanderborg eller bestilles i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Der vil være spisning fra 17.30-18.30 samt kaffe med kage under afdelingsgeneralforsamlingen. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Kost- Teknik og Ser- vice sektoren, Soci- al- og Sundhedssek- toren og Pædagogisk Sektor 29. okt. kl. 18.45: Eks- traordinære general- forsamlinger på Scan- dic, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Eneste punkt på dagsordenen

er: Sektorbestyrelsen fremsætter forslag om, at faggrupperne fra den tidligere Kost- og Servicesektor over- føres til enten Social- og Sundhedssektoren eller Pædagogisk Sek- tor, afhængig af ar- bejdssted. Beslutnin- gen behandles efterfølgende på afde- lingsgeneralforsamlin- gen kl. 19.15.

Pædagogisk Sektor. 22. sept. kl. 19-ca. 21.30: Temaaften om børn og sorg v. Jes Dige i Dalgasgade 24, Silkeborg. **Seniorklubben.** 3. sept.: Sensommer- tur til Klosterlund Mu- seum. Vi mødes ved Shell, Østergade, Silke- borg kl. 13 og laver samkørsel derfra. Pris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20. 5. okt. kl. 14: Foredrag om frivillig- hed v. Elisabeth Gud- berg i FOA Huset. Pris 30 kr.

Skive

Seniorklubben. 8. sept. kl. 16.45: Bow- ling i Skive Bowlinghal. Pris 150 kr. for spis- ning uden drikkevarer. Tilmelding senest 1. sept. I tidligere ud- sendt program mang- ler seneste tilmelding

til juleturen til Tysk- land: 30. nov.

Slagelse-Sorø- Ringsted

Afdeling. 7. sept. kl. 13.30: Café for ledige om ny digital joblog, krav til jobsøgning, fællessamtaler og kon- taktforløb. 12. sept. kl. 10: Loppemarked på FOAs p-plads. Kom og gør et godt køb eller sælg ud af gemmerne. Salg af pølser, øl, vand, kaffe og te. Hvis du er medlem og vil sælge, så bestil en gratis sta- deplads på www.foa.dk/midtsjaelland. 15.- 16. sept.: Ledertræf i Roskilde med emnet Fremtidens ledelse – læs mere på www.foa.dk/leder - se under Leder Kalender. 13. okt. kl. 13.30: Café for ledige om ny digital joblog, krav til jobsøg- ning, fællessamtaler og kontaktforløb. 7. nov. kl. 8: Tur til Køben- havn med rundvisning på Nordisk Film og Politigården. Medlems- pris 200 kr. og ledsa- gerpris 340 kr. Billet- salg på 46 97 19 70. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. **A-kassen.** 8. okt. kl. 18: Overvej du efter- løn? Orientering om

efterlønsordningen sammen med lidt af- tensmad. Tilmelding senest 2. okt. på www.foa.dk/midtsjaelland. **Efterløns- og senior- klubben Slagelse.** 31. aug. kl. 13: Sæson- start på bowling i Su- perbowl. 3. sept. kl. 8.15: Fælles tur for de 2 efterløns- og senior- klubber med rundvis- ning i forbundshuset på Staunings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlems- pris 150 kr. og ledsa- gerpris 250 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Tilmel- ding og betaling på 46 97 19 70. 16. sept. kl. 14: Foredrag med for- henværende borgme- ster Lis Tribler. 14. okt. kl. 14: Bankospil – husk en pakke til ca. 25 kr. **Efterløns- og senior- klubben Ringsted.** 3. sept. kl. 8.15: Fælles tur for de 2 efterløns- og seniorklubber med rundvisning i forbunds- huset på Staunings Plads i København efterfulgt af frokost. Medlemspris 150 kr. og ledsagerpris 250 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. Til- melding og betaling på 46 97 19 70. 1. okt. kl. 14: Foredrag om Dansk

Posthistorisk Samling. **Lukkedage:** Ferieluk- ket på Ringsted konto- ret fra 6. juli-2. aug. Fredag 28. aug. lukket i Slagelse og Ringsted grundet personalekon- ference. www.foa.dk/midtsjaelland: Her kan du læse mere om de enkelte aktiviteter. Tilføj eller ret din mail- adresse på www.foa.dk/persondata, så modtager du sidste nyt via afdelingens nyhedsbreve.

Sydfyn

Afdeling. 24. nov.: Medlemstur til DR-by- en i København med mulighed for tur til Jul i Tivoli – tilmelding og flere oplysninger føl- ger.

Sønderborg

Seniorklubben. 2. sept. kl. 14: Foredrag i FOA Sønderborg om De Hvide Busser under 2. verdenskrig, tilmelding senest 28. aug. 8. okt. kl. 16: Besøg på TV SYD, se en udsendelse blive til. Afgang fra Sønderborg Politistati- on, tilmelding senest 28. aug. 5. nov. kl. 14: Lotto i FOA Sønder- borg, tilmelding senest 30. okt. 26.-27. nov. kl. 8: Juletur til Bremen,

hyggelig 2-dages tur på julemarked med afgang fra Sønderborg Politistation, tilmelding og betaling senest 9. okt. 3. dec. kl. 13: Jule- frokost i FOA Sønder- borg, tilmelding senest 27. nov. på tlf. 46 97 34 00 eller mail: fagl020@foa.dk. Læs mere om arrange- mentskalender eller hent et program i afde- lingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Social- og Sundheds- sektoren. 5. okt.: Ge- neralforsamling på Agerskov Kro. Spisning begynder kl. 17.30 – tilmelding er nødven- dig. Generalforsamlin- gen starter kl. 18.30. **Teknik og Service.** 8. okt. kl. 18-21: Gene- ralforsamling i afdelin- gens lokaler, Hørvejen 8, Rødekro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag – herunder forslag til valg – skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding senest 7. okt. kl. 12 på 46 97 35 00 eller via soen-

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

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

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
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
Midtsjaelland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

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

derjylland@foa.dk.
Dagsorden kan ses på
afdelingens hjemmeside.

Pædagogisk Sektor.

22. okt. kl. 18-21: Generalforsamling i afdelingens lokaler, Hærvejen 8, Rødekro.
Dagsorden iflg. lovene.
Indkomne forslag – herunder forslag til valg – skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding senest 19. okt. kl. 12 på 46 97 35 00

Afdelingen.

29. okt. kl. 18: Generalforsam-

ling på Agerskov Kro. Generalforsamlingen starter kl. 19.15. Dagsorden iflg. lovene. Forslag til valg skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding til traktement senest 22. okt. på 46 97 35 00 eller via soenderjylland@foa.dk.

Seniorklub. 16. sept. kl. 14: Sangeftermiddag i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 9. sept. 21. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs

mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 14. okt. Klubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffe. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. og betaler entréen ved arrangementer.



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



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

Medlemspuls

Vinderne i juni

Hovedpræmie:

Mette Sørensen
Agernvej 5
9330 Dronninglund

Gavekort til Coop 300 kr.

Gitte Als Madsen, Frørupvej 40, 5853 Ørbæk
Thilde Rahbek Jensen, Banegårdspladsen 6 C, 2, -3, 7400 Herning
Tove Bach Nielsen, Brandstrup Søvej 10, 8840 Rødkærsgade
Vibeke Dahl Hansen, Sdr. Aldumvej 23, 8781 Stenderup
Susanne Præstholm, Bistrupvej 1 A, 9800 Hjørring

Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.
Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



SPECIAL MEDIERNES OPLAGSKONTROL



241 TIRSDAG 2004

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
14. august

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 7: 29. september
Frist til nummer 8: 27. oktober

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

Annoncefrist:
Nummer 7: 29. september

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

Nummer 6 udkommer:
8. oktober

Synspunkter fremsat i Fagbladet
FOA er ikke nødvendigvis
sammenfaldende med FOAs
synspunkter.

Udgiver:

FOA

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brev-kasse@foa.dk senest **14. september**.

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Anna Kilsholm, Struer**



1. Hvilken bil købte sosu-hjælper Kristoffer Ellesø Myrhøj?

- A. En Honda Jazz
- B. En Renault Clio stationcar
- C. En Toyota Auris



2. Hvilket job blev Kirsten Kronborg fyret fra?

- A. Serviceassistent
- B. Pædagogmedhjælper
- C. Dagplejer

3. Hvad kan være symptom på diabetes?

- A. Stor appetit
- B. Uforklarlig friskhed
- C. Hyppig tissetrang

4. Hvad må du ikke spørge om, når du ringer til en kommende arbejdsgiver?

- A. Medarbejdergoder som ferie, fridage og frokostordning
- B. Arbejdspladsens misbrugspolitik
- C. Muligheden for kompetenceudvikling

5. Hvor mange penge har FOA Aalborg hevet hjem i løtjek siden 2014?

- A. 1,3 millioner kroner
- B. 1,1 millioner kroner
- C. 8,2 millioner kroner

6. Hvor mange FOA-medlemmer har tillid til, at FOA hjælper, hvis de får problemer på arbejdspladsen?

- A. 3 ud 10
- B. 7 ud 10
- C. 9 ud 10



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

- A. Et flag
- B. Striber på en trøje
- C. Advarselsstriber

8. Hvad kan den grønne top af en gulerod bruges til?

- A. Lave din egen creme
- B. Bruges som drys på ovnbagte rodfrugter
- C. Lave en god dip



det sker

9. september

Alle børn i daginstitutioner med madordning spiser bagt fisk med persillecrumble

10. september

Små synger sammen-dag i dagtilbud.

14. september

Hygiejneugen starter www.hygiejneugen.dk

19. september

Landsmøde i Netværk i fagbevægelsen, (NIF). Radisson BLU i Odense. FOA dækker overnatning og transport. For alle

FOA-medlemmer. Tilmelding på www.foa.dk.

20. september

Frist for at udfylde dagpengekort

21. september

International Alzheimer-dag

1. oktober

International ældre-dag

6. oktober

Folketinget åbner

8. oktober

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

16.-18. oktober

LO Ungdoms visionsseminar på LO-skolen i Helsingør. Tilmelding til FOAs ungdomskon-sulent Dorte Pedersen dorp@foa.dk.

NYE RABATTER TIL DIG SOM MEDLEM AF FOA

NYD EFTERÅRET PÅ SKØNNE MALLORCA



Rejs 3. oktober – 1 uge og bo i lejlighed på Ivory Playa. Fra 3.498 kr. pr. person.



Bravo Tours
Læs mere på
loplus.dk/bravotours

FÅ 15 % RABAT HOS DANSK PLAKATKUNST



Køb smukke danske retroplakater med 15 % rabat, inkl. valgfri træramme og levering til døren.



Læs mere på
loplus.dk/dansklakatkunst

HANSA PARK – BØRNEBESØGETS BEDSTE DAG



Oplevelsespark med det hele. Din LO Plus pris med Scandlines er 945 kr.



Scandlines
Læs mere på
loplus.dk/scandlines

SCANDIC THE REEF – 20 % RABAT



Besøg det tropiske vandland, hop i den 80 m. lange vandrutsjebane, eller svøm ud under åben himmel.

Scandic

Læs mere på
loplus.dk/scandic

10,1" WINDOWS TABLET TIL SÆRPRIS



Ekstra rabat på Danmarks billigste 10,1" Windows tablet. Få den til kun 1.299 kr.*

*Wupti.com er ikke en ny partner i LO Plus, men udbyder blot dette unikke tilbud for LO Plus.



wupti
Læs mere på
loplus.dk/tablet

SPAR 10 % PÅ DIN NÆSTE KØR-SELV-FERIE



Risskov Bilferie har Danmarks bedste priser på kørsel-ferier i Danmark og hele Europa.



Læs mere på
loplus.dk/risskov

Der tages forbehold for trykfejl, ændrede og ophørte aftaler.

HENT LO PLUS' MEDLEMSKORT APP OG FÅ DIT MEDLEMSKORT PÅ MOBILEN

Vi har kombineret dine to trofaste følgesvende. Din fagforening og din smartphone. Med app'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle dine medlemsrabatter.

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999 så modtager du et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. SMS-takst.



Sådan får du dit medlemskort:
Send en SMS med teksten "kort" til 1999 eller scan QR-koden

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER





... gør din dag behagelig

Softshell jakker

- til utrolige priser!



Sort

Turkis

Rød

Lime

Orange

- Fantastisk kvalitet og pasform
Softshell jakke med hætte som er åndbar, vind og vandtæt. Gennemgående lynlås og lynlås ved lommer samt inderlomme.
- UHØRT LAV PRIS for denne kvalitet!!

Model 98876
Dame softshell
jakke
Str. S - 3XL

Model 98875
Unisex softshell
jakke
Str. S - 3XL

FRIT VALG
kr. 499,-
2 stk. kun
kr. 800,-



Carite - sporty og funktionel

Sporty buks med stræk i begge retninger og mange detaljer.
Meget funktionel til sport, arbejde og fritid.



FRIT VALG
2 par kun
kr. 800,-

Carite[®] SPORT

Stretch sport

Sporty buks/knickers med elastik i livet og regulerbare stropper i livet og ved foden/knæet.
Str. XXS/34 - 4XL/50.
kr. 449,- (buds)
kr. 399,- (knickers)

Model 99604

Farver: Hvid, sort og navy

Model 99387

Farver: Hvid og sort



Model 25240 Genova

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid.
Størrelse: 36 - 42
kr. 349,-

2 par kun kr. 600,-

Model 25090 - Paris

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.
Kvalitet: Skind med indersål af ægte ruskind.
Farve: Sort - hvid - Grå
Størrelse: 36 - 42
kr. 499,-

2 par kun kr. 800,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 15.09.2015 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil og se flere tilbud på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning