

Fagbladet **FOA**

fokus:

DANMARK HJALP OS - NU GIVER VI TILBAGE

Flygtninge har fundet
deres kald i ældreplejen

SIDE 8

JANE FIK NYT MOD

Du kan også få gratis stress-coaching

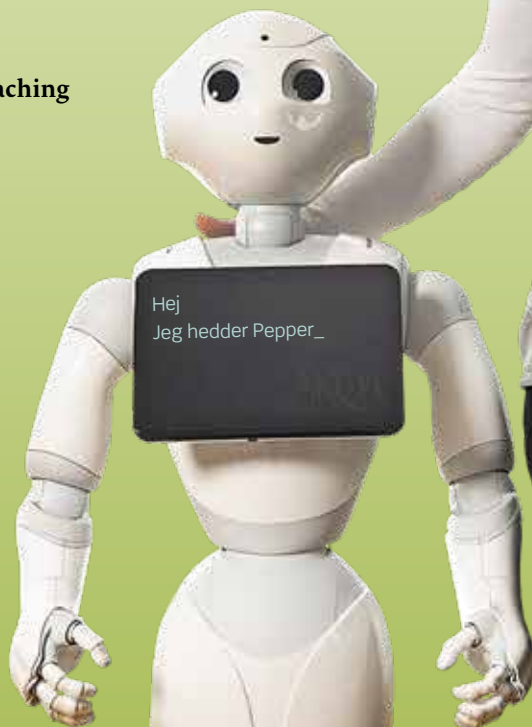
SIDE 22

7

SKRIDT

til at forstå
de nye ferieregler

SIDE 42



HILS PÅ DIN NYE KOLLEGA

Robotterne er kommet for at blive. De vil aflaste og supplere FOAs medlemmer på fremtidens arbejdsmarked

SIDE 26-35



Mennesker og maskiner

Robotteknologi. Kunstig intelligens. Virtual reality. Smarte digitale løsninger, der sparer tid og tungt arbejde, har for længst vundet indpas på vores arbejdspladser – og heldigvis for det.

De færreste danskere frygter i dag, at deres arbejde bliver overtaget af en robot eller et andet teknologisk vidunder. Derimod arbejder stadig flere af os side om side med teknologi, der tager de hårdeste opgaver, er en genvej til registrering eller tilbyder større sikkerhed.

Fagbladet FOA har besøgt tre arbejdspladser, hvor de ansatte har taget den nye teknologi til sig. De fremhæver fordele som bedre udnyttelse af personalets sparsomme tid og mere overskud til den gode kontakt med borgeren.

Selvom vi ikke skal være teknologiforskrækkede, bør vi omvendt heller ikke falde på maven for alt med skærm, strøm og

stål. Robotter og virtual reality-briller løser nemlig ikke med et snuetag manglen på arbejdskraft i sundheds- og plejefagene. Eller sikrer, at medarbejderne automatisk får de rette digitale kompetencer. Faktisk siger hele 68 procent af FOAs medlemmer, at deres fag vil kræve andre kompetencer i fremtiden end i dag.

Så der skal investeres massivt i mennesker – og ikke udelukkende i maskiner. ★

Gitte Hejberg

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

Morten Bruun
redaktionschef
xmobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08



Rigtige venner

Ny teknologi giver plads til mere omsorg, siger demenskoordinator Jette Larsen i stort tema.

Side 26-35

EN SÆRLIG DIAET

I Fællesskøkkenet i Saks-købing gør de ansatte meget ud af at lave vel-smagende og appetitlig mad til ældre, der har svært ved at tygge og synke.

Side 16

Eje eller lease



Dine penge om din bil.

Side 36



Serverer du kål for børn?

Køkkenansatte fra daginstitutioner i Hillerød inspirerer hinanden, når de mødes på mad-kursus.

Side 6

fokus
integration

Nu vil vi hjælpe Danmark

Shima og Morteza
søger sosu-fag
gennem IGU.

Side 8-11

I hvert nummer

Striiben	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	42
Mad med Klinken	45

UDGIVER

FOA

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

Ida Østerlund Brænder
journalist
ibrn@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Linnea Kadziola
journalist
lika@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 22

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

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

nyt

22

borgmestre er gået sammen i et fælles opråb til Christiansborg for at få flere penge til at løse de næste års udfordringer med flere børn og ældre.

Kilde: avisen Danmark



Foto: Jørgen True

Stor opbakning til tidlig pension

9 ud af 10 danskere er enten helt eller overvejende enige i, at folk, der er nedslidte, skal kunne gå på pension før tid. Det er især faglærte som murere, tømrere, kokke og frisører, der skal have den mulighed.

Kilde: Megafon for Politiken og TV2



Vi har en fælles opgave med at få løftet området, som har været et lavtlønsområde.

KL-FORMAND JACOB BUNDSGAARD I AVISEN DANMARK OM SOSU'ZVERS NÆSTE OK-FORHANDLINGER

Som optakt til folke- tingsvalget

har Mona Striib og Henning Thiesen, formænd for FOA og Djøf, besøgt nogle arbejdspladser for at finde eksempler på faggrupperes samarbejde på kryds og tværs. På Kofoeds Skole blev de blandt andre modtaget af FOAs tillidsrepræsentant Dorte Pedersen (tv.).

Hvilken påvirkning får ny teknologi på dit job?

Foto: Niels Åge Skovbo



Jan Peder Jensen, teknisk servicemedarbejder på plejehjemmet Hedevej i Aarhus

Må gå på Google

Ny teknologi som eksempelvis avancerede toiletter kan godt være en udfordring. Hvis de går i stykker og skal repareres, så kan jeg ikke altid finde svaret i manualerne. Så må jeg gå på Google, og på den måde er der kommet flere opgaver til.

Foto: Robert Wengler



Lars Von Backhaus Bjufstrøm, pædagogmedhjælper i Svanen i Odense

Øger børns indsigt

Robotter er megaspændende, og hos os får børnene god forståelse for ny teknologi ved at lege med programmering. De synes stadig, LEGO og puslespil er sjovt, så ser jeg ingen problemer ved at præsentere dem for ny teknologi.

Foto: Robert Wengler



Gitte Dahl, husassistent i Byens Køkken i Odense

Vi bliver skånet

Ny teknologi er altid velkommen hos os. Eksempelvis har vi en sovse-dispenser, der kan hjælpe os, når vi øser sovs op. Ofte skal der øses flere kilo sovs op ad gangen. Så på den måde bliver vi skånet i vores job.

Foto: Niels Åge Skovbo



Pia Schulz Pedersen, serviceassistent på Aarhus Universitetshospital

Mere teknologi

Vi har endnu ikke så meget ny teknologi, som jeg kunne ønske mig. Men jeg forventer, at der sker mere, så mit arbejde bliver mindre fysisk belastende. Der er også udfordringer – blandt andet, at det ikke altid fungerer optimalt.

Tema om
ny teknologi
Side 26-35

Nemmere at få godkendt arbejdsulykker

Nyt lovforslag øger mulighederne for at få anerkendt arbejdsulykker. FOA forventer, at den nye lov får stor betydning for medlemmerne.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Fra 1. januar 2020 bliver det lettere at få anerkendt en ulykke på jobbet som en arbejdsskade. I hvert fald hvis beskæftigelsesminister **Troels Lund Poulsen** (V) får vedtaget et nyt lovforslag, som han netop har lagt frem.

“Lovforslaget er fremsat, fordi vi kan se, at andelen af arbejdsulykker, der bliver anerkendt, er gået den forkerte vej efter en dom fra Højesteret i 2013. Det er vigtigt for mig, at vi får rettet op på konsekvenserne af dommen, for det skal være sådan, at skader, der sker på arbejdet og skyldes arbejdet, skal anerkendes som arbejdsulykker,” skriver ministeren i en mail til Fagbladet FOA.

Troels Lund Poulsen peger på, at Folketingets hensigt med den nuværende lov, som er fra 2004, var, at flere skulle have anerkendt arbejdsulykker. Men efter højesteretsdommen er det modsatte altså sket.

“Man kan føle sig hørt, når ens ulykke bliver anerkendt, **og det er vigtigt.** Også selvom det ikke altid betyder, at anerkendelsen udløser en erstatning,” siger Jens Nielsen, forbundssekretær i FOA.

“Jeg forventer, at flere vil få anerkendt deres arbejdsskade, hvis lovforslaget bliver vedtaget, fordi det ændrer kriterierne for anerkendelse, så de svarer til dem fra før dommen fra Højesteret,” skriver Troels Lund Poulsen.

FOA: Vi holder øje

Forslaget om at vende tilbage til kriterierne fra 2004-loven modtages i FOA med oprakte arme. Det betyder nemlig, at skader med forbigående smerter og symptomer igen vil kunne anerkendes. For eksempel sår, lettere forstuvninger eller forstrækninger.

“Det er vores klare forventning, at vi nu vil se en opadgående anerkendelsesprocent. Men vi vil også i den grad følge med i, hvordan fortolkningen af den nye lov udvikler sig,” siger forbundssekretær **Jens Nielsen**. ★

fida@foa.dk

Højesteretsdommen

En dom fra Højesteret i 2013 har betydet, at ulykker i praksis blev afvist som arbejdsskader, hvis skaden var forbigående, og det ikke kunne forventes, at den skadelidte efterfølgende kunne få ydelser og/eller erstatning.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2015-16 (AE-Rådet 2017)

Mange arbejdsskader i FOA

FOAs medlemmer anmelder cirka 4.000 arbejdsskader om året. Heraf er omkring halvdelen ulykker, mens den anden halvdel er erhvervssygdomme.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2015-16 (AE-Rådet 2017)

37

procent af de ulykker, FOAs medlemmer anmeldte i 2015, blev anerkendt som arbejdsskade. I 2012 – blot tre år før og inden Højesterets dom – anerkendtes cirka to ud af tre anmeldelser. Andelen af anerkendelser blev altså halveret på bare tre år.

Kilde: Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2015-16 (AE-Rådet 2017)

Madkurser er efterspurgte

Køkkenansatte har stor glæde af kurser, hvor de – ud over inspiration til nye retter – får et netværk blandt fagfæller.

Af Ingrid Pedersen

Flere og flere kommuner sender køkkenmedarbejdere i daginstitutioner på kurser, så de kan få opdateret deres viden om mad til børn og danne netværk med de andre kursister. Det siger kulinarisk rådgiver **Kristina Thinggaard**, Københavns Madhus.

“For et par år siden var der ingen interesse, men nu har vi adskillige kurser og oplæg hvert år for kommuner udenfor København – senest Hillerød,” siger hun.

Lærer kolleger at kende

Ifølge områdeleder i Hillerød Kommune **Pia Andersen** har det været et stærkt ønske for køkkenmedarbejderne at komme på kursus sammen, og det er for nylig lykket at finde penge til det.

“De udtrykte netop ønske om at komme på et kursus, hvor de lærer kolleger fra andre institutioner at kende. Det gør det lettere at kontakte hinanden efterfølgende, når der er spørgsmål eller problemer, de gerne vil vende med andre,” siger hun.

Hverdagen er vigtigst

“Sparring om arbejdet er vigtigt for den faglige udvikling,” siger cand.psych. **Johan Simonsen Abildgaard**, seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Han ved fra undersøgelser, hvor meget det betyder at have et godt samarbejde med de kolleger, man omgiver sig med i hverdagen. De kan sagtens være fra andre faggrupper.

“Men der er også behov for at kunne hente inspiration og vende problemstillinger med kolleger inden for samme fagområde. Det er afgørende for ens psykiske arbejdsmiljø at have nogle at kunne gå til, hvis man har problemer eller spørgsmål,” siger han. ★

redaktionen@foa.dk

4

måltider får børn serveret i institutionen – morgenmad, frokost og et mellemmåltid formiddag og eftermiddag. Der skal helst ikke gå mere end 2-3 timer, mellem børnene spiser.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Flertallet står alene i køkkenet

Kost- og Servicesektoren i FOA har over 500 medlemmer, der laver mad til børn i daginstitutioner. De fleste af dem er eneansvarlige for maden.

Kilde: Kost- og Servicesektoren i FOA

Tilskud til kurser

Institutioner, der sender køkkenansatte på AMU-kurser eller specialtilpassede kurser hos blandt andre Københavns Madhus, kan få dækket en del af udgifterne via Kompetencefonden.

Kilde: den kommunale kompetencefond.dk

Mad til børn

Ifølge Fødevarestyrelsen kræver det særlig viden at lave mad til børn, så man sikrer, at de udvikler sunde spisevaner.



Læs mere

altomkost.dk – skriv ‘Guide til sundere mad i daginstitutionen’ i søgefeltet



Køkkenmedarbejder
Henrik Wilstrup:

“Det skal jeg prøve på mandag”

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Kål til vuggestuebørn? **Henrik Wilstrup** fra Arresø Børnehus kigger forundret på **Dorthe Jønsson** fra Uvelse Børnehus, da hun fortæller, at hun bruger masser af kål



i maden. Det, har han aldrig tænkt, var en mulighed, selvom kål både er sundt og billigt.

“Det skal jeg prøve på mandag,” erklærer han, da hun fortæller om rødkål med citronsaft og revet æble og muligheden for at strække hakket kød med fintrevet kål.

Han og en flok kolleger, der arbejder i daginstitutionskøkkener i Hillerød Kommune, er på et todages kursus i Københavns Madhus. Dels for at få ny viden og inspiration til de daglige frokoster og mellemmåltider, dels for at opbygge netværk på tværs af institutionerne.

På et kursus i Københavns Madhus blev Henrik Wilstrup inspireret af Dorthe Jønsson (th.) til at **bruge kål i maden**. Ud over at afprøve nye retter er tanken med kurset, at deltagerne efterfølgende kan trække på hinanden, når de har spørgsmål.

Første kursus i mad til børn

For Henrik Wilstrup er det første gang, at han er på kursus i at lave mad til børn.

“Det er fedt. Jeg har allerede fået masser af idéer og inspiration, og så er det dejligt at have

tid til at snakke med kollegerne fra de andre institutioner,” siger han.

Hver anden måned har de netværksmøde, men et kursus giver bedre mulighed for at afprøve nye opskrifter som dhal af røde linser, svampebygottot eller fisk i rød karry – hvor man selv blander karryen.

“Det minder slet ikke om den mad, jeg laver, men det

bliver spændende at prøve,” siger Henrik Wilstrup.

Hjælp til svære samtaler

Ud over opskrifter og råvarer taler kursisterne også om, hvad man gør, når forældre kræver særlig mad til deres børn, eller når der er uenighed med pædagogerne. For eksempel om en bestemt ret mætter nok.

“Det ved jeg, den gør – det viser ernæringsberegningen, men jeg kan ikke overbevise pædagogerne,” fortæller en af kursisterne.

“Når vi står med den slags spørgsmål i hverdagen, kan man godt savne en sparringspartner. Så er det godt at kende en, man kan ringe til,” siger Dorthe Jønsson. ★

redaktionen@foa.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

06.04.

Vindere af sosu-skills: Vi har vist, at vi kan arbejde under stort pres

Det blev finalister fra Social- og Sundhedsskolen i Herning, der løb af med sejren ved DM i sosu-skills.

03.04.

Kend din ret: 10 råd om mobning og sexchikane

Arbejdstilsynet har udgivet ny vejledning om krænkelse på arbejdspladsen.

01.04.

Pædagogisk personale: For få hænder går ud over børnene

Manglen på personale går ud over børnenes trivsel. Det mener pædagogisk assistent Morten Møller. En undersøgelse blandt personalet i daginstitutionerne viser, at over halvdelen har samme oplevelse.

01.04.

Markant flere ældre har fleksjob på få timer

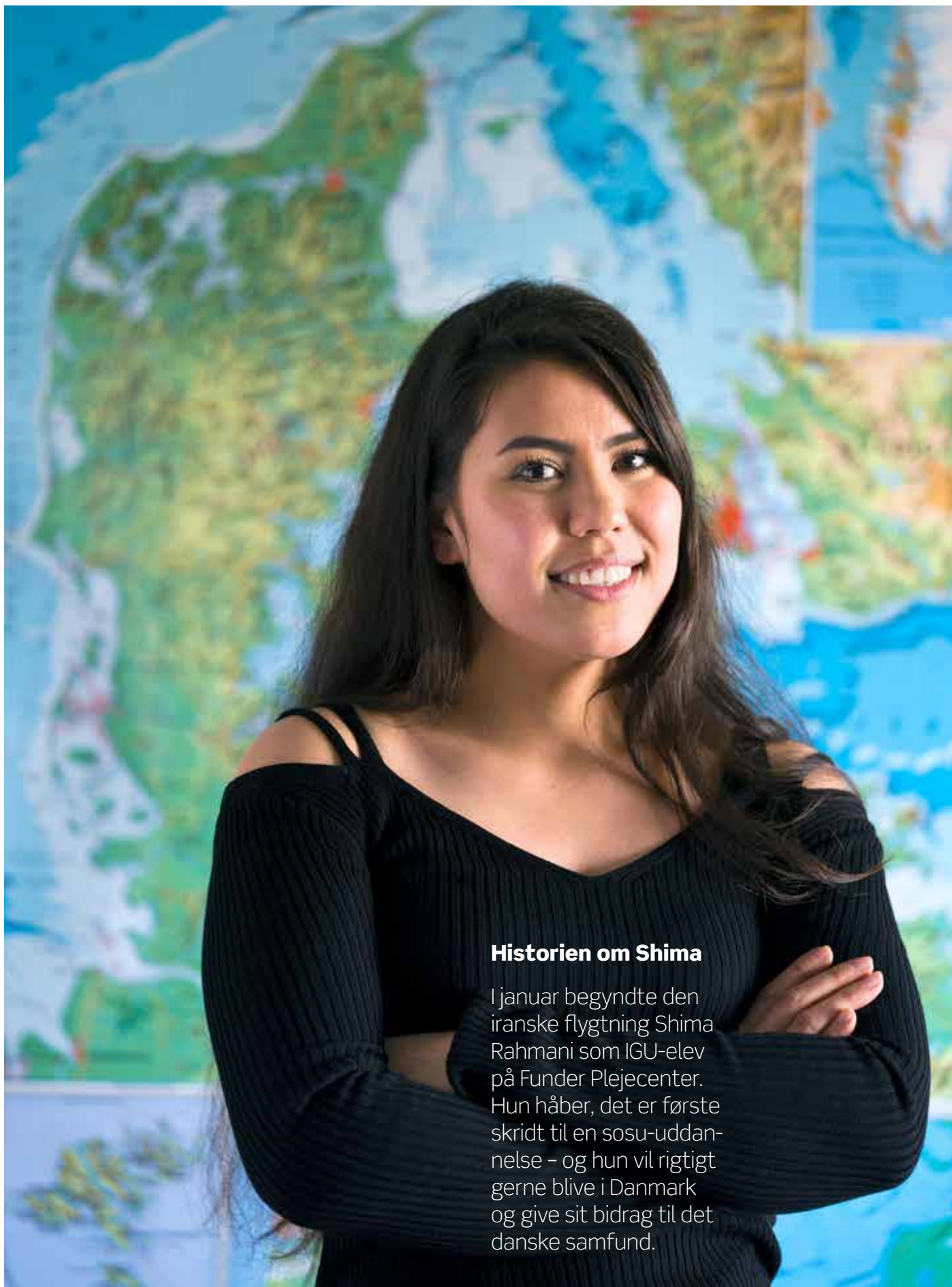
Der er sket en stigning i antallet af 60-64-årige, der har fleksjob på meget få timer. FOA mener, at loven ikke altid overholdes.

01.04.

Direktør for bosted kritiserer bekymrede pårørende offentligt

En pårørende har 'dramatiseret' episoden, hvor en handikappet beboer blev låst inde på et af Habitus-koncernens bosteder. Sådan lyder beskyldningen fra direktør for Habitus Martin Godske i en artikel.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



Historien om Shima

I januar begyndte den iranske flygtning Shima Rahmani som IGU-elev på Funder Plejecenter. Hun håber, det er første skridt til en sosu-uddannelse – og hun vil rigtigt gerne blive i Danmark og give sit bidrag til det danske samfund.

Flere kvinder bør gøre som Shima

Kun 31 procent af landets IGU-elever er kvinder. **De skal have mere hjælp for at komme i gang**, mener forsker. FOA peger på, der er brug for dem.

Af Ida Østerlund ★ foto: Niels Åge Skovbo

[bag om ordet]

IGU står for integrationsgrunduddannelse. IGU'en er målrettet flygtninge og familiesammenførte, som er mellem 18 og 40 år og har boet i Danmark i mindre end fem år. Tilbuddet har eksisteret siden 2016 og er netop blevet forlænget i yderligere tre år.

Flere kvinder på vej

Selvom kvinderne er i undertal, er antallet af kvindelige IGU-elever stigende. I 2017 var 17 procent kvinder. I februar 2019 er det 31 procent.

Kilde: Det Nationale Integrationsbarometer, uim.dk

Tre år efter etableringen af den nye integrationsgrunduddannelse – også kaldet IGU – kniber det stadig med at få kvinder til at søge optagelse som elev.

Ganske vist er deres andel øget det seneste år, men det er stadig kun hver tredje IGU-elev, der er kvinde. Eller helt præcist 31 procent ifølge nye tal fra Udlændinge- og Integrationsministeriet.

Ifølge **Vibeke Jakobsen**, seniorforsker i flygtninges integration på arbejdsmarkedet hos VIVE, Det nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, kan ubalancen mellem kønnene skyldes, at mange kvinder ikke har arbejds erfaring med fra deres hjemland.

Hun peger også på, at vi som samfund bør fokusere på at hjælpe kvinderne med tilværelsen uden om jobbet for at få dem i beskæftigelse. Eksempelvis ved at forklare hvordan man strukturerer en hverdag med to arbejdende forældre, og hvordan en daginstitution fungerer.

“Mange af dem har ressourcer, som kan anvendes i IGU eller på arbejdsmarkedet.

Det handler bare om at finde dem. Ligesom med alle andre,” siger Vibeke Jakobsen.

FOA ønsker forbedringer

IGU'en er målrettet flygtninge og familiesammenførte, som er mellem 18 og 40 år og har boet i Danmark i mindre end fem år. Som IGU-elever er de tilknyttet en arbejdsplads, og idéen er at gøre vejen til integration kortere, når de via arbejdsmarkedet tilegner sig sprog og faglige kvalifikationer.

I FOA håber **Pia Heidi Nielsen**, formand for Kost- og Servicesektoren og ansvarlig for familie- og ligestillingspolitikken, at endnu flere flygtninge i fremtiden kan se sig selv i job på eksempelvis landets plejecentre.

“Vi ved jo, at allerede nu og langt ud i fremtiden kommer vi til at mangle hænder i vores fag,” siger hun.

Samtidig efterlyser Pia Heidi Nielsen også forbedringer. Hun ønsker blandt andet, at IGU'en bliver mere forberedende til erhvervsuddannelserne, og at lønnen bliver hævet.

“Og så håber jeg, at vi får gjort noget ved ligestillingsproblemet,” siger hun. ★

ibrn@foa.dk

“Lærerne siger, jeg er den dygtigste i klassen”

Som 17-årig flygtede Shima fra Iran med sin lillebror. I dag er hun i gang med at blive integreret i det danske samfund, og hun drømmer om at starte på sosu-uddannelsen.

Af Ida Østerlund ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs
Shimas
historie
Side 10

De første år i Danmark boede Shima og hendes lillebror Habib hos en plejefamilie. Nu bor de hver for sig og er **begge i gang med at uddanne sig.**



“Lærerne siger, jeg er den dygtigste i klassen”

→ Jobcentrets såkaldte integrationsambasador har på forhånd advaret os om, at ‘Shima altså er en smule nervøs’ for at møde os. Det er sproget, der bekymrer Shima. Og det er helt forståeligt, for hun har kun boet få år i Danmark.

Men det viser sig hurtigt, at **Shima Rahmani** ikke har grund til at skamme sig. Der er stort set ikke en finger at sætte på hendes sprog. Dedikerede er hun også.

“Jeg vil gerne lære at snakke helt som en dansk person. Jeg vil ikke snakke som en udlænding,” siger Shima.

Hun har siden januar haft sin daglige gang blandt danske kolleger på Funder Plejecenter som IGU-elev. De fleste dage er hun på plejecentret, men om onsdagen går hun på sprogskolen i Silkeborg, hvor hun bliver undervist i dansk sprog og kultur. Derudover har hun frivilligt valgt at tage ekstratimer i dansk og matematik på aftenskolen to aftener om ugen.

“Lærerne siger, at jeg er den dygtigste elev i klassen,” siger Shima og kigger lidt genert ned i bordet.

Med lillebror under armen

Shima Rahmani er født og opvokset i det nordlige Iran. Da hun var 17 år, flygtede hun og hendes tre år yngre

lillebror fra deres hjemland. De havde problemer med familien, fortæller hun.

En iransk advokat havde udstyret dem med papirer, der gjorde Shima to år ældre, end hun var. På den måde kunne hun som myndig blive væge

for sin bror, som nu er 18 år og i lære som tømrer og også bor i Silkeborg.

“Jeg har faktisk fødselsdag i dag,” siger Shima og fortsætter:

“Jeg fylder 21. Men i Danmark er jeg 23 år.”



Jeg vil ikke snakke som en udlænding.

.....
SHIMA RAHMANI

Nej tak til saftevand

Shima er meget glad for sit arbejde på Funder Plejecenter. Hun har gode kolleger, og borgerne er søde. Som regel. Men nogle er ikke helt så vant til udenlandsk personale.

“Nogle gange spørger mine danske kolleger borgerne, om de vil have et glas saftevand, og så siger de ja. Men så når jeg spørger, siger de bare nej,” griner Shima og tilføjer:

“Så nogle gange er de lidt stride. Men ellers er de altid søde.”

Egentlig har Shima altid haft en drøm om, hvad der skulle ske i fremtiden. Men efter at have arbejdet med ældre mennesker har hun fået nye drømme.

“Før jeg startede min IGU, tænkte jeg, at jeg skulle læse videre til jordemoder. Men nu har jeg set, hvordan det er at

arbejde med mennesker på den her måde. Jeg kunne godt tænke mig at arbejde på et plejecenter,” siger hun og røber, at hun efter IGU'en gerne vil læse til social- og sundhedsassistent på SOSU Østjylland i Silkeborg.

Ligeglad med politikerne

Selvom Shima i dag får topkarakterer i skolen og på jobbet, har hendes rejse til Danmark været hård og præget af sygdom. Hun har bokset med en depression, som har holdt hende i sengen i flere måneder ad gangen.

Hun husker meget lidt fra sin barndom i hjemlandet. Når hun bliver ældre, vil hun skrive det af sin historie ned, hun kan huske, så der måske dukker flere ting op.

“Det er svært aldrig at have haft en barndom eller et liv som barn. Og det er svært heller ikke at have haft en god familie,” siger Shima.

Men hun kæmper for at skabe sig en tilværelse i Danmark og lader sig ikke gå på af debatten i medierne om paradigmeskifte, flygtninge-øer og hjemsendelsesyndelse, selvom tonen er hård.

“Jeg koncentrerer mig om at gøre mit bedste og følger ikke så meget med i, hvad de siger om udlændinge. Jeg bor her, jeg vil gerne arbejde, jeg vil gerne komme videre og lære mere,” siger Shima. ★

ibrm@foa.dk

“Jeg vil leve af at hjælpe andre”

Morteza Ahmadi er som en af få mænd ved at tage en IGU på sundhedsområdet. Før han flygtede fra Iran, arbejdede han i landbruget, men nu har han **fundet sit kald**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Jørgen True



Morteza Ahmadi har mistet meget af sin familie i Iran. Men hans onkel er også flygtet til Danmark, **hvor han arbejder på et hospital** – ligesom Morteza drømmer om.

Selvom mændene generelt er i overtal blandt IGU-eleverne, er de i markant undertal, når det gælder IGU-elever indenfor sundhedsområdet. Her er det blot en procent af alle mænd på IGU, der tager deres uddannelse.

En af dem er den 26-årige flygtning **Morteza Ahmadi** fra Iran. Og han forstår ikke den fordeling.

“Alle mennesker bliver gamle. Både kvinder og mænd. Derfor skal der også være mandlige plejere,” siger Morteza Ahmadi, der er ansat på Plejecenter Frydenholm i Holte.

I Iran arbejdede han på en glasfabrik og i landbruget, men nu oplever han, at han har

fundet sit kald, og han drømmer om at få job på et hospital som social- og sundhedshjælper eller -assistent.

“Jeg kan godt lide at hjælpe mennesker. Da jeg kom til Danmark, hjalp de mig. Med at få opholdstilladelse. Ja, med alt. Jeg vil gerne betale tilbage,” siger Morteza Ahmadi, som stadig får hjælp – men nu fra borgerne på plejecentret, som retter hans udtale og lærer ham om dansk kultur, men også interesserer sig for hans baggrund.

“Og så siger de: I Danmark er det kvinderne, der bestemmer,” griner Morteza. ★

ibrm@foa.dk



Tror du, IGU skaber bedre integration?

 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark

Flest og færrest

Jammerbugt Kommune er landets topscorer med 93 registrerede IGU-forløb siden 2016. Læsø, Herlev, Ishøj og Brøndby har ingen registrerede IGU-forløb.

59

procent af landets IGU-elever kommer fra Syrien. Morteza Ahmadi og Shima Rahmani har begge iransk baggrund ligesom syv procent af IGU-eleverne.

Varer to år

I februar 2019 var der i alt registreret 1.955 IGU-forløb. Uddannelsen varer to år, hvor eleverne samlet tilbringer 20 uger på skolebænken og resten af tiden er tilknyttet en arbejdsplads. Eleverne følger den overenskomst, der gælder for elever på erhvervsgrunduddannelsen.

14

procent af IGU-aftalerne hører under sundhedsvæsenet og sociale foranstaltninger. Kun en procent af de aftaler er indgået af mænd.

Kilde: Det Nationale Integrationsbarometer, uim.dk

groft sagt

En ringe trøst

50 procent af FOAs medlemmer inden for det pædagogiske område og sundhedsområdet oplever mindst en gang om ugen, at der ikke er tid til at trøste et barn eller en borger, der har brug for det.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse, marts 2019, 2.465 deltog

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Gitte Øholt reagerede på nye spareplaner i Lyngby-Taarbæks kommunale dagpleje. "Man må jo gøre noget," siger hun.

"Mit navn er Gitte, og jeg har været ansat i dagplejen siden 2010, og jeg skriver dette læserbrev som privatperson."

Sådan indledte Gitte Øholt det opråb, hun midt i marts sendte til den lokale ugeavis

i protest mod de store nedskæringer i den kommunale dagpleje, politikerne i Lyngby-Taarbæk var på vej til at drøfte.

"Det er den tredje spareplan i min korte tid som dagplejer, og hvis det fortsætter på den måde, bliver dagplejen så lille, at vi ikke vil forblive et fleksibelt dagtilbud. Og det vil være synd for kommunens små borgere. Dagplejen er et vigtigt alternativ, fordi vi har tid til empati og omsorg, og det har eksempelvis mindre robuste børn godt af."

"Derfor er politikerne nødt til at forstå, at dagplejens små miljøer er vigtige. Også selvom de koster flere penge," siger Gitte Øholt, der sammen med andre dagplejere opsøgte forvaltningen og politikerne, før hun skrev sit læserbrev.

"Jeg blander mig altid, når jeg har noget på hjertet," siger hun – og siden har politikerne sendt spareforslaget retur til forvaltningen, og nu håber dagplejerne selvfølgelig, at der bliver taget højde for deres indsigelser. ★



Gitte Øholt, 51 år, bor i Virum nord for København og arbejdede i en hr-afdeling i en privat virksomhed, før hun for ni år siden etablerede sig som dagplejer. Hun sidder i Dagplejens forældrebestyrelse i Lyngby-Taarbæk.



Revadol har hjulpet på mine ledsmerter

Anne Grethe har gennem livet haft mange jern i ilden: Passet hus, ordnet stald, fodret høns, kalkuner og ænder – og været rejsende madmor for sønnens cykelhold i bl.a. Sverige, Italien og herhjemme i Danmark.

Men det er først og fremmest de mange år på kontor, der har slidt på Anne Grethes led. – Det var specielt nakke, skuldre og håndled, jeg havde problemer med. Tidligere, når jeg vågnede om morgenen, føltes mine fingre stive og tykke, siger Anne Grethe. – Mens jeg var på arbejdsmarkedet var der jo ikke fokus på de rette arbejdsstillinger, så vi kløede bare på og fik tingene fra hånden uden at tænke over, at det kunne gå ud over leddene, når man sad i den samme stilling og udøvede de samme bevægelser om og om igen – timer, dage, uger, måneder og år i træk. De mange år på kontor har gjort, at mine led er blevet slidte – med smerter og nedsat bevægelighed til følge, uddyber Anne Grethe.

Færre smerter og bedre bevægelighed

– En dag sad jeg og læste i et blad og faldt over en annonce for Revadol. Jeg gik straks på nettet og bestilte, og det har jeg bestemt ikke fortrudt. Revadol har hjulpet fantastisk meget på både fingre, nakke og skuldre. Nu kan jeg strikke, som jeg har lyst til, og jeg hjælper også stadig til, når huset skal males. Bedene i haven er også mit domæne, og dem klarer jeg uden problemer nu, siger hun. – Hvis jeg kan hjælpe andre ved at fortælle min historie, vil det glæde mig rigtig meget, siger Anne Grethe, der anbefaler andre at prøve Revadol.

SLIDGIGT:

SMERTELINDRING OG BEDRE BEVÆGELIGHED

Har du smertende, ømme og stive led, så har du måske begyndende slidgigt.

Slidgigt er en ledsygdom, som rammer næsten os alle med alderen. 8 ud af 10 har slidgigt, når de har passeret de 50 år.* Det starter med, at brusken i leddet begynder at blive tynd og ujævn. Til sidst forsvinder den helt. Samtidig fortykkes leddets ledkapslen, og der dannes mere ledvæske, hvorved leddet bliver tykkere. Slidgigt kan ramme alle led, men sygdommen sidder oftest i hænderne, fingrene, fødderne og ryggen – samt i hofte- og knæled.

Derfor får du smerter

Smerterne opstår, efterhånden som ledbrusken går tabt. Det er ikke selve nedbrydningen af brusken, der gør ondt, idet ledbrusk ingen nerveforsyning har.

SMERTELINDRING OG ØGET BEVÆGELIGHED



Smerterne opstår derfor andre steder, typisk i leddets omgivelser, både i knoglen under ledfladen og bløddelene omkring leddet.*

Lindring og bedre bevægelighed

Revadol er et godkendt lægemiddel, der giver lindring og bedre bevægelighed ved let til moderat slidgigt. Det antydes i længe-revarende undersøgelser, at tilførsel af dette stof kan hæmme nedbrydningen af brusken i leddene. En mærkbar virkning på symptomerne (f.eks. smerte og bevægelighed) vil typisk vise sig efter 4. uger.

Læs mere på www.wellvita.dk

* Ifølge netdoktor.dk



HER KAN DU KØBE REVADOL

- Revadol kan prøves på leveringsservice: **Netop nu: kr. 124,-** for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via **hjemmesiden www.wellvita.dk** samt via **kundeservice på telefon 82 30 30 40**. Hverdage kl. 8-16



Knæled med tyndt bruskvæv og belastning direkte fra knogle mod knogle.



Rask knæled med brusk mellem knoglerne.



Indikationer: Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, desighed, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslæt. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. MTnr.35013

Kom ud i virkeligheden

Folketingsvalget bliver afgørende for den offentlige sektor – om den skal udvikles eller afvikles. De store velfærdsløsninger kræver solide flertal, men det kan være svært at få øje på, at der overhovedet kan skabes samling.

Jeg bliver i hvert fald helt forpustet over at læse Henrik Dahls (Liberal Alliance) hysteriske tirader. I et opslag på Facebook skriver han blandt andet: "Grådigheden og skamløsheden kender ingen grænser, når det gælder de

Jeg skammer mig bestemt ikke over at være medlemmernes talerør.

offentligt ansattes organisationer. For dem er der kun én løsning på alle problemer: Flere penge. Og flere penge endnu. [...] Uden blusel tager interesseorganisationerne de studerende, de syge, de gamle, børnene – og hvem som helst, det måtte være – som gidsler i deres kamp for højere løn og lavere produktivitet. Interesseorganisationerne er de nye herremænd. Ganske som de gamle forlanger de, at deres undersætter – den private sektor – knokler, så blodet springer og afleverer frugterne af deres arbejdsomhed til herskabet." Citat slut.

De forældre, som har demonstreret for ordentlige forhold i institutionerne, er ikke nogens gidsler. De reagerer på deres børns dårlige forhold. De sundhedsansatte, som dagligt advarer om, at de ikke kan give forsvarlig hjælp og omsorg, er heller ikke nogens gidsler. Det er nemt at sidde på Borgen og skrive på Facebook, men der findes en virkelighed udenfor Cepos og Saxo Bank.

Der er ikke et modsætningsforhold mellem de ansatte i den offentlige sektor og den private. Vi er hinandens forudsætninger. Det er den offentlige sektor, der sikrer uddannelse til unge. At syge og ældre får pleje og omsorg. At børn får pasningstilbud med kvalitet og ikke bare opbevaring. Det ved FOAs faggrupper. Det ville Henrik Dahl også vide, hvis han tog de ideologiske skyklapper af et øjeblik og kom ud i virkeligheden.

Jeg skammer mig bestemt ikke over at være medlemmernes talerør. Jeg skammer mig, når vi som velfærdssamfund svigter de svageste og bruger penge på skattelettelser til dem, der i forvejen har mest. ★

Mona Striib

[kort sagt]

Der er ikke et modsætningsforhold mellem de ansatte i den offentlige sektor og den private. Vi er hinandens forudsætninger.

Sendt til redaktionen

Opråb til kolleger – vi skal tale vores fag op

21. marts 2019

Jeg hører tit sætninger som 'Jeg er bare hjælper' eller 'Det er de assistenter, der tror, de er noget.' Er det os, der gør det til en ikke-anerkendt uddannelse, når vi bekriger hinanden? I stedet skal vi anerkende vores dejlige kolleger på kryds og tværs og anerkende faggruppernes forskellige kompetencer. Vi skal være solidariske og stå sammen. Vi skal vise politikerne på Christiansborg og folket, hvad vi står for og tale vores fag op. Vi har verdens bedste job indenfor sosu-området, og det skal vi blive ved med at have. Ikke mindst skal det være attraktivt for de unge, der skal vælge en uddannelse.

Helle Andreassen

Facebook

Fri os for al den valgflæsk

2. april 2019

Hver gang der er valg, lover politikerne guld og grønne skove til ældre-, børne- og sundhedsområdet. Hver gang gafler de en masse stemmer, for de ved sgu godt, hvem befolkningens hjerte bløder for. Og lige så sikkert som amen i kirken er det de første steder, der bliver skåret i. Nu for eksempel Mette Frederiksen og Løkkens debat: "Der skal ansættes flere sygeplejersker." Ja, det er flot, der er





Børnene er landets fremtid, så om jeg begriber, hvorfor området nedprioriteres så voldsomt.

MIA KRISTIANSEN HØGH

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

lige blevet fyret over 100 læger og sygeplejersker på et hospital. Men det er jo for længst glemt i valgflæskets kampdans. Det bliver ikke bedre, før nogen virkelig tager fat om nældens rod og kræver handling!

Louise Maria Dandanell

Facebook Forhold for børn giver ondt i maven 2. april 2019

Børnene er landets fremtid, så om jeg begriber, hvorfor området nedprioriteres så voldsomt. Jeg har et barn, der starter i børnehaven til sommer, og jeg får helt ondt i maven over at tænke på de forhold, landets børn tilbydes. Jeg føler også for de stakkels ansatte i børnehaverne. Hvis ikke vi gør noget nu, vil vi se et stigende antal af stressramte og udbrændte.

Mia Kristiansen Høgh

Facebook Hurra for pårørende 1. april 2019

De skulle ikke have lov til at drive bosteder med deres holdninger og menneskesyn til autistiske beboere. Hurra for pårørende, der forholder sig kritisk til behandlingen af deres kære og råber op. Ellers kunne man frygte, at det var endnu mere ubehagelige forhold, der dukkede frem, når man begyndte at undersøge tingenes tilstand.

Inge Laura Jensen

Facebook Dagplejerne gør en kæmpe forskel 1. april 2019

Dagplejemødrenes kompetencer trænger til at blive italesat med de funktioner, der stilles krav om i dag. Måske de også skulle hedde noget andet? De passer ikke

bare børn – de gør en kæmpe forskel for det enkelte barn.

Annette Piil

Facebook Vi kan ikke være det bekendt 24. marts 2019

Velfærdssamfundet er forsvundet for mange år siden. Den måde, vi behandler vores ældre på, kan vi ikke være bekendt. Men det er jo klart, når det skal være penge til høje pensioner til vores politikere.

Tina Sørensen Lindholm

Facebook Så giv dog pension til de nedslidte 28. marts 2019

At mennesker, der har arbejdet og slidt hele deres liv, får nej til pension er simpelthen uacceptabelt. Vil vi blive ved med at se og acceptere, at vores mest udsatte borgere behandles på den måde?

Vibeke Bech Jakobsen



Hvordan bliver I påvirket af ny teknologi?

Robotter og anden ny teknologi rykker i stigende grad ind på arbejdspladserne. Hvilke fordele og ulemper giver det hos jer?

Tema side 26-35



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange gav 👍 til forældredemo

Opbakningen til kravet om flere voksne i daginstitutionerne er stor – også på Facebook. 6. april afholdt forældre landsdækkende demonstrationer, og et såkaldt 360 graders foto på FOAs hovedprofil på Facebook fik over 2.500 til at trykke 'tommel op'. Billedet viste over 10.000 børn og voksne på Bertel Thorvaldsens Plads nær Christiansborg.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofiler.

[Mad til 2.500]

Fælleskøkkenet i Sakskøbing er ejet af Lolland Kommune, Guldborgsund Kommune og Region Sjælland og laver dagligt 2.500 måltider til pensionister – både hjemmeboende og på plejehjem og andre institutioner.

Mad, der smel

1 Håndarbejde. Dysfagikosten tager tre til fire gange så lang tid at lave som almindelig mad, for når den er færdig, skal hver enkelt del blendes, tilsmales og anrettes igen, så det er en dyr diæt. Omkring 80 borgere er visiteret til den særlige kost.

2 Smager godt. På plejecentret i Stokkemarke får tre beboere dysfagikost. "Det smager virkelig godt," siger beboer Karin Malthé Møller, da hun får en frikadelle med surt og et stykke med kamsteg.



1



Borgere med synkebesvær måtte tidligere tage til takke med suppe eller en blendet brun bunke mad. I dag ser dysfagikosten fra fælleskøkkenet i Sakskøbing anderledes indbydende ud. **Retterne ligner den steg og de stykker smørrebrød, som andre får.** For at nå dertil har maden været gennem en særlig tilberedningsproces, som får den til at smelte i munden og glide ned.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



2



3

[bag om ordet]

Dysfagi betyder, at det kan være svært at spise, drikke og synke, fordi musklerne i munden og tungen er svagere og ukoordinerede – eventuelt på grund af lammelser eller føleforstyrrelser.



Læs mere

hjernesagen.dk/om-hjerneskader – klik på "Følgvirkninger"

3 Samme ret - to konsistenser. En af husassistent Britta Holses opgaver er at fortælle borgerne og personalet på plejecentrene om muligheden for at bestille særlige diæter – bl.a. dysfagikost. På billedet ses to anrettninger af samme ret: rullesteg, kartofler, brun sovs og rødkål. Den til venstre er blendet og ernæringsberiget og kan spises af småtspisende med tygge- og synkebesvær.

4 Garniture. Det er den ægte vare til at pynte smørrebrødet med – drueagurker, løgringe, tomater, rødbeder, rødkål, gulerødder, agurkesalat, citronskiver og grønsager – blendet og genskabt i faconer, der ligner det, de var.

ter på tungen



5 gode råd

- Maden skal ligne og smage som den, de andre får. Den har bare konsistens som æggestand, og alle dele er pureret.
- Maden skal beriges med ekstra fløde, smør og vitaminer, for der er tale om småtspisende borgere.
- Gør meget ud af at pynte maden, så den ser lige så indbydende ud som den, de andre får.
- Maden skal anrettes, så man får alle smagsnuancer med, selvom man kun tager små bidder.
- Sørg for, at borgerne ved, at de har mulighed for at bestille dysfagikost – og andre særlige måltider, hvis de har brug for det.

Kilde: Køkkenchef Kirsten Skovsby og pjecen 'Diæter og Kostformer'



faelleskoekkenet.dk/institutioner/se-materiale



5 Specialblender.

Det kræver en meget kraftig blender at lave dysfagikost. Den kan for eksempel knuse flæskesvær, der senere gendannes som pynt på flækestegsmadder.



6 Biksemad. Ernæringselev Rikke Andersen er i gang med en gang bikse-mad. En del af den bliver til gratinkost, som dysfagikost også kaldes. Den serveres med rød-beder, der også har været gennem den særlige behandling. Spejlæg kan de dog ikke lave.

7 Formstøbt. Fiskefrikadellen er blendet, så den bliver som en mousse, der stadig smager, som den skal. "I begyndelsen var det lidt besværligt, men det er dejligt, at det kan lade sig gøre," siger køkkenmedhjælper Annette Olsen. Den blendede mad får den rigtige facon som koteletter, kyllingelår, halve tomater eller fisk ved hjælp af et stort udvalg af silikone-forme.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yndlingsingrediens, arbejdsredskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en forskel i dit arbejdsliv – så skriv til men@foa.dk.

Nyt system til fordeling af opgaver

Omkring 2.000 enkeltstående opgaver bliver hvert døgn fordelt til serviceassistenterne på Odense Universitets-hospital (OUH) via et nyt, elektronisk opgavefordelingssystem. Andre hospitaler er også ved at tage det i brug.

Kilde: Systematic og OUH



Opgaver er synlige for alle

- OUH er opdelt i otte områder, og de ansatte modtager kun opgaver indenfor deres eget område. Med arbejderne faste arbejdsopgaver – for eksempel rengøring – indgår ikke i opgavefordelingssystemet.
- Med systemet er alle opgaver nu synlige for alle i afdelingen. Man melder sig selv til at køre en patient til røntgen og til bagefter at byde ind på en transport den anden vej.
- Det giver et godt overblik, fordi man straks kan se, hvem der tager opgaven.

Kilde: Christian Olsen, serviceassistent på OUH

Serviceassistenterne på OUH **sparer mange skridt**, efter de har fået et nyt system til fordeling af opgaverne.



Opgaverne bliver fordelt mere ligeligt

Hvordan fungerer systemet?

Vi har hver vores faste arbejde med rengøring, men når der er enkeltstående opgaver, tikker de ind på en smartphone, som vi alle har fået. Før var der kun en person i afdelingen, der fik besked, når der var en opgave – for eksempel en transport til operation eller røntgen. Havde han/hun ikke tid, kunne der gå meget tid med at finde en, der havde. Det kunne være stressende.

Så nu skal alle byde ind?

Ja, hvis der er brug for en transport, melder man sig til at tage den. Samtidig kan vi se, om der er en transport den anden vej, når vi er færdige. På den måde sparer vi tid ved ikke at gå tomhændede tilbage eller gå lige i hælene på en kollega.

Hvad så, hvis ingen melder sig, når der skal gøres rent efter opkast?

Der vil altid være opgaver, der er mindre attraktive end andre. Det værner vi os til – og selvfølgelig påtaler vi, hvis nogen ikke tager deres del. Jeg synes, at fordelene ved det nye system er langt større end ulemperne, fordi det er blevet nemmere at hjælpe hinanden med at få opgaverne løst.

Risikerer I ikke, at nogen bliver overflødige?

Det nye system øger effektiviteten, men vi kan altid bruge mere tid på rengøring og andre opgaver. Vi har lavet en aftale om, at ingen bliver afskediget, og desuden må ledelsen ikke bruge systemet til at overvåge hver enkelt af os. ★

redaktionen@foa.dk

[cv]

Navn: Christian Olsen

Alder: 44 år

Uddannelse: serviceassistent

Arbejde: Har i ni år arbejdet som serviceassistent på OUH



Alle har krav på et godt måltid

På Folkemødet på Bornholm sidste år smagte jeg for første gang dysfagikost eller gratinkost, som det også kaldes. Det var virkelig en overraskelse, for man er ikke vant til, at specialkost til syge og småtspisende er en kulinarisk oplevelse. Men det skal jeg love for, at det kan være.

Mange hospitaler og storkøkkener er begyndt at lave denne specialitet. Det er et tidskrævende pillerarbejde, selvom der også her bliver taget nye teknikker i brug. Det glæder mig, at køkkenpersonalet tager denne udfordring op, og at kommunerne og regionerne ofrer de ekstra ressourcer, for her er tale om nogle af de svageste medborgere – mennesker, der på grund

af demens, kræftoperation, hjerneblødning eller anden form for sygdom er frataget evnen til at tygge og synke og derfor let kan miste livsmodet.

Måltiderne skal altid være noget at se frem til. Ikke mindst, når man er gammel eller syg.

tet på samme indbydende måde, så stegen er med rødkål og fiskefrikadellen med citronskive. Mad, der smager og ser ud som før, man blev ramt af sygdom.

Nogle får dysfagikost i en kritisk sygdomsfase og vender tilbage til normalkost. Andre får den i deres livs sidste uger eller måneder. Det er dejligt, at de kan få mad, der gør dem friske igen eller holder livsmodet oppe for en stund og kalder på minderne. Måltiderne skal altid være noget at se frem til. Ikke mindst, når man er gammel eller syg. ★

[kort sagt]

Både hospitaler, plejehjem og storkøkkener gør meget ud af at servere dysfagikost, der smager som og ligner almindelig mad.

Mange steder har tilbuddet hidtil været suppe eller noget ubestemmeligt blendet mad. Nu får mennesker med dysfagi tilbudt den samme ret som andre, og den er anrettet



Pia Nielsen

Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange

Flere søger på erhvervsskole

Hver femte elev i 9. og 10. klasse har søgt ind på en erhvervsuddannelse i 2019. Det viser tal fra Undervisningsministeriet. Det svarer til en stigning på 0,7 procentpoint siden sidste år.

Kilde: Altinget.dk

30

procent. Så meget øges risikoen for abort, hvis man arbejder som nattevagt. Et nyt studie viser, at kvinder, som har to eller flere nattevagter om ugen, aborterer oftere efter 8. graviditetsuge end kvinder, der kun har en nattevagt om ugen eller ikke arbejder om natten.

Kilde: nfa.dk

A-kasser overtager kontakt med ledige

Sammen med ni andre a-kasser er FOAs a-kasse udvalgt til at gøre lediges vej tilbage til arbejdsmarkedet lettere. Som led i en forsøgsordning under Beskæftigelsesministeriet overtager a-kasserne en række af jobcentrenes opgaver med at få ledige i job. Idéen er, at a-kasserne i kraft af deres kendskab til medlemmerne er bedre til at løfte den opgave. Forsøget skulle være begyndt 1. juli, men er udsat et halvt år.

Kilder: FOAs A-kasse og Beskæftigelsesministeriet

Foto: Colourbox.com



Den er god nok - rugbrød er sundt

Vi har hørt det før, men nu er det også dokumenteret i et internationalt forsknings-samarbejde, at fuldkorn er sundt. Studiet viser, at når mennesker bytter raffinerede kornprodukter ud med fuldkornsvarianter, falder kroppens inflammationsniveau, hvilket er med til at sænke risikoen for at udvikle hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. Især rugbrød har en god effekt på inflammationsniveauet.

Kilde: DTU Food

Mange får for lidt protein

Fødevarestyrelsen har udsendt et nyt materiale med kostråd til folk, der er over 65 år. De skal huske at få godt med protein – mange i den alder får nemlig for lidt.



Læs mere

altomkost.dk/65

10

cm er danskerne i gennemsnit højere end for 100 år siden, og vi er et af de højeste folkefærd i verden. Kvinders højde er i gennemsnit 167,2 cm, og mænds er 181,4 cm.

Kilde: Ny Viden



Så gør vi det jo godt nok

Husassistent Helle Sloth er stolt over den mad, hun og kollegerne i Mad-service Kronjylland laver til 800 hjemmeboende pensionister og beboere på nogle plejecentre i Randers. Og det har hun god grund til at være. Ifølge en ny brugerundersøgelse er 92 procent af kunderne tilfredse eller meget tilfredse med maden. "Så håber jeg, at der bliver gjort op med forestillingen om, at mad i plastikbakker ikke er appetitlig. Det er jo god mad og med fløde i sovsen," siger hun. Kommunalbestyrelsen i nabokommunen Norddjurs har besluttet, at deres borgere også skal have serveret mad fra Randers. Det skete, efter de fik serveret ældremad til et byrådsmøde.

Kilde: randers.dk/nyheder

FN fremhæver dansk succes

FN opfordrer andre lande til at lade sig inspirere af Danmarks erfaringer med at reducere forbruget af antibiotika til svin. Brugen af antibiotika i svinefoderet kan medføre resistens mod blandt andet penicillin hos mennesker, og FN fremhæver den danske indsats for at udfase antibiotika som væksthæmmer til svin.

Kilde: DTU Foods



Jeg kunne tænke mig at skrive en kogebog med henblik på de mennesker, man aldrig ønsker at se i sit hjem.

TOVE DITLEVSEN, DANSK FORFATTER



**40 års erfaring i
sundt fodtøj
til job og fritid**
www.reporto.com



REPORTO ApS
Industriparken 12A
7182 Bredsten
tlf 75881500
mail: reporto@reporto.com



Ved et tilfælde læste Jane Bredkjær Pedersen om PenSams gratis tilbud til stressramte. I løbet af tre måneder lærte hun **at håndtere sin sygdom**.

Seks telefonsamtaler gav Jane nyt mod

Hjælp til stress

2017 August

Jane Pedersens fraskilte mand og far til parrets to børn dør.

2018 Oktober

Jane går til lægen med et blåt mærke og ender med at sygemelde sig på grund af stress.

Dagen efter læser hun om PenSams stresstilbud – og næste dag igen starter coachingforløbet.

Igennem tre måneder lærer Jane at lytte til egne behov og bliver bedre til at håndtere stressede situationer.

2018 December

Jane starter på job igen, og lægen sætter hende i kø til stresskurset Åben og Rolig i Aalborg Kommune.

2019 Januar

Jane har den sidste samtale med socialrådgiveren fra PenSam. Hun starter på SOSU Nord-skolen i Aalborg.

Et blåt mærke skulle få **Jane Bredkjær Pedersen** til at gå til lægen. Men det blå mærke var slet ikke problemet. Der, hvor smerten virkelig sad, var i sjælen.

“Bagefter kan jeg godt se, at det har været et råb om hjælp. Inderst inde var jeg godt klar over, hvad der var galt,” siger hun i dag – et halvt år efter, at hun 8. oktober 2018 gik ned med stress og valgte at sygemelde sig selv fra jobbet som serviceassistent.

“Det er et nederlag og simpelthen noget af det værste, når du har været vant til at være hende, der har kunnet være støttepersonen og klare det hele for andre. Lige meget hvad, så kunne jeg godt stå fast, hvad enten det var i sneakers eller høje hæle. Og lige pludselig så kunne jeg bare ikke mere.”

I en familie, hvor stress ‘ikke var noget man fik’, havde problemerne fået lov til at hobe sig op. Jane Bredkjær Pedersen kæmpede med et travlt job, en syg far og et økonomisk pres. Især i tiden efter hendes to teenagebørn mistede deres far forrige år, viste tegnene på stress sig.

“Jeg lyttede ikke på det, før jeg røg ned med et brag og blev en sofakartoffel,” siger hun.

Coaching med PenSam

Ved et tilfælde faldt Jane Bredkjær Pedersen over, at hun som medlem af FOA har

adgang til PenSams gratis stresstilbud om samtaler med en coach. Allerede dagen efter havde hun sin første samtale med socialrådgiver Sara Maagaard Sørensen.

“Hun startede med at spore sig ind på, hvem jeg er, og hvad jeg havde med i min rygsæk. Vi fik ryddet op i den, og det var egentlig rart at få lagt bøgerne på plads,” siger Jane Bredkjær Pedersen.

Forløbet bestod af seks samtaler fordelt over tre måneder. Hver samtale varede en time og foregik over telefonen. En metode, der virkede for Jane.

“Du når at reflektere over, hvad det er, vi har snakket om. Du går jo faktisk og arbejder videre med det. Det ville du også, hvis du sad over for en psykolog. Men jeg tror, at der er lidt mere ro på med den her metode.”

Arbejder videre

Efter den sidste samtale i januar var Jane Pedersen ikke kun blevet bedre til

at håndtere sin stress. Hun havde også i en alder af 49 år fået mod på at uddanne sig til social- og sundhedsassistent. Selvom hun i december vendte tilbage til jobbet hos Blæksprutten i Aalborg, valgte hun at følge sin drøm.

“Jeg fortsætter i Blæksprutten, indtil jeg starter i min praktikplads. Jeg vil gerne arbejde med børn i sorg, og det kan jeg komme til med denne uddannelse. Drømmen er dukket op lige så stille hen ad vejen, fordi jeg selv har haft to børn i stærk sorg.”

Selvom coachingforløbet har været hjælpsomt for Jane Bredkjær Pedersen, har stressen sat sine ar. Hun står nu i kø til et kommunalt stresskursus, der hedder ‘Åben og Rolig’.



Jeg røg ned med et brag og blev en sofakartoffel.



“Noget, jeg stadig arbejder med og tager med fra samtalerne, er, at jeg ikke skal have dårlig samvittighed over at sige fra. Jeg kan godt mærke, at jeg skal passe på og hele tiden mærke efter helt nede i maven. Det kommer jeg til at skulle arbejde med resten af livet,” siger Jane Bredkjær Pedersen. ★

Samtalerne med PenSams coach **hjalp Jane Bredkjær Pedersen til at tænke over, hvordan hun passer på sig selv.** Hun har blandt andet genfundet roen ved at sy – og et af resultaterne er den kjole, hun har på.

lika@foa.dk

Få hjælp mod stress med PenSam

Er du pensionskunde hos PenSam, kan du få hjælp mod stress ved at tale med en socialrådgiver, der er uddannet stresscoach. I den fortrolige samtale vil der være fokus på, at du får:

- Afklaring af din situation.
- Råd og tips til at tackle stress.
- Motivation til at ændre på din situation.
- En personlig ‘køreplan’, så du ved, hvad dit næste skridt er.
- Er der behov for det, tilbydes du stresscoaching, hvor PenSam over en længere periode arbejder henimod at få dig stressfri.

Du kan ringe på: 44 39 33 41 (hverdage 8.30-16).
Eller booke møde via: [Pensam.dk/samtale](https://pensam.dk/samtale)

Kilde: PenSam

Merete turde udfordre mig



#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig historie med et af FOAs medlemmer. Her fortæller 51-årige **René Pedersen**, hvorfor han aldrig glemmer social- og sundhedshjælper **Merete Spanggaard**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

“Når jeg kører forbi Merete i dag, vinker vi til hinanden fra vores biler. Hende vil jeg altid huske for de ting, hun hjalp mig med efter motocrossulykken. Hun var helt fantastisk og opsat på, at jeg skulle lære at gå igen.

Jeg var indlagt på Odense Universitetshospital, og sosu-medarbejderne kom og gik fra morgen til aften, for jeg havde søm og skruer over det hele og kunne ingenting. Merete var min kontaktperson, så hende så jeg mest. Jeg er selvstændig og skulle bare hurtigt tilbage til min virksomhed. Derfor havde jeg hele tiden fokus på, at jeg skulle ud af kørestolen og klare mig selv. Det havde Merete også.

Jeg ville bare i gang – selvom jeg hverken kunne gå på toilettet, børste tænder eller tage tøj på uden hjælp. Konstant havde jeg fokus på, at jeg ville gå igen. Det samme havde Merete. Hun var obs på, at jeg blev udfordret. Jeg skulle liiige prøve at tage tøj på selv, jeg skulle liiige prøve at børste tænder selv. Og så skulle jeg gå.

Vi talte rigtig meget om, hvordan jeg kom ud af kørestolen, og Merete sørgede for, at jeg med det samme fik en rollator og et gangstativ. Hun var årsag til, at jeg kom så hurtigt ud af kørestolen, fordi hun lyttede og fandt den nødvendige tid.

Hvis hun for eksempel var i området og fik et kvarter i løbet af dagen, der pludselig ikke var besat, kom hun og trænede med mig. I løbet af to måneder var jeg derfor klar til at komme videre til genoptræning på Montebello. I den periode havde Merete også givet sig fuldt ud. Hun var virkelig helt speciel. Hun kæmpede med mig og lavede en ekstraordinær indsats. Den slags skal have et skulderklap.” ★

redaktionen@foa.dk



René Pedersen forulykkede på sin motocrossmaskine 24. september 2016. Han knuste den ene fod og fik brud på seks ribben, tre lændehvirvler, hoften og bækkenet. I dag er René Pedersen tilbage i chefstolen for 32 medarbejdere på en stålvirksomhed på Fyn.



i-team

www.i-teamglobal.com

Rengøring på en helt ny måde!

Derfor er i-mop mere effektiv:

1. **i-mop** gør bedre rent!
2. **i-mop** sparer tid!
3. **i-mop** er fleksibel!
4. **i-mop** er let at håndtere!
5. **i-mop** er bedre for medarbejderne!

Kan komme ind under borde, hylder,
ind på små toiletter – overalt.

Kontakt os for en **GRATIS** demo, vi
kommer gerne og vasker gulvet hos jer.
Se mere hos:

Adiatek • T. 23 80 51 60 • adiatek.dk

Toprent • T. 70 15 55 75 • toprent.dk

Virena • T. 43 42 44 06 • virena.dk

VTK • T. 75 82 39 77 • vtk.dk



Robotten – din nye kollega

Fremtiden er både digital og teknologisk. Men **FOAs medlemmer har ingen grund til bekymring**. Trods robotter og nye hjælpemidler vil arbejdsmarkedet fortsat have brug for deres kompetencer, spår forskere.

.....
Temaet er skrevet af Sophie Holland ★ foto Jørgen True

Mere teknologi og en evig jagt på smartere og hurtigere løsninger. Sådan ser fremtiden ud i mange brancher, men FOAs medlemmer skal ikke frygte at blive smidt på porten af robotterne. Det siger **Mette Sillesen**, der er indehaver af firmaet Mette Sillesen og forsker i fremtidens arbejdsmarked.

“Vi har nærmest altid vidst, at der i fremtiden vil være robotter, som kan lave mad og gøre rent. Men i de job, som mange af FOAs medlemmer har, vil det være funktioner og ikke hele job, som teknologien kan overtage,” siger Mette Sillesen.

Hun forventer, at FOAs medlemmer tværtimod vil være blandt dem, som arbejdsmarkedet vil hylde, når teknologiske løsninger overtager flere funktioner i samfundet. For når teknologien vasker gulvet på de store arealer, og en chip automatisk måler blodtrykket hos en borger, bliver der mere tid til kontakt med kunden, borgeren eller klienten.

“Omsorg, empati og kreativitet kan og vil aldrig blive overtaget af robotter,” siger Mette Sillesen.

Frontmedarbejdere

En anden fremtidsforsker, **Anne-Marie Dahl**, der driver firmaet Futuria og har fokus på det offentlige arbejdsmarked, bakker op om Mette Sillesens påstande.

“Engang troede vi, robotterne kom og tog vores jobs, og nu har vi fundet ud af, at de er vores venner,” siger Anne-Marie Dahl.

Samtidig peger hun på, at der er andre udfordringer ved fremtidens

arbejdsmarked. Flere børn og flere ældre vil udfordre økonomien i den offentlige sektor, som ikke ser ud til at blive bedre.

“Som frontmedarbejdere er FOAs medlemmer dem, der står ansigt til ansigt med den offentlige forbruger.

De ender med at stå med ansvaret og forsvaret for de manglende ressourcer, selvom de intet kan stille op,” siger hun.

Mangel på hænder

En anden problemstilling, som er aktuel både nu og især i fremtiden, er mangel på arbejdskraft. Hvis serviceniveauet skal holdes, skal regioner og kommuner de næste ti år ansætte 46 procent flere medarbejdere inden for de faggrupper, FOA dækker.

Det viser fremskrivninger, som FOA har lavet på baggrund af tal fra Danmarks Statistik, Kommunernes og Regionernes Lønkontor samt Økonomi- og Indenrigsministeriet.

Efterspørgslen vil endda være lidt større, når det handler om husassistenter. Her vil behovet være yderligere 53 procent ansatte.

“Vi skal fortælle de unge de gode historier om vores fag, og så skal vores job være attraktive ved at have fokus på arbejdsmiljø og ordentlige løn- og arbejdsvilkår,” siger **Pia Heidi Nielsen**, formand for Kost- og Servicesektoren i FOA. ★

redaktionen@foa.dk

46

procent. Så mange flere medarbejdere indenfor FOA-faggrupper skal ansættes i kommuner og regioner frem mod 2028, hvis serviceniveauet skal holdes, hvor det er i dag. Tallet er højt, fordi mange går på pension, og der kommer flere børn og ældre.

Kilde: dst.dk, krl.dk samt beregning fra Økonomi- og Indenrigsministeriet.

Modelfoto

Rigtige venner

Den nye teknologi er vores ven, ikke vores fjende. Sådan lyder det i Rødovre, Brande og Struer, hvor **virtuelle briller, en affaldsrobot og nye kaldesystemer** er blevet en del af virkeligheden. På de næste sider fortæller Fagbladet FOA om den nye hverdag.



Læs videre på næste side →



Man kan aldrig bare placere
brillerne på en beboer og så gå
sin vej. En del af oplevelsen er,
at vi taler om det, de ser.

.....
CECILIE NIELSEN, AKTIVITETSMEDARBEJDER



Her går Jytte tur i

Teknologiske løsninger afhjælper personalet på
Plejecentret Broparken med tunge plejeopgaver,
og **de ældres hverdag bliver sjovere**. Som her hvor
94-årige Jytte Christensen nyder de grønne træer.

“Se de grønne træer her. De er så skøn-
ne,” siger **Jytte Christensen**.

Hun er 94 år, og fysisk befinder hun
sig i sin stue på Plejecentret Broparken
i Rødovre – i ly for regnen, der siler ned
udenfor.

Men det ser hun ikke. Et par virtual
reality-briller har nemlig tryllet hendes
→ omgivelser om til en solskinsdag i den

park, hvor hun så tit har gået tur. Ved
siden af sig har hun aktivitetsmedarbej-
der **Cecilie Nielsen**, som følger med på
en iPad.

“Man kan aldrig bare placere brillerne
på en beboer og så gå sin vej. En del af
oplevelsen er, at vi taler om det, de ser,”
siger Cecilie Nielsen.

Forsøgsplejehjem

Det er demenskoordinator **Jette Larsen**,
der sammen med Rødovre Kommune
har været rundt og filme de steder, som
de fleste af beboerne kender. Virtual
reality-brillerne er en del af et projekt,
hvor kommunen gerne vil implemente-
re mere teknologi, der kan skabe værdi
for borgerne. Jette Larsen er med til at
foreslå nye, teknologiske løsninger, og
Plejecentret Broparken agerer forsøgs-
plejehjem.

“Vi har ikke råd til at sige nej til tek-
nologi i fremtiden. Vi skal passe flere for
de samme penge, og det kan teknologi-
en hjælpe os med,” siger Jette Larsen.





parken

Værdige robotter

Plejecentret har også en robot, der kan indstilles til at give beboerne mad i det tempo, de ønsker. Der er også senge, der kan vende beboerne om natten, så de ikke skal vækkes af personalet. Og for nylig har de modtaget cykler, hvor beboerne motiveres til at træde i pedalerne ved at se en film, som afspilles, så længe de cykler.

Alle tiltagene er populære

**Roberta
tager
skraldet**
Side 30-31

blandt både de ældre og personalet, selvom social- og sundhedshjælper **Bente Nørfelt** har overvejet, om de ældre ville finde teknologien uværdig.

“Det viste sig, at de faktisk synes det modsatte. Det er ikke så privat at få hjælp af en maskine, og man skal ikke sidde og vente på for eksempel at komme på toilettet,” siger hun.

Teknologien vil hjælpe os

De tre kolleger er enige om, at fremtiden byder på flere teknologiske muligheder, og de mener ikke, at der er noget at frygte.

“Det er fantastisk for os som personale, fordi vi får mere tid til at være sammen med de ældre, når teknologien frigør os fra de tunge plejeopgaver,” siger demenskoordinator Jette Larsen. ★

“Jamen altså, alle de cyklister. **De skyder altid genvej gennem parken,**” siger 94-årige Jytte Christensen til demenskoordinator Jette Larsen (tv.) og aktivitetsmedarbejder Cecilie Nielsen, mens hun ser verden igennem sin virtual reality-brille.

Hanne Normann Andersen
blev hurtigt **gode venner**
med sin nye kollega,
robotten 'Roberta', som
fjerner skraldet og dermed
frigiver tid til omsorg og
nærvær for beboerne.

'Roberta'



tager skraldet



Vi har spillet kort. Sådan noget er jo fantastisk at have tid til.

HANNE NORMANN ANDERSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER

På plejecentret Engparken i Brande sørger en robot for at køre affaldet væk. Det har givet sosu-hjælper Hanne Normann Andersen og hendes kolleger **mere tid til kerneopgaven**: Omsorgen for beboerne.

Af Marlene Grøftehaug ★ foto: Jørgen True

“Nå, **Carl**, sidder du lige og får dig et par jordbær?”

Social- og sundhedshjælper **Hanne Normann Andersen** lægger en hånd på Carl Nør-gaards skulder. Den ældre mand er beboer på plejecentret Engparken i Brande, hvor han sidder i et af de lyse fællesrum sammen med Hanne.

“Vi har spillet kort. Sådan noget er jo fantastisk at have tid til. Det er også fint at kunne gå en tur,” siger Hanne Normann Andersen, der har arbejdet på Engparken siden 2005.

Bag den erfarne social- og sundheds-hjælper står robotten ‘Roberta’, som har frigjort tid til kerneopgaven i Hanne Normann Andersen og hendes kollegers dagligdag.

Roberta er bygget som en skraldevogn med metalgitter hele vejen rundt, og den siger ‘her kommer jeg’, når den kører rundt på afdelingerne og henter skraldeposer. Derefter tager den selv elevatoren ned i stue-etagen og triller hen til hovedindgangen. Herfra sørger pedellen for at tømme indholdet i de store containere udenfor.

Sparer tid, skridt og løft

Robertas entré på Engparken sparer pleje-personalet for 48 minutters affaldshåndte-ring i løbet af en vagt, hvor seks medarbejdere ellers en til to gange skulle transpor-tere sække hen til en affaldscontainer i den modsatte ende af plejehjemmet.

Desuden er det slut med lugtgener, fordi robotten fjerner affaldet me-get oftere, end plejepersonalet kunne afse tid til.

“De gange, vi har haft om-gangssyge, har vi virkelig kun-net mærke, at lugten ikke var så slem, som før vi fik Roberta,” fortæl-

ler Hanne Normann Andersen og rynker på næsten for at illustrere, hvor ram lugten kunne være.

Personligt kan hun også mærke, at hendes ryg har fået det bedre, fordi hun sparer løft og skridt i løbet af en vagt.

Faktisk har Hanne Normann Andersen svært ved at se nogen ulemper med den nye robotteknologi. Hun håber bare at få mere ud af Roberta i fremtiden – for eksem-pel til at kunne hente bleer eller mad. ★

redaktionen@foa.dk

**Skepsis
vendt til
begejstring**
Side 32-33



Testpiloter

Medarbejderne på Engparken Pleje-center i Brande har været testpiloter i et stort innova-tionsprojekt i Ikast-Brande Kommune. Formålet har været at afprøve robot-teknologi forud for byggeriet af et helt nyåbnet plejecenter i Ikast. Her har man tænkt teknologien ind i arkitekturen, arbejdsgangene og trivlsen for beboere og personale.

Hverdagssmil

De fleste af bebo-erne på Engparken er demente, og ifølge plejehjemsleder Ruth Juhl Jensen var per-sonalet bekymret for, hvordan beboer-ne ville modtage Roberta. “De skulle lige se robotten an, men nu sidder nogle af dem ligefrem og snakker med robot-ten, når den kommer kørende og siger ‘her kommer jeg’. På den måde giver den bare anledning til nogle smil i hver-dagen.”

De vendte skepsis



Jeg frygtede, at det tillidsforhold, jeg har til den skole, jeg arbejder på, ville forsvinde.

FREDDY KRISTENSEN, TEKNISK SERVICELEDER

I Struer var de tekniske serviceledere trætte af udsigten til forandringer. Men nu er de **glade for at arbejde i teams**, hvor de blandt andet hjælper hinanden med at forstå ny teknologi.

En alarm lyder på teknisk serviceleder **Niels Krabbes** telefon længe efter, han er taget hjem fra arbejde. Han får beskeden, fordi der har været et læk på et vandrør, og han må køre op på sin arbejdsplads, Plejehjemmet Vestcenter Kilen i Struer for at standse skaden. Niels Krabbe skal i sit job i dag være mere fleksibel end tidligere, men han synes, at den teknologiske udvikling gør hans arbejde interessant, fordi han skal gøre sig umage for at følge med.

“Det sker tit, at vi får et nyt system, som skal installeres eller justeres, og vi skal selv finde ud af, hvordan vi får det til at fungere. Vi skal konstant være forandringsparate,” siger han.

Ville pakke mine ting

I 2012 blev alle tekniske serviceledere i Struer Kommune opsagt fra de enkelte institutioner og i stedet ansat under Teknisk Drift og Anlæg i kommunen. Alle servicelederne skulle nu samles i teams.



Teknisk serviceleder **Freddy Kristensen**, der hovedsageligt er på Hum-

lum skole og Humlum plejehjem i Struer, var mere end skeptisk.

“Jeg var klar til at pakke mine ting og gå. Jeg frygtede, at det tillidsforhold, jeg har til den skole, jeg arbejder på, ville forsvinde,” siger han.

Mærker tillid og frihed

Men både han og den lige så skeptiske Niels Krabbe endte med at ændre holdning.

“Det handler meget om, hvordan man selv møder forandringer, men det er også fordi, vores ledelse er god og viser tillid til os,” siger Freddy Kristensen.

De tekniske serviceledere har siden den strukturelle omlægning fået et bedre sammenhold

både socialt og fagligt.

“Jeg er dykket meget ned i teknologien bag kalde-systemerne. Derfor slår Freddy tit vejen forbi mig, hvis der er noget, han skal opdateres på. På den måde udnytter vi hinandens kompetencer,” siger Niels Krabbe. ★

Fire bud
på fremtiden
Side 34-35



til begejstring

tema 
fremtidens
arbejdsmarked

68

procent af FOAs medlemmer er helt eller delvist enige i, at deres fag i fremtiden vil kræve andre kompetencer end i dag.

36

procent af FOAs medlemmer mener i mindre grad eller slet ikke, at de får de uddannelser/kurser, de har brug for i deres arbejde.

[bag om ordet]

Den Regionale Kompetencefond

kan støtte dig med op til 25.000 kroner til kompetencegivende efter- og videreuddannelse. Fonden er etableret ved overenskomstforhandlingerne i 2015 af Danske Regioner og en lang række fagforeninger.

59

procent kender ikke til Den Kommunale og den Regionale Kompetencefond, hvor arbejdsgivere kan søge om økonomisk støtte til medarbejdernes uddannelse.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om forventninger til fremtidens arbejdsmarked blandt 4.298 medlemmer, januar 2019.

Ny teknologi kræver ny viden. I Struer er teknisk servideleder Niels Krabbe (tv.) selv dykket ned i de nye kaldesystemer og **opdaterer gerne sin kollega** Freddy Kristensen på teknikken.



Fire bud på fremtiden

Fremtidsforsker: “De nye tabere bliver dem, der ikke kan lide forandring.”

Det er svært at spå om fremtiden, men der er nogle, som lever af at gøre forsøget.

Det gælder for eksempel fremtidsforsker **Mette Sillesen**, der er indehaver af firmaet Mette Sillesen. Hun mener blandt andet, at strukturförändringar i organisationer og kommuner vil blive endnu mere udtalte, og at arbejdsopgaverne vil forandre sig.

“Det kan siges så hårdt, at de nye tabere bliver dem, der ikke kan lide forandring. Det er et vilkår at holde sig opdateret og konstant udvikle sine kompetencer,” siger Mette Sillesen.

Men faktisk mener mere end hvert tredje FOA-medlem ikke, at de får den uddannelse og de kurser, de har brug for i deres arbejde. Mette Sillesen pointerer, at der kommer

en tid, hvor arbejdsgiverne vil blive mere opmærksomme på, hvor vigtig efteruddannelse er. Men selve måden at gøre det på vil forandre sig.

“Der bliver fokus på, at det skal være sjovt. Det bliver via spil-interaktion og i det hele taget mere praktisk, end vi ser i dag. Det vil blive en mere integreret del af de ansattes hverdag med løbende efteruddannelse,” siger fremtidsforskeren. ★

1 Overvåge robotter

Med tiden vil de selvkørende støvsugere blive bedre og bedre, og robotter vil vaske gulvet. På trods af det behøver FOAs medlemmer ikke at frygte at miste deres job. Teknologien kan kun klare de store flader, og her skal rengøringsassistenter stadig overvåge den.

Kilde: Fremtidsforsker Mette Sillesen, firmaet Mette Sillesen

2 Popstars-generationen

Den nye generation på arbejdsmarkedet er mere følsom end de tidligere. De forventer mere sparring fra deres ledere og er nemmere at slå af pinden. De bliver kaldt ‘generation Popstars’, fordi de ser sig selv som nogen, der er lidt på scenen altid – også når de går på arbejde. Til gengæld er de gode til teknologi og spontanitet. De behøver ikke faste rutiner og vil ikke have langtidsplanlægning. De vil gøre op med en fast tilrettelagt arbejdsuge.

Kilde: Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl, Futuria

3 Mere krævende madkultur

Det vil i fremtiden blive endnu sværere at lave en fælles madordning i institutioner og til fælles aktiviteter på grund af de mange individuelle kost-hensyn til børnene.

Kilde: Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl, Futuria

4 Lederne længere væk

Ledelsen bevæger sig længere væk fra de ansatte, fordi man slår flere enheder sammen under samme leder. Man gør det for at få flere varme hænder, men konsekvensen er, at lederne mangler i det daglige.

Kilde: Fremtidsforsker Anne-Marie Dahl, Futuria





Uddannelse og flere kolleger

Hvad ser du som den største udfordring i dit arbejdsliv i fremtiden?

Vi har mange dagplejere i vores gruppe, som er oppe i årene. Det ser jeg to udfordringer ved. Jeg er bange for, at vi ikke kan drifte, fordi vi ikke tiltrækker nok til faget. For det andet betyder seniorordningen, at man kan sige nej tak til gæstebørn, når man runder 58 år. Jeg er fortaler for, at man gør noget, så de ældre på arbejdsmarkedet kan holde til at blive, og vi har jo bestemt også brug for dem. Men det er et problem, når der skal afvikles sygdom, ferier og kurser.

Hvad ser du som den største mulighed i dit arbejdsliv i fremtiden?

Jeg vil gerne tage den pædagogiske assistentuddannelse. Jeg tøver kun på grund af økonomi. Jeg elsker at få ny viden, og jeg suger alle kurser til mig.



Lene Friis, 42 år, dagplejer i Guldborgsund Kommune

Jeg er stolt af at være en del af de vigtigste år i et barns liv, og jeg er vild med, at jeg selv kan tilrettelægge min hverdag. Folk synes, at en 48-timers arbejdsuge er lang, men jeg har ingen transport til og fra jobbet, og 60 procent af min løn er skattefri.

Svært at rekruttere faglærte

Hvad ser du som den største udfordring i dit arbejdsliv i fremtiden?

I Fredericia Kommunes hjemmepæleje er vi pressede af stor borgertilgang, og allerede nu har vi svært ved at rekruttere faglært personale. Løsningen er, at vi i nær fremtid begynder at bruge ufaglært arbejdskraft i plejen. Det betyder, at flere hårde og tunge plejeopgaver hviler på de faglærte, fordi de ufaglærte ikke kan håndtere dem. På sigt håber jeg, at vi får mulighed for at tilbyde de ufaglærte en uddannelsesaftale, så de kan uddanne sig inden for social- og sundhedsområdet.



Margit Petersen, 47 år, sosu-assistent og tillidsrepræsentant i hjemmepælejen i Fredericia Kommune

Hvad ser du som den største mulighed i dit arbejdsliv i fremtiden?

Vi får flere og flere komplicerede og krævende opgaver, og det kan være en udfordring, men jeg ser det også som en god mulighed for at udvikle mig fagligt. Vi assistenter overtager en del opgaver fra sygeplejerskerne. Samtidig betyder det, at hjælperne får flere af vores opgaver, så de også får flere faglige udfordringer.

Flere pædagoger i folkeskolen

Hvad ser du som den største udfordring i dit arbejdsliv i fremtiden?

Folkeskolen rummer mange børn, som kæmper, hvor de før i tiden kunne støttes andre steder eller på andre måder. Vi er to pædagoger ansat til 450 børn i indskolingen, og derfor bliver den pædagogiske støtte sporadisk. Det er også vigtigt, at vores fokus ikke er på undervisningen. Den del skal lærerne tage sig af. Jeg mener, at pædagoger i folkeskolen er enormt vigtige, men der bør ansættes flere af os.

Hvad ser du som den største mulighed i dit arbejdsliv i fremtiden?

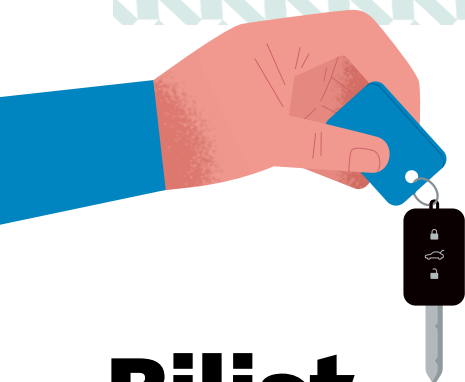
Mit håb er, at man satser på uddannelse, så vi får mere viden om at begå os i folkeskolen.



Tina Paarup, 50 år, pædagog på Amager Fælled Skole

Jeg kommer fra specialområdet, og derfor er jeg nok bedre klædt på end andre, men det ligger ikke i den almindelige pædagoguddannelse. Efteruddannelse er vigtigt, så jeg håber, at skolerne på et tidspunkt får mulighed for at prioritere det.

dine penge



Bilist, tænk dig om

Miljøkrav og ændrede afgifter påvirker økonomien i at have bil. **Leasing er et godt alternativ** til at eje.

Bilparken er på vej til at gå fra fossil til eldrevet. De kommende år vil politiske indgreb og grøn udvikling give flere, billigere og bedre elbiler. Men hvad gør man, hvis man står over for at anskaffe en bil? Forbrugøkonom **Ilyas Dogru** fra Forenede Danske Motorejere (FDM) siger:

“Ingen ved, hvad der sker på markedet de næste fem år. Bilejerskabet er under forandring, og FDM opfordrer forbrugerne til at tænke nøje over deres behov. Vi forventer, at helt almindelige benzin- og dieslbiler vil tabe mere værdi i fremtiden, end vi har været vant til.”

For dig, der gerne vil skifte bil ofte og prøve den nyeste teknologi, er leasing et skarpt alternativ til at eje.

“Bedst økonomi får du ved at lease en lettere brugt bil,” siger Ilyas Dogru.

Til gengæld opfordrer han til at købe en bil ‘efter behov’, hvis man er ligeglad med ny teknologi og kun sjældent skifter bil.

“Er du typen, der beholder din bil, indtil den skal skrottes, er det vigtigst at se på, hvad den koster i anskaffelse og i drift,” siger Ilyas Dogru.

Ifølge **Claus Carstensen**, projektleder hos portalen Biltorvet.dk, havde afgiftsændringerne i 2014-17 ikke så store konsekvenser for brugtpriisen som frygtet.

“Bortset fra små udsving i månederne omkring ændringerne blev de brugte biler hverken mere eller mindre værd,” siger han og fortsætter:

“Når en bil er fire år gammel, har den smidt 50 procent af sin værdi. Køber man den nu, kan man sidde i en næsten ny bil til halv pris, og udvalget er stort.”

Til gengæld skal man være opmærksom på, at en ny bils værdi falder som en skibakke, indtil den er otte-ti år. Derefter flader kurven ud. Og når den passerer otte år, begynder skibakken igen at stige – men så er det udgifterne til reparationer, der vokser.

“Bilen har altså et økonomisk sweet spot, fra den er tre til seks år gammel,” siger Claus Carstensen. ★



Priser, fordele og ulemper

	Lease	
	Ny benzinbil	Brugt benzinbil
Totalpris pr. kørt kilometer ekskl. drivmiddel	2,30	1,50 Note 2]
Drivmiddel pr. kørt kilometer	0,30	0,30
Fordele	○ FDM standardkontrakt sikrer god forbrugerbeskyttelse ○ Alle udgifter er kendt ○ Gunstige afgiftsforhold gør leasing attraktiv ○ Efter bindingsperiode nemt at komme af med bilen	
Ulemper	○ Mindre fleksibel når kørselsbehov ændrer sig ○ Begrænset mulighed for ekstraudstyr og valg af farve ○ Brugt: Bilens stand og antal kørte kilometer svinger	

Skemaets tal er fra oktober 2018.

Udgangspunkt er en ny, fossil bil som Opel Astra og Ford Focus. Elbilen kan være en Nissan Leaf og hybridbilen en Toyota Auris. Årligt køres 20.000 kilometer. Alle beløb i kroner.



Bil på abonnement

- Bilabonnement.dk tilbyder folk over 30 år med bopæl i Danmark at tegne abonnement på en ny eller let brugt bil. Man betaler intet engangsbeløb i starten som ved leasing. Desuden er grøn ejerafgift og forsikring inkluderet i prisen.
- Man kan abonnere i 3, 6, 12 og 24 måneder – jo længere tid, jo billigere.
- Selvrisiko ved skade er 5.000 kroner, med abonnent eller samlever bag rattet. Ekstra dækning kan tilkøbes.

Kilde: Bilabonnement.dk

GoMore-modellen

Samkørselsportalen GoMore leaser biler ud til folk over 23 år. Man kan nedbringe den månedlige udgift ved at leje bilen ud gennem GoMore, hvilket 47 procent af leaserne gør. En ny Ford Fiesta 1.1 (benzin) koster 2.505 kroner pr. måned i 24 måneder inkl. startgebyr og grøn ejerafgift, hvis du kører op til 14.000 kilometer årligt. Forsikring kommer oveni.

Kilde: Pr-manager Jacqueline Rodrigues og Gomore.dk

Undgå flexleasing

Flexleasing adskiller sig fra almindelig privatleasing og bruges ofte til dyre biler. Vigtigste forskel er, at leaser skal betale værditab på bilen, når leasingperioden udløber. Der findes ingen standardkontrakt. FDM fraråder derfor flexleasing.

Kilde: FDM, jyllands-posten.dk m.fl.

FOA-medlemmers Top 5

Her er FOA-medlemmernes fem mest populære biler i januar 2019.

1. Peugeot 308
2. Toyota Aygo
3. Citroën C1
4. Suzuki Swift
5. VW Up

Kilde: PenSam

[bag om ordet]

Hybridbil. En hybridbil kører ved hjælp af mindst to forskellige drivmidler, for eksempel el og benzin.

Kilde: Wikipedia.org



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

Eje			
Ny benzinbil	Ny hybridbil	Ny elbil	Tre år gammel benzinbil
2,50	2,15	2,32	1,80
0,30	Note 1]	Note 1]	0,30
○ Mange modeller at vælge mellem ○ Velkendt praksis og logistik	○ Den mest værdifaste biltype ○ Kombinerer fordele ved fossil og el	○ Billigere i drift og vedligehold end fossil ○ Afgiftsændring kan forbedre økonomi på sigt ○ Gratis parkering i byerne	○ Op mod halvdelen af værditabet for en ny bil er tilbagelagt
○ Stort værditab de første år ○ Fossil går mod udfasning	○ Fossil går mod udfasning ○ Færre modeller at vælge mellem, men stigende ○ Kører kun op til 70 kilometer på ren el	○ Dyrere i anskaffelse ○ Rækkevidde mindre end for fossil og hybrid ○ Færre modeller at vælge mellem, men stigende	○ Teknologi ikke længere ny ○ Udgifter til reparation stiger ved seks-otte år

Note 1] Pris kompliceret: Intropakke på elbil kan give gratis drivmiddel i to år, og hybridejere får fradrag på batteriet.

Note 2] Færre tal bag denne beregning end bag øvrige tal.

Kilder: Tal fra markedsanalytiker Jan Lang, Bilbasen.dk. Øvrig info fra Bilbasen, FDM med flere.

Fagbladet FOA har bedt en ekspert om at stille skarpt på arbejdslivets regler, rutiner og indgroede vaner – og på om de giver mening.

Gør træning til en arbejdsopgave

Af Pernille Marott ★ illustration: Gitte Skov

AHHH
så kan
man lidt
igen



Foto: PR

Fornuftens stemme

I dette nummer møder vi Lars L. Andersen, der er professor ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). Han forsker i, hvilken betydning målrettet fysisk træning har for helbredet. Hans undersøgelser viser, at vedvarende, **målrettet træning af udvalgte muskelgrupper sammen med kolleger i arbejdstiden** er den sikreste måde at kunne udføre sit arbejde på med færrest smerter.

Mange FOA-medlemmer lever med smerter som konsekvens af daglige løft og vrid. Hvad er løsningen på det?

Fællestræning i arbejdstiden som tillæg til arbejdsmiljøindsatsen! Hvis man styrketræner tre gange om ugen i 10-15 minutter på arbejdet og laver de øvelser, der styrker præcis de muskelgrupper, som man oplever smerter i, kan man forebygge og minimere muskelsmerterne med 30-40 procent. Det er mærkbart for eksempelvis sosu-assistenten og serviceassistenter, der har smerter efter endt arbejdsdag.

Hvorfor skal træningen absolut foregå i arbejdstiden og ikke bare i fritiden?

Det er nemmere at træne sammen med andre end alene. Vi har undersøgt mønstret hos folk i fysisk anstrengende job, der træner henholdsvis hjemme og på arbejdspladsen. I løbet af kort tid træner 'hjemmeholdet' kun én gang om ugen, mens de, der implementerer den målrettede fysiske træning som en del af arbejdsdagen sammen med kollegerne, træner to gange. Som side-

effekt ser vi desuden et bedre socialt klima. Det bliver nemmere at hjælpe en kollega, når man lige har stået og trænet sammen.

Hvordan gør man i praksis?

Lederen skal være garant for, at træningskonceptet bliver prioriteret. Det skal være simpelt. Illustrationer på væggen kan være en hjælp. Og så kan det være godt at finde en ildsjæl blandt medarbejderne, så det bliver fastholdt.

Træning tager tid fra andre arbejdsopgaver. Hvordan sikrer man, at det ikke bare giver ekstra stress i hverdagen?

Træning i arbejdstiden mindsker nogle kendte risikofaktorer for sygefravær. Det tager tre gange 10 minutter om ugen. Der, hvor det er implementeret med succes, har man lagt træningen i enden af et møde eller lige før frokost. Gevinsten er, at styrkelsen af musklerne betyder en oplevelse af mindre fysisk anstrengende arbejde. Medarbejderen kan altså lettere udføre sit arbejde. ★

redaktionen@foa.dk

**TAG EFTERUDDANNELSE
VED SIDEN AF DIT JOB**

VIL DU STYRKE DIN

FAGLIGHED INDENFOR

SUNDHED OG

KVALITETSSIKRING?

LÆS SUNDHEDSPRAKSIS PÅ KEA

NYE HOLD FRA AUGUST 2019

KEA.DK/SP

Styrk din faglighed på sundhedsområdet og tag efteruddannelse inden for kvalitet, koordinering, kommunikation, pædagogik m.m. Der er gode muligheder for at få økonomisk tilskud til din efteruddannelse på op til 10.000 kr. om året. Søg i dag på kea.dk/tilskud

STYRK DIN VIDEN OG KUNNEN

Susanne Frølich, studerende på KEA

kea
KØBENHAVNS ERHVERVSAKADEMI

Mange får slidgigt, og du er selv den vigtigste brik i behandlingen. Det mest effektive er nemlig vægttab, træning og at droppe tobak.

Selv et lille vægttab hjælper på smerterne

Slidgigt – eller artrose – rammer mange med alderen. Alligevel har forskningen endnu ikke fundet et middel, som kan hæmme eller stoppe sygdommen.

Slidgigt er en sygdom i bevægeapparatet, som nedbryder brusk og væv i leddene. Det giver smerter, ømhed, stivhed og knasen. Som regel starter det i lænderyggen, hofter og knæ. Men lægerne kan blot give smertestillende medicin, fortæller speciallæge i gigtsygdomme **Mogens Pfeiffer Jensen**, Aarhus Universitetshospital.

“Du er selv den vigtigste brik i en effektiv behandling. Rådene er nemlig at tabe sig, droppe tobak og at træne. Det er besværligt og kedeligt, men virkningen er vel-dokumenteret,” siger han.

Brug paracetamol

Har du så ondt, at det er nødvendigt med smertestillende piller, så start med 14 dage på fuld dosis paracetamol, for eksempel Pinex eller Pamol, to piller fire gange dagligt. De har ingen bivirkninger, så længe du ikke overskrider dosis, og der skal to ugers

brug til, for at du oplever den fulde virkning.

“Alle andre midler mod gigtsmerter har ret alvorlige bivirkninger. Hvis paracetamol hjælper, sker der ikke noget ved at bruge fuld dosis i årevis,” forklarer han.

Der er ikke dokumentation for, at hverken cannabisolie, glukosamin eller antiinflammatorisk kost har effekt på slidgigt. ★

redaktionen@foa.dk



3 gode råd

1

Tab dig

Selv et lille vægttab har effekt på smerter fra slidgigt. Et studie viser, at overvægtige med et BMI på 28, som tabte sig fem kilo, halverede smerterne. Personer med et højere BMI vil formentlig opleve endnu større effekt. Virkningen varer ved, når blot man holder vægten.

2

Træn dine led

Fysisk træning styrker muskler, sener, ledbånd og ledkapsler. Det er med til at bremse sygdommen, og det mindsker smerterne. Måltrettet træning er dobbelt så effektivt som smertestillende medicin ved let til moderat slidgigt i knæ eller hofte.

3

Drop tobak

Rygere får slidgigt tidligere end andre, og sygdommen udvikler sig hurtigere. Stopper du med at ryge, udvikler sygdommen sig langsommere.

Kilde: Speciallæge i gigtsygdomme Mogens Pfeiffer Jensen, Aarhus Universitetshospital, og Gigtforeningen.dk

Farvel
brusk

Sådan påvirkes leddet

Brusken i leddet bliver tynd og ujævn, og til sidst forsvinder den. Ledkapslen fortykkes, og der dannes mere ledvæske, så leddet bliver større. Ofte rammes hofter, knæ og lænderyggen først, samt led i hænder og fødder.

Kilder: Netdoktor.dk og Sundhedsstyrelsen

48

procent af kvinder i alderen 65-74 år har slidgigt. For mænd er det 33,5 procent.

Kilde: Ældreprofilen 2019, Sundhedsstyrelsen

GLA:D-træning

Træningskonceptet GLA:D (Godt Liv med Artrose i Danmark) er udviklet til at styrke især hofter og knæled med slidgigt. Du kan se træningsfilm med øvelser på Gigtforeningen.dk, eller du kan gå på GLA:D-hold hos særligt uddannede fysioterapeuter.



Læs mere

gigtforeningen.dk
og glaid.dk

Type 2 diabetes og hjertekarsygdomme?

Vi søger personer med type 2 diabetes, hvor et nyt lægemiddel undersøges til forebyggelse af hjertekar sygdomme.

CCBR søger deltagere til et forsøg, hvor et nyt lægemiddel til behandling af for meget fedt i blodet ved diabetikere undersøges.

DU SKAL:

- ✓ Være over 18 år og have symptomgivende åreforkalkning fx vindueskigger syndrom eller have haft en blodprop i hjertet, eller være mand over 50 år eller kvinde over 55 år
- ✓ Have type 2 diabetes
- ✓ Være i stabil behandling med eller ikke kunne tåle kolesterolsænkende medicin

Forsøget indebærer generelle helbredsundersøgelser bl.a. blodprøver. Der vil ikke være nogen omkostninger ved at deltage i forsøget, og udgifter til transport vil blive dækket efter statens takster.

Hvis du har spørgsmål eller er interesseret i at høre mere om forsøget, kan du kontakte os per telefon mandag til fredag mellem kl. 08:00 og 15:00 eller sende os en e-mail.

CCBR Aalborg

Hobrovej 42 D, 2. sal • 9000 Aalborg
Tlf: 9633 4720 • ccbraalborg@bioclinica.com
f /ForsogspersonerAalborg

CCBR Vejle

Orla Lehmannsgade 1, 3. sal • 7100 Vejle
Tlf: 7640 9599 • ccbrvejle@bioclinica.com
f /ForsogspersonerVejle

CCBR Ballerup

Ballerup Byvej 222 • 2750 Ballerup
Tlf: 4470 4470 • ccbrballerup@bioclinica.com
f /ForsogspersonerBallerup



CCBR
CLINICAL RESEARCH

BIOCLINICA RESEARCH NETWORK

blivforsøgsdeltager.dk

Forsøget er godkendt af Lægemiddelstyrelsen og Den Videnskabetiske Komité • j.nr.: H-17004915, version 2.1 20170619

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Skulle det alligevel komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder. Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har fremlidt sig – ikke hvem. Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere. Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den: foa.dk/partistoette

Hvorfor kan jeg ikke fremlade partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til fremladelse af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, gælder loven stadig. Du kan finde fremladingskuponen på foa.dk/partistoette og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

Cpr.nr.
Lokal FOA-afdeling
Navn
Adresse
Postnummer og by
Dato
Underskrift

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

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

7 skridt

1. september 2020 træder en ny ferielov i kraft. Den er implementeret i ferieaftalerne på det kommunale og regionale område. Det betyder, at du kan **bruge dine feriedage i takt med, at du optjener dem**. Du skal ikke længere vente til året efter.

Se, hvad de nye ferieregler betyder for dig

1

Du optjener ferie løbende

Den nye ferielov sikrer, at nye på arbejdsmarkedet kan få betalt ferie samme år, som de bliver ansat. Hidtil har det været sådan, at du først skulle optjene ferie i kalenderåret (1. januar til 31. december), før du har kunnet holde ferie med løn fra 1. maj året efter. Nogle har derfor ventet helt op til 16 måneder, før de havde ret til ferie med løn.

2

Optjener 2,08 feriedage om måneden

Med den nye ferielov kommer du til at optjene ferie løbende, som du kan afholde allerede måneden efter. Hver måned vil du optjene 2,08 feriedage. Det giver i alt 25 feriedage om året.

3

Feriedage bliver 'indefrosset' i overgangsperiode

I overgangen fra den gamle til den nye ferielov gælder særlige regler, som skal sikre, at du får det samme antal ugers ferie som normalt. Uden en overgangsordning ville du optjene 10 ugers ferie til ferieåret i 2020. Den ferie, som bliver optjent i overgangsperioden 1. september 2019 til 31. august 2020, bliver derfor 'indefrosset' og udbetales som udgangspunkt først ved folkepensionsalderen. Pengene bliver reguleret efter lønudviklingen og forrentet.

4

Sommerferien i 2020

I sommeren 2020 gælder særlige forhold på grund af overgangsordningen. I perioden 1. maj til 31. august 2020 vil du efter ferieloven have 16,7 feriedage.

5

Den 6. ferieuge fortsætter som hidtil

Ud over de 16,7 feriedage kan du bruge den 6. ferieuge, som er sikret af de faglige organisationer via ferieaftalerne. Den bliver ikke indefrosset og kan bruges fra 1. maj 2020, som du ønsker. Du har derfor nok feriedage til både at holde tre ugers sommerferie og en uges efterårsferie i oktober 2020. Den 6. ferieuge skal også fremover optjenes i et kalenderår til afholdelse fra 1. maj i det efterfølgende år.

6

Når overgangsperioden er slut

Fra 1. september 2020 er overgangsperioden slut, og den nye ferielov og de nye ferieaftaler gælder. Herfra optjener du 2,08 feriedage om måneden, som kan bruges fra måneden efter.

7

Overførsel af feriedage – få det på skrift

Hvis du ønsker at holde både fire ugers sommerferie og en uges efterårsferie i 2020, kan det godt lade sig gøre, hvis du overfører to feriedage fra det ferieår, der slutter 1. maj 2020. Husk at få en skriftlig aftale med din arbejdsgiver. Overført ferie, der ikke er afholdt inden 1. september 2020, afholdes efter de nye regler.

Kilde: Chefjurist i FOA Ettie Trier Petersen



Obs!

For dig, der er privatansat

Det er svært at svare generelt for privatansatte. Det afhænger af, om det har været muligt at aftale en overenskomst med din arbejdsgiver. Hvis du er privatansat uden overenskomst, gælder kun ferieloven. Tjek dit ansættelsesbrev og se, hvad der gælder for dig.

Sådan bliver ferietillægget påvirket

- Ferietillægget på 1 procent, som er sikret via ferieloven, og som bliver udbetalt 1. maj 2020, vil være lidt mindre end normalt. Det skyldes, at du næste år kun har optjent ferietillæg i otte måneder mod normalt 12 måneder, og at ferietillægget pr. 1. september optjenes samtidig.
- Til gengæld er det ferietillæg på 0,95 procent eller mere, som er sikret via ferieaftalerne og overenskomsten, ikke påvirket og vil blive udbetalt som hidtil senest 1. maj 2020.

Ny på arbejdsmarkedet?

Er du ny på arbejdsmarkedet og har optjent mindre end 8,4 feriedage i optjeningsperioden 1. januar til 31. august 2019, har du ret til at afholde dine optjente feriedage fra 'indekøbsperioden', så du får samme ret til at afholde optjent betalt ferie i ferieåret 1. maj 2020 til 30. september 2020 som andre. Du skal selv søge om disse fondsferiedage fra Feriemiddelfonden.



foa.dk/ferielov2020

Få et reelt valg. Læs noget du er lodret uenig i.

Folketingsvalget står for døren. Både partier, virksomheder og alle mulige andre vil gerne bestemme, hvem der bestemmer i Danmark. Og på sociale medier kan der købes taletid til det meste – fra en drejning af sandheden til fake news. Derfor har vi brug for medier med et mere oplysende end kommercielt formål.

Læs mere på fleresider.dk



Danske Medier:

Hjøfbladet Medicin DAGENS kommunen.dk SkiveFolkeblad  POLITIKEN Fagbladet FOA Jyllands-Posten

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om karse, der er let at dyrke selv.



Månedens råvare:

Karse

Vi kender karse fra æggesalat og smørrebrød – som det grønne pift, der gør maden appetitlig, løfter smagen og gør den frisk. Nogle kender den også som 'børnehavekarse', da den er let at dyrke selv for eksempel i vat, og så er det en af de grønne krydderurter, vi kan få på denne tid af året.

Karse har en skarp og bitter smag. I velassorterede supermarkeder kan man få forskellige asiatiske karser, for eksempel rød sennepskarse, der er ekstra stærk i smagen, og karser med smag af andre krydderurter som asiatisk basilikum og mynte. Brug dem på samme måde som almindelig karse.

Bagt kulmule med karse og stampede kartofler med mascarpone

4 personer

Stampede kartofler med mascarpone:

- 1 kg kartofler (melet type)
- 150 g mascarpone (italiensk flødeost) eller flødeost naturel
- salt og friskkværnet peber

Bagt fisk i karse og radiser:

- 600 g kulmulefilet med skind eller anden hvid fisk f.eks. lange
- 1 tsk. salt
- friskkværnet peber
- 1 bundt radiser
- 50 g smør
- 1 citron
- et drys sukker
- ca. 6 spsk. fintklippet karse

Kartofler:

- Skræl kartoflerne. Kom dem i en gryde med koldt vand og bring dem i kog. Kog til kartoflerne er møre. Hæld næsten alt kogevandet fra. Stamp kartoflerne med et piskeris til passende konsistens, krydr med salt og peber. Tilsæt klatter af mascarpone eller flødeost.

Fisk:

- Tænd ovnen på 175 grader.
- Rens radiserne og skær dem i halve. Smelt smør i en gryde og varm radiserne i smørret. Tilsæt saft af citron og kog ca. 3 min., til radiserne er møre. Tilsæt et drys sukker og karse.
- Skær fisken ud i 4 stykker. Krydr kødsiden af fisken med salt og peber. Læg fisken med skindsiden opad på bagepapir på bageplade.
- Bag fisken i ovnen 8-15 min. afhængigt af tykkelsen, til den er fast, hvid og varm i midten. Mærk med en finger. Hiv skindet af fiskestykkerne.
- Læg fisken på 4 tallerkner. Fordel radiser og karse på fisken og nyd den med stampede kartofler med mascarpone.



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.



Spis hver en krumme

Daggammelt og tørt brød er noget af det, vi smider mest ud af. Få det brugt, inden det ryger ud. Ristet brød er godt til alle måltider: rugbrødschips eller rugbrødsdryp på ymeren, brødcroutoner i salaten, brødkrummer til fars og jævning af sovs. Frys brød, inden det bliver muggent. Skær brødet i skiver, terninger eller krummer og pak i mindre portioner til fryseren, så det er klar til brug, når det tages op.



Letsaltning af frisk fisk

Fisk har kort holdbarhed, men er den helt frisk, kan den godt holde sig et par dage i køleskab. Drys salt på fiskefileterne og læg dem på bagsiden af en tallerken eller en fin si i et fad, så evt. saft kan dryppe af. Fisken bliver fastere og får mere smag af at blive 'forsaltet'.



24. maj

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobsøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.



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 du holde ferie i ferieåret 2019-2020?

Måske har du optjent feriepenge hos din arbejdsgiver. Men har du været ledig eller modtaget barselsdagpenge i 2018, har du måske også optjent feriedagpenge fra a-kassen. Hvis du har optjent et antal dage med feriedagpenge, vil du modtage et brev om det. Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og du skal holde ferien i perioden 1. maj 2019 til 30. april 2020.

Krav til dig, hvis du skal have feriedagpenge

Feriedagpenge kan ses som en erstatning for, at du ikke har optjent ret til fuld ferie hos en arbejdsgiver, for eksempel fordi du har været på dagpenge i en periode. I modsætning til feriepenge optjent efter ferieloven, er feriedagpenge en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige betingelser. Du skal blandt andet have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og til-

meldt jobcentret. Hvis du har ret til at forlænge din dagpengeret, kan du også modtage feriedagpenge i den forlængede dagpengeperiode. Du skal desuden umiddelbart før ferien opholde dig i Danmark og stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Sådan søger du

Du kan læse mere om reglerne på foa.dk/feriedagpenge. Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge. I feriedagpengebrevet, som du modtager i foråret 2019 i foa.dk/min-post, kan du se, hvor mange dage du har optjent med feriedagpenge. Du kan som regel tidligst få udbetalt dine feriedagpenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver – husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge.

Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv

vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller skriftligt. Du skriver til din lokale a-kasse i foa.dk/min-post. Vi skal have besked senest på feriens første dag. Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst to uger før feriens start. Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, risikerer du at miste dagpengene for en periode. Hvis du vil være sikker på at have dine feriedagpenge inden feriens start, skal vi have modtaget din ansøgning senest en måned, inden du holder ferien. Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2019 til 30. april 2020 helt frem til 31. maj 2020. Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2018 til 30. april 2019, kan du søge om at få disse udbetalt frem til 31. maj 2019. ★

Efterlønnere: Indsend 1/2-års-erklæringen senest 14. maj

Husk at du til og med 14. maj kan indsende din 1/2-års-erklæring. Her skal du blandt

andet registrere eventuelt arbejde i perioden 1. november 2018 til 30. april 2019.

Du kan indsende din erklæring på foa.dk/halvårserklæring. ★

SKYD PAPEGØJEN **FÅ 3% I RENTE** PÅ DIN LØNKKONTO



Selvfølgelig skal det kunne betale sig at have penge i banken.
Derfor kan du nu få 3% i rente* på din lønkonto.

Ring **44393953** og hør, hvordan du
kan få mere ud af dine penge i **PenSam Bank**

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 1. januar 2019. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,05%). For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal blive helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. Nemkonto skal være oprettet i PenSam Bank.

PenSam

FOA

**Frederikssund
Seniorklubben.** 15. maj: Glæd jer til en hyggelig udflugt med pause i det grønne, en lille en, dejlig mad og

eftermiddagskaffe. Afgang fra Frederikssund station kl. 9 og fra Frederiksværk (Gjethuset) kl. 9.30. Bemærk, at der køres

til den aftalte tid! Tilmelding, som er bindende, skal ske til bestyrelsen senest på mødet 24. april. Prisen er som sidste år for

FOA-medlemmer 350 kr. og gæster 400 kr. Drikkevarer for egen regning. Der kan også indbetales via netbank: reg. 1335 – konto 6448550654. Husk at skrive navn på indbetalingen. 18. sept. kl. 13.30: Foredrag med sognepræst og forfatter, tv-stjerne Kirsten Schmidt, der fortæller om sit spændende og farverige liv på Orø.

middag på Restaurant Stausø. Derefter videre til Tambours Have ved Varde, hvor der venter en spændende haveoplevelse med guide. Vi får kaffe, boller og lagkage. Vi er hjemme ca. kl. 18. Pris for medlemmer 350 kr. – gæster 400 kr. Betales ved tilmelding senest 11. juni til kasserer Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Træffes bedst kl. 17-18. For at deltage i klubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr.

**Varde
Efterløn og Seniorklubben.** 4. juni kl. 14: Åben Café: Banko i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 31. maj til aktivitetsudvalget: Sonja 75 26 99 30 Ida 26 48 20 04 Birthe 41 58 40 57 Inge 51 20 46 49 Annemarie 71 75 85 85

**Vendsyssel
Seniorklubben Hjørning.** 4. juni: Udflugt m. afgang fra FOA, Mellemgade 12 præcis kl. 7. Formiddagskaffe undervejs. Vi kører til Gram Slot og får en guidet rundvisning. Middag på Rødding Kro og handel v. Sæd Grænse. Derefter rundvisning v. Kirkeklokkeskolen i Løgum Kloster. Eftermiddagskaffe. Aftensmad v. Vejle. Forventet hjemkomst ca. kl. 20. Pris 350 kr. pr. person. Sidste frist for bindende tilmelding 20. maj til Lillian på 31 90 13 55.

**Vestsjælland
Afdelingen.** 27. maj kl. 15.30: Ladywalk, Skælskør Hallen, Sorøvej 90, Skælskør – venteliste. 25. sept. kl. 19:

**Horsens
Afdelingen.** 29. august: Seniorudflugt for pensionister og efterlønnere gerne med ægtefælle/samlever. Turen går til Gråsten Slot. Spisning/kaffe på Stubbæk Forsamlingshus. Afgang kl. 9.30 fra Horsens Banegård. Retur i Horsens ca. kl. 18. Billetter sælges i afdelingen i perioden 3. juni – 5. juli – pris 100 kr. pr. person. Betales kontant eller via MobilePay. **Seniorklubben.** 21. maj kl. 14: Hyggedag med quiz og film fra vores udflugter. Der er kaffe og kage. 18. juni kl. 8. fra banegården: Sommerudflugt. Vi har kaffe og rundstykker med. Vi kører vestpå og vil indtage vores

**Mariagerfjord
Afdelingen.** 22. maj kl. 17: SOSU klubbens sommertur. Tilmelding senest 13. maj kl. 16 på 46 97 13 73 eller fag1041@foa.dk. Der er bindende tilmelding.

**Nordsjælland
E+P Klubben Hille-rød.** 19. juni kl. 10: Spændende '50'er Rock N'Roll'-formiddag – hør et levende foredrag m. Gorm Clausen. Pris 30 kr. inkl. kaffe og brød + salg af amerikansk lotteri. Tilmeldingskupon kan afleveres på busturen 14. maj eller til FOA Nordsjælland senest 12. juni.

Medlemspulsen

Vindere i marts 2019

Hovedpræmie

Lisbeth Nayberg, FOA Nordsjælland

Gavekort til Coop 300 kr.

Hella Vestergaard, FOA Vendsyssel

Anette Bennani Kragh, FOA Vejle

Anne Elise Nørgaard Nansen, FOA Frederikssund

Lene Thormann Hansen, FOA Sønderjylland

Lilian Rosendahl Heiss, FOA Horsens

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk

Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk



Kommunikation mellem linjerne v. Mette Junker, Body Mind Academy. Medlem 50 kr. og ledsager 75 kr. 28. nov. kl. 17: Ordinær repræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60 – man. og tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Tilmelding med NemID og betaling på foa.dk/vestsjaelland.

A-kassen. 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland. Gratis, tag gerne en ledsager med. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland. Gratis, tag gerne en ledsager med.

Efterløns- og senior-klubben Holbæk.

Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 4. juni kl. 9: Udflygt til Gåsetårnet og Danmarks Borgcenter i Vordingborg. Medlem 200 kr. og ledsager 225 kr. Tilmelding og betaling på foa.dk/vestsjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 19. juni kl. 7.30: Tur til Ribe & Wellings Landsbymuseum. Medlem 300 kr. og ledsager 400 kr. Tilmelding i perioden 12. marts – 26. april. 3.-7. sept.: Tur til Tarp og Flensborg. Medlem 2.200 kr. og ledsager 2.500 kr. Se mere, tilmelding og betaling på foa.dk/vestsjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted.

6. juni kl. 9.30: Sommer-tur til Guldborg ZOO og Botanisk Have. Medlem 275 kr. og ledsager 375 kr. Tilmelding og betaling på foa.dk/vestsjaelland. 5. sept. kl. 14: Min farmor, de andre faldne kvinder og englemagerne v. Henning Frandsen. Gratis, tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og senior-klubben Nordvest-sjælland.

22. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. 18. juni kl. 11: Byvandring i Kalundborg v. Peter Hermann. 50 kr. pr. person. Tilmelding og betaling på foa.dk/vestsjaelland.

Ringsted Kongre-scenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til forestillinger arrangeret af Ringsted Kongrescenter – køb

billetter via linket i nyhedsbrevene.

Sydfyn

Afdelingen. 11. april kl. 17: Lyttemøde på Tingager Plejehjem. Kom med dine input til, hvad FOAs politikere skal arbejde med i den næste kongresperiode. Tilmelding senest 4. april på hjemmesiden eller 46 97 27 27. 1. maj kl. 9.30: 1. maj-arrangement i Møllergade 56, 5700 Svendborg. Vi byder på pølser, øl/ vand, taler og fællessang. 13. maj kl. 18.30: Foredrag m. Gert Jørgensen, der i mange år har solgt Hus Forbi og været en del af livet på gaden i Svendborg. Tilmelding senest 8. maj på foa.dk/sydfyn eller 46 97 27 27.

Sønderjylland

Seniorklubben. 22. maj: Besøg Kongernes Jelling, som er et museum og besøgscenter tæt ved Jelling-monumenterne. Afgang fra Rødekro kl. 9. og kl. 9.15 fra TimeOut Hammelev Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, 275 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 9. maj. 26. juni kl. 12: Sejltur med Fjordbåden

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



Find dem her

foa.dk/afdelingen

Helene gennem Haderslev Fjord. Der serveres dansk bød og fløderand m. frugt på udturen. Der er en times ophold på Årø. På hjemturen serveres kaffe med dagens kage. Helene sejler kl. 12. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevj 2 kl. 11. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, 330 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 24. maj. 5 dagstur Frederikshavn og Nordjylland 18.-22. august. Program ligger på foa.dk/sønderjylland og i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. og betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
11. april

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 5: 28. maj
Frist til nummer 6: 30. juli

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

Annoncefrist:
Nummer 4: 20. maj
Nummer 5: 14. juni

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

Nummer 4 udkommer: Uge 25

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

Udgiver:

FOA

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

Social- og Sundheds-afdelingen:

46 97 22 22
sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Vestsjælland: 46 97 38 60
vestsjaelland@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

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

BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ KONTANT RABAT NÅR DU HANDLER!



DIREKTE FLY TIL ALLE REJSEMÅL



Til dig der foretrækker Grækenland, Tyrkiet, Tunesien og Egypten.

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

HOTELOPHOLD UDOVER DET SÆDVANLIGE



Spar penge på dit næste hotelophold med Arp-Hansen Hotel Group på Københavns bedste adresser.

ARP-HANSEN  HOTEL GROUP
COPENHAGEN

Læs mere på loplus.dk/arphansen

ALVERDENS SKØNNE Oplevelser



Få rabat på entrébilletter og zookort, og mød mere end 4.000 fantastiske dyr.

ZOO

Læs mere på loplus.dk/zoo

NEDSAT HØRELSE?



Få høreapparater fuldt dækket af tilskud fra det offentlige + 10% rabat på tilbehør og topmodeller.

DIN HØRESPECIALIST

Læs mere på loplus.dk/dinhorespecialist

SMARTE BUDGET- VENLIGE HOTELLER



Bo på et af de centralt beliggende og moderne Wakeup hoteller i København og Aarhus.

wakeup
copenhagen.com

Læs mere på loplus.dk/wakeup

FÅ ET SKARPT SYN



T.o.m. 23.06.19 får du 50% rabat på alle glas fra Bronze til Guld, samt din LO Plus rabat på 10% oveni.

Synoptik 

Læs mere på loplus.dk/synoptik

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabatter.



SPIL OG VIND

Hent LO Plus app'en, så er du klar til at dreje PLUSHJULET d. 29. april.
Send en sms med teksten KORT til 1999

koster alm. sms takst



Brug din sundhedsordning – og få det godt igen



En del af din pensionsordning, når du tilhører FOA's Kost og Service sektor.

- Mulighed for at få betalt behandling hos fysioterapeut, kiropraktor, psykolog mv.
- Personlig rådgivning og støtte

Ring på **44 39 33 41** og hør om dine muligheder.

pensam.dk/hold-fast

PenSam
Gi'r god mening

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

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

praxis
...gør din dag behagelig

**SPAR
50%**

Se flere KANON
tilbud på
praxiswear.dk



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer
med velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 43
Sort: 36 - 46
Normalpris 449,-



Model 25370 - Padova
Sportssko til damer
med snøre.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 40
Sort: 38 - 40
Normalpris 449,-



Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 37 - 40
Sort: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25400 - Riva
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid - Denim
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



**1/2 PRIS
2 PAR KUN**

450,-



Model 25360 Garda
Damesandal med velcrolukning.
Skind med indersål af ruskind
Farve: Sort - Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-

SKECHERS

**Model 910070 - Skechers
Womens Flex Appeal 2.0**
Letvægts damesneaker. Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Farve: Sort - Hvid - Navy
Normalpris 799,-
NU 639,20



MERRELL

**Model 900010 - Merrell
Siena**
Sandal i skind med aftagelig
bagrem
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20



BIRKENSTOCK

Model 940040 - Arizona Soft
Damesandal i skind med to remme over vristen.
Støddæmpende mellemsål.
Farve: Sort - Navy - Hvid
Normalpris 999,-
NU 799,20



BIRKENSTOCK

Model 940060 - Arizona
Damesandal i skind med to
remme over vristen.
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20



**20-50%
RABAT**

på Skechers, Birkenstock
og Merrell
Se hele udvalget på
praxiswear.dk

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 12.07.2019 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning