

Fagbladet **FOA**

7

RÅD OM EFTERLØN

Du kan få pengene udbetalt nu, men er det klogt?

SIDE 35

fokus:

YTRINGSFRIHED

Du må sige mere på Facebook, end du tror

SIDE 8

GODE NØDDER

Nødder nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme

SIDE 36

Rådhusbetjentene er nattevagter i Københavns Kødby

BLANDT LUDERE, LOMMETYVE OG FESTABER

SIDE 16

Ytringsfrihed med snubletråde

Når man er i direkte kontakt med borgerne, sker det, at man oplever situationer, som man hverken fagligt eller menneskeligt kan stå inde for. Som man er nødt til at sige fra over for.

Det er bare lettere sagt end gjort. Hver tredje siger i den seneste FOA-undersøgelse, at de har holdt kritik tilbage af frygt for repressalier.

Frygten er reel. De åbenmundede kan rent faktisk komme i klemme. FOA har inden for de seneste år ført sager for medlemmer, der er blevet fyret, efter de har ytret sig på Facebook.

I Fagbladet FOA kan du møde to, som har fået erstatning efter en usaglig firing. Selv om offentligt ansatte har en udstrakt ytringsfrihed, er det let at fare vild i reglerne. Ikke mindst på Facebook.

Fem ud af 15 kommuner har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. I de kommuner og regioner, hvor der er vejledninger, kredser det varierende indhold mest om, hvad man ikke må.

Der er spændt alt for mange snubletråde ud over dette område. Det er urimeligt, og det skaber en usund tavsheds-kultur. Velfærdssamfundets ansatte – offentligt som privat-ansatte – har en vigtig stemme i den offentlige debat. ★

Gitte Hejberg



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



Fyret efter opslag på Facebook

Susanne Nielsens kommentar på Facebook blev misforstået af ledelsen. Det endte med en fyreseddel.

Side 8-11

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

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

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

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



Frank Sandager, der er tillidsmand for skibsassistenterne på Ærøfærgerne, er bekymret for sikkerheden, fordi ny elfærge skal sejle med kun tre besætningsmedlemmer.

Side 16

FRYGTET LAV BEMANDING

Er dit barn dækket?



Tjek om du skal ulykkesforsikre dit barn?

Side 24



Slut med sæbekamp

I Varde Fritidscenter har en ny skumsæbe stoppet sæbekampen i omklædningsrummet og sparet penge.

Side 19

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	35
Mad med Klinken	37
Quizzen	42

Kollegeres støtte er afgørende

Mød Susanne Mørk, der har tabt 11 kilo og kan undvære diabetes-medicin, efter hun ændrede livsstil.

Side 26-33

tema
diabetes 2

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

Cathrine Saltbæk Tverskov
journalistpraktikant
cast@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 85

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

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

UDGIVER

FOA

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

nyt

36

procent af FOAs medlemmer overvejer at søge væk fra deres nuværende arbejdsplads.

Kilde: Medlemsundersøgelsen
Årsager til jobskifte, 2017



Foto: Henny Christensen/avisen.dk



Jeg møder kun søde, deltagende og omsorgsfulde mennesker.

SKUESPILLER GHITA NØRBY OM
HOSPITALSOPHOLD EFTER BRUD
I HOFTEN TIL POLITIKEN

Nu får du Fagbladet FOA med dit navn på

I 2018 bliver bladet, du sidder med i hænderne, omdelt med dit navn og adresse på. Det ligger ikke længere i Post Nords omslag Med Rundt sammen med reklamer og andre blade. Fordi Post Nord har ændret sin omdelingspolitik, bliver Fagbladet FOA fremover omdelt over fem hverdage. Det næste nummer vil lande i din postkasse i løbet af uge 12.

▲ Løndumping koster dyrt.

Advokat Eva Persson og hendes mand er af Byretten i Lyngby blevet dømt til at betale en godtgørelse på 90.000 kroner til deres tidligere hushjælp, spanske Dorian Gómez de La Torre. FOA har ført sagen, der handler om løndumping og derfor er af principiel karakter.

Kender du reglerne for din ytringsfrihed på sociale medier i forhold til dit arbejde?



Foto: Privat

Nihal Tükenmez,
social- og sundhedshjælper,
Højstruphøve

Går til lederen

Jeg kender overordnet reglerne. Men jeg kan altid sige min mening til min leder, så jeg har ikke været nødt til at gå den vej. Jeg har været ansat i 17 år og kan ikke huske problemer med ytringsfrihed og sociale medier her.

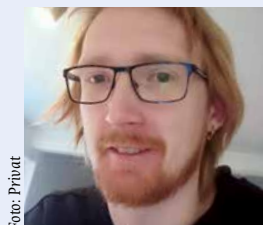


Foto: Privat

Steffen Goldschmidt,
pædagogisk assistent,
Følstruphusene

Har fået vejledning

Vi har fået en vejledning fra kommunen, men det handler om, hvad man må udtale sig om i arbejdstiden, for eksempel hvis en journalist ringer. Jeg har også hørt et foredrag om ytringsfrihed på en TR-messe.



Foto: Privat

Annika Thomsen,
husassistent,
Christiansbjerg Plejehjem

Forbillede for søn

Vi har en god mediepolitik. Den skulle måske støves af eller blive mere synlig, men i bund og grund er det jo vores eget ansvar. Jeg prøver at være et forbillede for min søn, såvel som mine omgivelser og arbejdsplads.



Foto: Privat

Michell Christian Frederiksen,
portør på Hvidovre
Hospital

Fylder ikke meget

Man skal vel tænke sig om og ikke udstille personer fra arbejdspladsen. Jeg har ikke fået nogen vejledning fra arbejdsgiver, men der er nok nogle regler om det et eller andet sted. Det er ikke noget, vi snakker så meget om.

Fokus
Ytrings-
frihed
Side 8

Vejledninger om sexchikane mangler

Sexchikane er et udbredt problem for FOA-medlemmer. Alligevel ved mange ikke, om deres arbejdsplads har retningslinjer for håndtering af sager.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ illustration: Jørgen Stamp



Upassende berøringer og krænkende kommentarer er et stort problem for mange ansatte, viser en undersøgelse, som FOA har lavet på baggrund af spørgsmål til 4.492 medlemmer.

På trods af at sexchikanen er udbredt, svarer 59 procent af deltagerne i undersøgelsen, at de ikke kender til retningslinjer eller vejledninger på området.

Det kan blive et problem for de ansatte, fastslår **Ida Elisabeth Huitfeldt Madsen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, der forsker i seksuel chikane.

“Når der findes retningslinjer, undgår man, at sexchikanen bliver den enkelte medarbejders problem. Så det er vigtigt, at man på arbejdspladsen har fælles fodslag. Det kan retningslinjer være med til at sikre,” siger hun.

Undersøgelsen viser, at 17 procent af alle FOAs medlemmer har oplevet sexchikane inden for det seneste år.

I 93 procent af tilfældene kom chikanen fra borgerne – ikke fra chefen eller kollegerne. De mest udsatte er ansatte i social- og sundhedssektoren, hvor 25 procent har oplevet chikane.

Arbejdsgiverens ansvar

Joan Prahl, forbundssekretær i FOA, kender til flere sager, hvor ansatte har måtte sygemelde sig efter sexchikane fra borgere:

“Det kan få nogle alvorlige konsekvenser. Jeg ved, der findes eksempler på, at folk er blevet sygemeldt og har mistet deres job. Derfor er det dybt bekymrende, at der er så få af vores medlemmer, der ved, om der findes vejledninger,” siger hun.

Joan Prahl slår fast, at det er arbejdsgiverens ansvar at sikre, at der bliver lavet vejledninger på området. ★

anee@foa.dk

16

procent af sosu-medlemmerne i FOAs undersøgelsen svarer, at de er helt eller delvist enige i, at sexchikane fra borgere er et arbejdsvilkår.

3 råd mod sexchikane

- Det er vigtigt, at I ved, hvad I skal gøre, både for at forebygge seksuel chikane, og hvis problemet opstår. Insister på **klare retningslinjer** og sørg for, at alle kender dem – også nye ansatte. Tag det for eksempel op på et personalemøde.
- **Arbejd med kulturen på jeres arbejdsplads.** Tal om, hvad der er ordentlig adfærd og omgangstone, og hvor jeres grænser går. På den måde får I en fælles forståelse for, hvornår der er tale om sexchikane.
- **Sig fra.** Og tal om, hvordan man kan sige fra, når ens grænser bliver overskredet, eller man oplever, at en kollegas grænser overskrides.

Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal.

 **Læs mere**

Arbejdstilsynets pjece om forebyggelse af sexchikane på arbejdstilsynet.dk/pjece-om-seksuel-chikane

Færre søfarts-uddannede på elfærge

Færre uddannede ombord kan blive et **problem for sikkerheden**, advarer sektorformand.

Af Morten Olsen

På Ærøfærgerne kæmper søfolkene lige nu en kamp, som kan komme til at danne skole for søfartsbranchen fremover. Det mener i hvert fald formand for FOAs Teknik- og Servicesektor, **Reiner Burgwald**.

Søfartsstyrelsen har givet ledelsen på Ærøfærgerne medhold i, at den nye el-færge, Ellen, kun skal bemandedes med en skibsfører, en styrmand og yderligere et besætningsmedlem. Dermed er der ikke plads til hverken skibsassistenten eller maskinofficeren på færgen.

“Det er helt urimeligt at forestille sig, at det skal kunne lade sig gøre,” siger Reiner Burgwald og uddyber:

“Fordi det er en elfærge, er der ifølge ledelsen og Søfartsstyrelsen ikke behov for samme vedligehold som på en traditionel dieselfærge. Men der er jo masser af vedligehold på et skib ud over motoren, og som det helt afgørende er der også sikkerheden at tænke på,” forklarer han.

Sikkerheden skal afprøves

Lars Nielsen, der er synschef i Søfartsstyrelsen, forklarer, at Ærøfærgerne i sin ansøgning har beskrevet forskellige krisescenarier, og hvordan besætningen skal håndtere dem, hvis de opstår. Inden skibet kan komme i vandet med passagerer, skal en test vise, om sikkerheden også fungerer i praksis.

“Vi har vurderet, om det ser rimeligt ud, og det gør det indtil videre. Men det hele bygger på, og det er meget vigtigt, at vi holder en omfattende operationel test, før færgen bliver sat ind, så vi kan se, om det hænger sammen i virkeligheden,” forklarer Lars Nielsen. ★

mortenolsen99@gmail.com

Bemanding på Ellen med 147 passagerer:

- En skibsfører (sætteskipper)
- En styrmand (styrmand af 3. grad)
- En kantinedarbejder
- Et besætningsmedlem skal have brandlederbevis, en skal have røgdykkerbevis, og to skal være kvalificerede til at betjene skibets redningsudstyr.

3

elfærger er på vej i de danske farvande. Ud over den på Ærø er der planer om to på Helsingør-Helsingborg-overfarten.

Det skal testes

- Brand på vogn-dækket
- Kollision med lækage
- Brand indenfor
- Mand over bord
- Brand i styrhus
- Brand i batterirummet
- Grundstødning
- Evakuering fra indendørs opholdsområde

Kilde: Søfartsstyrelsen



Frygter for job og sikkerhed

Besætning forstår ikke, at Søfartsstyrelsen vil lade den nye el-færge sejle med kun tre besætningsmedlemmer.

Af Morten Olsen ★ foto: Robert Wengler

Til april lægger elfærgen Ellen fra land for at fragte passagerer til og fra Ærø. Men som det ser ud nu, vil det være med et hidtil uset lavt antal besætningsmedlemmer



til at betjene færgen og de op til 147 passagerer.

En skibsfører, en styrmand og en cafeteriemedarbejder er der foreløbigt lagt op til, at der skal være ombord på færgen. Bemandingen er godkendt af Søfartsstyrelsen til stor frustration for **Frank Sandager**, der er tillidsmand for Ærøfærgernes 18 skibsassistenter.

“Vi frygter arbejdsløshed på sigt. Det er ikke nogen hemmelighed, for hvis der ikke skal flere ombord på den nye elfærge, så er vi for mange,” siger han.

To til at stå for sikkerheden

Men det er ikke kun deres egen fremtid, Frank Sandager og kollegerne frygter for. De er også bekymrede for sikkerheden ombord, hvis der

skulle ske en ulykke.

Skibsføreren skal blive på broen, og derfra kan han klare noget af krisehåndteringen for eksempel tænde for skumsprøjter på bil-dækket. Men der er kun to til at tage sig af passagererne, hvis en ulykke skulle indtræffe, og det bekymrer Frank Sandager.

“Det er uacceptabelt, at der kun skal tre mand på. Lillebælt er hård, og hvis der sker en katastrofe, er der kun styrmanden og en cafeteriemedarbejder til at tage sig af passagererne,” siger han.

Må vente på ny test

Søfartsstyrelsens beslutning er allerede blevet anket til Ankenævnet for Søfartsfor-

Tillidsmand Frank Sandager er bekymret for passagerernes sikkerhed.

“Sker en katastrofe, er der kun styrmanden og en cafeteriemedarbejder til at tage sig af passagererne,” advarer han.

hold, men heller ikke her var der hjælp at hente for skibsassistenterne. Så det næste skridt bliver, at færgen skal testes med den bemanding, som Søfartsstyrelsen har

besluttet, og hvis testen forløber tilfredsstillende, så står beslutningen ved magt.

“Vi er enormt kede af, at der ikke skal være skibsassistenter ombord, men vi må jo bare have tålmodighed og afvente, hvad der sker,” siger Frank Sandager.

Med den lave bemanding ombord på elfærgen er det meningen, at en del af vedligeholdelsen og rengøringen skal foregå, når færgen ligger i dok. ★

mortenolsen99@gmail.com

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

19.01.

Kommune overvejer at få frivillige til at passe ansattes syge børn

Et korps af frivillige ‘bedsteforældre’ skal kunne passe ansattes syge børn. Sådan lyder en ny idé i Guldborgsund Kommune. Idéen risikerer at presse de ansatte endnu mere, frygter FOA.

18.01.

Region Sjælland må gerne tvinge portører i uddannelse

Det var ikke i strid med overenskomsten, da Region Sjælland tvang portører i uddannelse som serviceassistenter, har Arbejdsretten afgjort.

16.01.

Konflikt rykker tættere på: Det betyder det for dig

FOA forbereder sig på konflikt. I øjeblikket bliver der i afdelingerne arbejdet på at udvælge, hvilke arbejdspladser, der kan blive deltagere i en strejke.

16.01.

Hver tredje ansat i hjemmeplejen er faldet i glatføre

Næsten hver tredje er faldet i arbejdstiden på grund af is og sne. Og mange får ikke hjælp til at forebygge glatføreykker, viser undersøgelse.

12.01.

Stefan er født ind i sosu-familie: Arbejdet er guld værd

Det er ikke tilfældigt, at Stefan Michaelsen for kort tid siden færdiggjorde uddannelsen som social- og sundhedshjælper. En stor del af hans familie har nemlig samme titel.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*

5 ting du skal vide om din **ytringsfrihed**



FOA

1. Du må gerne råbe op

Som offentligt ansat har du ytringsfrihed til at udtale dig som privatperson, hvis du oplever forhold på din arbejdsplads, som du ikke synes, er i orden. Din personlige mening og holdning er beskyttet af grundloven – uanset om du udtaler dig til pressen eller på sociale medier.

47

FOA

2. Din stemme er vigtig

Det er vigtigt for samfundet, at offentligt ansatte deltager i debatten om vores velfærdssamfund. Du kan i kraft af din viden og erfaring inden for dit fagområde være med til at højne det faglige niveau i debatten.

21

FOA

3. Husk din tavshedspligt

Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig. Du må for eksempel ikke bringe personfølsomme oplysninger om borgere videre.

12

FOA

4. Tal sandt og overdriv ikke.

Du skal selvfølgelig tale sandt, og du skal tænke over ordvalg og facon. Hvis du overdriver og trækker tingene for hårdt op, kan der komme samarbejdsproblemer.

FOA

5. Det er ikke illoyalt at sige sin mening

En ansat har loyalitetspligt overfor sin arbejdsgiver. Som offentligt ansat handler det hovedsageligt om, hvordan du opfører dig ved udførelsen af dit arbejde. Loyalitetspligten trumfer ikke din ret til at ytre dig. Så længe du udtaler dig sandt og sagligt, kan din chef ikke kalde dig illoyal, når du udtaler dig offentligt, eller hvis du ikke kommer til ledelsen, før du udtaler dig.

2

Uklarhed om ytringsfrihed på Facebook

Få kommuner har lavet **retningslinjer for ansattes ytringer på sociale medier**. Det er et problem, mener ekspert.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ illustration: Dennis N. Andersen

Kun fem ud af 15 kommuner har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. Det viser aktindsigter, som Fagbladet FOA har fået fra 15 danske kommuner.

Fire ud af fem regioner har vejledninger for adfærd på sociale medier – kun Region Hovedstaden mangler. Regionerne har ligesom kommunerne udformet vejledningerne meget forskelligt.

Eksempelvis skriver Region Syddanmark, at 'på de sociale medier gælder de samme begrænsninger for ytringsfriheden – herunder tavshedspligten – som når du ytrer dig til en avis.' I Region Nordjylland skriver de, at ansatte skal overveje, hvilke grupper de melder sig ind i, fordi 'Flere af Facebook-grupperne har et politisk eller holdningsmæssigt budskab.' Det står der ikke noget om i Region Syddanmarks vejledning.

Den uensartede praksis på området er ikke hensigtsmæssig, vurderer **Frederik Waage**, ekspert i forvaltningsret ved SDU.

"Det er problematisk, at man kun nogle steder har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed. Man kan også stille spørgsmål ved, at man henviser offentligt ansatte til vejledninger, hvor indholdet varierer afhængigt af, hvor man er ansat," siger han.

Tavshedspligt skal overholdes

I sidste ende er det grundloven – ikke kommunerne – der definerer de ansattes ytringsfrihed, slår **Zenia Dinesen**, cand.jur. fast. Hun har skrevet speciale om ytringsfrihed og sociale medier.

I sit speciale gennemgik hun retningslinjerne for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier fra landets fem største byer. Tre havde lavet retningslinjer.

"Når retningslinjerne i kommunerne adskiller sig markant fra hinanden, kan det medføre, at ledelsen i de forskellige kommuner tolker reglerne for ytringsfrihed forskelligt. Det kan skabe usikkerhed om reglerne for ytringsfrihed, som kan betyde, at flere er tilbageholdende med kritik," siger hun.

Frederik Waage foreslår, at kommunerne henviser de ansatte til overordnede nationale vejledninger i stedet for selv at forsøge at udarbejde retningslinjer som ikke er i strid med grundloven eller menneskerettighedskonventionen.

Må mere end de tror

I vejledningerne, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, fokuserer myndighederne primært på, hvad de ansatte ikke må. For eksempel med henvisning til loyalitetspligt og tavshedspligt.

"Stort fokus på det, de ansatte ikke må sige, er uheldigt, da det kan være med til at skabe en tavshedskultur," advarer Frederik Waage.

"Det er afgørende for den offentlige debat, at de folk, der kender til den offentlige forvaltnings indretning, har mulighed for at påvirke debatten, så man som samfund kan forebygge fejl eller egentlige ulovligheder," siger han.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra justitsminister **Søren Pape Poulsen** (K). Ministeren har heller ikke svaret på de tilsendte spørgsmål, men skriver i en mail: "Åbenhed er essentielt for vores demokrati, og derfor mener vi i regeringen, at det er vigtigt, at offentligt ansatte kender rammerne for deres ytringsfrihed." ★

anee@foa.dk

5

ud af seks af fagforvaltninger i København Kommune har lavet deres egne retningslinjer for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. Økonomiforvaltningen har endnu ikke lavet retningslinjer på området.

Mindre ytringsfrihed for privatansatte

- Privatansatte har loyalitetspligt og må ikke gøre noget, der kan skade deres arbejdsgivers virksomhed. Ombudsmanden har slået fast, at dette også gælder, når offentlige opgaver udliciteres.
- Ytringsfriheden gælder også privatansatte, så du har ret til at sige din personlige mening offentligt. Men du risikerer at blive fyret, hvis din arbejdsgiver synes, det er skadeligt for virksomheden.
- Hvis du som privatansat oplever kritisable forhold på din arbejdsplads, kan du kontakte din FOA-afdeling, som kan hjælpe dig med, hvordan du skal forholde dig.

Kilde: Sidsel Boertmann Brüel, konsulent i FOA



Fyret efter Facebook-opdatering

Susanne Nielsen skrev en opdatering på Facebook, som hendes **ledelse opfattede som chikane**. Kort efter blev hun fyret.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Simon Jeppesen

En enkelt Facebook-kommentar, som cheferne ifølge **Susanne Nielsen** tolkede forkert, betød, at hun blev fyret. På Facebook skrev social- og sundhedsassistenten 'sejren er vor' sammen med et billede af naboejendommen. Opdateringen kom samme dag, som en leder, Susanne havde haft en langvarig konflikt med, stoppede. Ledelsen opfattede derfor hendes kommentar som en stikpille til den afgående leder.

"Jeg blev indkaldt til samtale, hvor jeg fortalte, at naboejendommen skulle sælges. Nogle købere ville gerne bruge den til en børnehave, men det blev stoppet. Derfor skrev jeg 'sejren er vor'. Men ledelsen mente, at jeg havde skrevet noget, jeg ikke måtte sige. De sagde, at de nok ville indlede en fyringssag, og det gjorde de så kort efter," siger hun.

Dårlig stemning på jobbet

Da Susanne skrev opdateringen på Facebook, var hun sygemeldt. Af dokumenter fra Susannes praktiserende læge fremgår det, at den i dag 60-årige sosu-assistent dengang var hårdt psykisk belastet, efter hun havde følt sig mobbet af ledelsen.

Problemerne begyndte, efter Susanne krævede et overenskomstbestemt tillæg, da hun blev ringet op en lørdag aften og

bedt om at forholde sig til et fagligt spørgsmål. Det blev lederen ifølge Susanne sur over. Konflikten blev yderligere optrappet af, at Susanne efterfølgende ytrede sig kritisk om arbejdsforholdene, da en kollega blev forsøgt kvalt af en psykisk syg beboer.

"Herefter begyndte min leder at mobbe mig. Hun undlod at hilse på mig, når jeg gik forbi hende og hun talte nedladende til mig foran kolleger. Til sidst kunne jeg ikke klare det og gik psykisk ned og måtte sygemelde mig," siger Susanne.

Ekstra løn for usaglig fyring

Andre blandt sosu-personalet følte sig ligesom Susanne udsat for en hetz. På grund af konflikten mellem ledelsen og de ansatte gik FOA Mariagerfjord ind i sagen. De to ledere, der var del af konflikten, er i dag stoppet.

FOA Mariagerfjord tog også Susannes afskedigelsessag op og sikrede hende tre måneders ekstra løn for usaglig fyring efter hendes ytring på Facebook.

Når Susanne Nielsen tænker tilbage på sommeren 2016, tænker hun på en af de største nedture i sit arbejdsliv.

"Jeg havde på det tidspunkt haft otte gode år på Visborggaard. Jeg var



Jeg blev indkaldt til samtale.

SUSANNE NIELSEN



Der var planer om at lave børnehave i Susanne Nielsens nabohus. Det blev stoppet, og på Facebook skrev hun 'sejren er vor'. **Ledelsen opfattede det som en stikpille** til en afgående leder, og Susanne blev fyret.

overbevist om, at jeg skulle slutte mit arbejdsliv der. Jeg er derfor ked af fyringen. Heldigvis fik jeg opbakning af kollegerne og er kommet videre til en ny god arbejdsplads i dag," siger hun.

I dag har Susanne stadig svært ved at forstå, hvordan en – ifølge hende – uskyldig ytring på Facebook blev tolket ind i en forkert kontekst og udløste en fyreseddel.

Fagbladet FOA har kontaktet Region Nordjylland, der driver Visborggaard. De ønsker ikke at udtale sig i pressen om en personalesag. ★

anee@foa.dk



Michael fik erstatning for uberettiget bortvisning

I frustration over et presset arbejdsmiljø for portørerne på Roskilde Sygehus skrev **Michael Engelbrecht** en kritisk kommentar på Facebook. Her stod blandt andet, at 'alt er sparet ned', og 'chefer og ledere på niveau 3 og 4 tager ikke ansvar for en skid'.

Michael, der arbejdede på sygehuset som portør, skrev videre, at cheferne 'kaster alt over på de almindelige ansatte og det hele sejler', og fortsatte herefter med 'ud fra hvad



jeg oplever personligt, så lider patienterne også under dette koncerncirkus, dette i form af ventetider og

manglende rengøring.' To uger senere blev han bortvist. Hans arbejdsgiver, Region Sjælland, mente blandt andet, at udtalelserne var stærkt illoyale. Men den vurdering var ikke rigtig.

I en faglig voldgiftssag, som FOA førte, fik Michael således Arbejdsrettens ord for, at bortvisningen var uberettiget. Derudover fik han 123.871 kroner i erstatning for manglende løn. ★

groft sagt

FOA lader strejkekanonen

Forhandlingerne om de nye overenskomster er særligt komplicerede denne gang. FOAs lokalafdelinger er derfor sammen med tillidsrepræsentanter i gang med at udpege de arbejdspladser, som vil være omfattet af arbejdsnedlæggelser, hvis det kommer til en konflikt. 15-20.000 af FOAs medlemmer vil indgå i en eventuel strejke. Du får besked via din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling, hvis din arbejdsplads bliver udtaget til konflikt.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Social- og sundhedsassistent Christina Svarrer delte sin lønseddel på Facebook under hashtagget #sophieslønfest.

En række offentligt ansatte delte deres lønsedler på de sociale medier i protest, da innovationsminister Sophie Løhde (V) i december sagde, at lønnen i det offentlige var steget mere end i det private. En af dem er 23-årige Christina Svarrer.

“Det irriterer mig, når folk der ikke ved, hvordan det er at arbejde herude, udtaler sig. Min løn er latterlig lav. Jeg tørrer ikke bare røv. Jeg administrerer også medicin og vurderer folks fysiske og psykiske tilstand dagligt. Hvis ikke vi var her, ville menneskeliv gå tabt,” siger Christina Svarrer.

Hun arbejder fuldtid som social- og sundhedsassistent på Strandcenteret plejecenter i Greve. Hendes månedsløn inklusiv tillæg er 25.138,31 kroner før skat. Derudover får hun pension. Fagbladet FOA skrev en artikel

om Christina Svarrer kort før jul, og den kom der flere hundrede kommentarer til.

“Jeg læste de første 250 kommentarer, og de var meget positive. Og blandt mine kolleger er jeg nærmest blevet berømt. De synes, det var sejt gået, at jeg stod frem,” siger Christina. Også hendes ledere synes, artiklen var god.

“Det er godt at få rejst en debat. Og man bliver nødt til at stå op for det, man mener. Vi skal ikke bare gå i krogene og brokke os over vores løn,” siger Christina Svarrer. ★



Christina er 23 år, og delte i december sin lønseddel på Facebook i protest mod innovationsminister Sophie Løhdes (V) udtalelser om lønstigninger i det offentlige. Fagbladet FOA skrev en artikel om Christina, som blev årets mest læste i 2017.

JEG SLAP AF MED MIN OPPUSTEDE MAVE

Anette har haft problemer med maven i mange år. Den blev altid oppustet i løbet af dagen. Hun fandt løsningen med mavemidlet Macoform.

Anette Adamsen fra Risskov har døjet med oppustet mave i mange år.

– Min mave føltes ofte som om, der lå en fodbold i den. Den kunne blive så oppustet, at jeg så gravid ud, fortæller Anette.
– Nogle dage var det værre end andre, men jeg husker tydeligt de mange år, hvor jeg var leder indenfor Dansk Supermarked. Den træthed, der fulgte med den oppustede mave, overmandede mig ofte, men på grund af travlhed og et stort arbejdspress kunne jeg ikke bare lægge mig ned. Til tider gav maven så voldsomme problemer, at jeg næsten ikke kunne være i min krop, beretter Anette, der sadlede om fra det stressfyldte lederjob og blev selvstændig psykoterapeut.

Stressniveauet dalede

– Det gav mig mere ro i hverdagen. Jeg kunne selv bestemme mine arbejdstider, og stressniveauet dalede hurtigt, men



Jeg tager ikke længere hensyn til, hvad jeg spiser. Min mave kan klare det, en normal mave også kan klare,« siger Anette.

trommemaven var der stadig.
– Jeg måtte købe mine bukser et nummer større, end jeg egentlig passede, da jeg ellers ikke kunne være i dem hen på dagen, uddyber Anette.
– Maven afholdt mig fra at deltage i arrangementer, for ofte havde jeg ikke overskud til mere, når arbejdsdagen var forbi. Jeg var simpelthen for generet af problemerne med maven og for træt efter at have brugt så megen energi på den, beretter Anette.

Tager Macoform fast hver dag

– Jeg havde prøvet stort set alt lige fra almene husråd til diverse produkter fra den lokale helsekostbutik, da jeg endelig fulgte min mors råd og fik bestilt Macoform tabletterne på Wellvitas hjemmeside. Det viste sig at være den helt rigtige løsning. Den oppustede mave forsvandt hurtigt, og Macoform har nu været en fast del af mit morgenritual igennem de seneste 18 måneder. Nu, hvor vi sidder og snakker om det, så tænker jeg faktisk aldrig på min mave som et problem mere. Den er bare en helt naturlig del af mig, og den afholder mig ikke længere fra at deltage i sociale aktiviteter. Livet har taget en dejlig positiv drejning, efter jeg startede på Macoform.



SET PÅ
TV

ANNONCE



»Livet har taget en dejlig positiv drejning, efter jeg startede på Macoform,« siger Anette Adamsen.

- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fedtfordøjelsen

FÅ EN FLAD MAVE I BALANCE

Indholdsstofferne i Macoform sætter gang i fordøjelsen og afhjælper oppustethed.

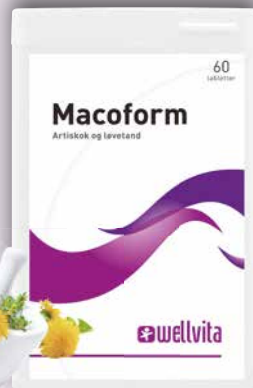
AFHJÆLPER OPPUSTETHED

Artiskok indeholder nogle særlige stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

SUND MAVE I BALANCE

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance. Indholdsstofferne i Macoform rammer bredt og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.

Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar. Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.



PRØV MACOFORM TIL HALV PRIS

Macoform kan prøves på leveringsservice til halv pris. **Netop nu:** kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes på **www.wellvita.dk** eller via **kundeservice** på tlf. 82 30 30 40

Kundeservice sidder klar med råd og vejledning ved telefonerne hver dag mellem kl. 8 og kl. 16.

Én sag tabt og én vundet

Når forhandlinger ikke løser problemer, er det indimellem nødvendigt at bruge jura. Enten Arbejdsretten eller de almindelige domstole. Vi har for nylig været nødt til at gå begge veje i to vigtige sager. I den ene stillede Region Sjælland portørerne over for valget mellem at blive afskediget eller skifte til serviceassistent-overenskomsten og gennemføre den tilknyttede uddannelse. Vi kunne ikke acceptere, at regionen frit skulle kunne hoppe mellem de to overenskomster med trussel til de ansatte om afskedigelse, selvom portørernes arbejdsopgaver på sygehuse ikke forsvinder. Derfor indbragte vi sagen for Arbejdsretten.

Regionen betragter på samme tid de portører, der skal først afsted på uddannelse, som de mest uddannelsesegnede, og som dem, der bedst kan undværes, hvis de siger nej. Den logik går hen over mit hoved.

Vi vil nu undersøge alternative muligheder for at gå videre i den meget principielle sag om ledelsesrettens udstrækning.

svarende til en fuldtidsstilling. Au pair-ordningen kan ikke anvendes af EU-borgere, som er omfattet af arbejdskraftens frie bevægelighed.

Vi fik i retten medhold i, at medlemmet skulle have været aflønnet svarende til FOAs husassistentoverenskomst. Hermed fik vi fastslået det vigtige princip, at arbejdsgivere ikke kan hente europæisk arbejdskraft til Danmark til huslige opgaver på usædvanligt ringe vilkår, og medlemmet får efterbetalt 90.000 kroner. ★

[kort sagt]

I løbet af samme uge har vi haft to principielt vigtige sager, hvor den ene blev tabt og den anden vundet.

Vi mener, at regionen misbruger sin ledelsesret over for portørerne. Desværre blev regionen frikendt. FOA må selvfølgelig tage afgørelsen i Arbejdsretten til efterretning, men vi vil nu undersøge alternative muligheder for at gå videre i den meget principielle sag om ledelsesrettens udstrækning.

I en anden sag om et medlem fra Spanien måtte vi gå til de almindelige domstole. Den unge kvinde havde været ansat som hushjælp hos en kendt advokat på vilkår, der minder om au pair-ordningen, men til en ringere løn og med arbejdsopgaver



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ønske: Lønkompen- sation for arbejde i julen

5. januar 2018

Ja, bedre arbejdsforhold, anerkendelse og lønforhold. At man i 2018 skal acceptere at skulle arbejde jul, nytår og andre helligdage uden lønkompen- sation er uforståeligt. Nej, du kan da få lov at holde fri en anden dag, så kan du hygge dig med en kop kold kaffe og en gammel julekage, mens din familie er på job/i skole. Elsker mit job – har i år 30 års jubilæum.

Anette Dahl Nielsen

Facebook

Vikarbureauer pres- ser fastansatte sosu'er

5. januar 2018

En af vores store udfordrin- ger er, at mange ikke ønsker faste stillinger, men tilmelder sig vikarbureauer. Her får de en højere løn samt frihed til selv at vælge arbejdstid. Os, der går i faste stillinger, ople- ver, at det bliver sværere at få afholdt ferie og så videre, da vi ganske enkelt ikke kan få vores ledige stillinger besat.

Helle Høgsberg Jessen

Facebook

Lad os satse på arbejdsbierne

5. januar 2018

Start med at ændre unge menneskers syn på at blive



I stedet for højere løn, ville jeg sætte mere pris på flere hænder i faget, så jeg kan gøre det, jeg elsker mest: At have kvalitetstid med de mennesker, der har allermest brug for det!!!

ANJA BERGMAN CLEMMENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

sosu. Begynd med at anerkende, hvor værdifuldt et stykke arbejde de udfører hver dag døgnet rundt. Det samme gælder alle FOA-medlemmer: De gør et flot og godt stykke arbejde, som desværre i mange år er blevet set ned på. Vi har haft så travlt med at uddanne 'droninger' i stedet for at satse på dem, som holder boet sammen – nemlig arbejdsbierne.

Susanne Holst

Facebook

Her er nøglen til flere social- og sundhedsassistenter

5. januar 2018

Hvis man ønsker flere sosu-assistenter, kunne man eventuelt prøve at kigge på den løn, man kan få under uddannelsen. Jeg blev selv sosu-hjælper i 2015 og har ikke siden kunnet finde andet end et par

ferievikariater inden for faget. Jeg vil gerne uddanne mig til sosu-assistent, men når man ikke kan få voksenelevlø, så er der ikke råd til det. Alternativt skal man have arbejdet et år inden for området, hvilket bliver vanskeligt, når der kun ansættes assistenter, og man selv kun kan få et ferievikariat eller 2 om året. Det kommer til at tage mange år at optjene retten til voksenelevlø.

Ole Henriksen

Facebook

Ja – nattevagter kommer mere til skade

3. januar 2018

Det kan jeg skrive under på! Havde haft et par nattevagter i streg i december, og den ene eftermiddag, da jeg lige var stået op og sad med min morgenkaffe, kom jeg til at banke koppen ind i min ene forand,

hvor jeg har krone på. Resultatet var, at jeg skal have en helt ny forand – det vil sige et implantat, da tanden var knækket tre forskellige steder. Pris: 20.000 kroner. Det var god nok nogle dyre nattevagter.

Anette Louise Hjort Andersen

Facebook

Hellere flere hænder end højere løn

25. december 2017

Jeg er enig i, at vores løn ikke er specielt høj, men det har vi vel alle vidst, inden vi gik ind i faget. Jeg har valgt mit arbejde, fordi jeg vil gøre en forskel og elsker mit job højt. I stedet for højere løn ville jeg sætte mere pris på flere hænder i faget, så jeg kan gøre det, jeg elsker mest: At have kvalitetstid med de mennesker, der har allermest brug for det!!!

Anja Bergman Clemmensen



Fyret efter indlæg på Facebook

Social- og sundhedsassistent Susanne Nielsen blev fyret, fordi en opdatering på Facebook blev misforstået af ledelsen. Har du oplevet konsekvenser ved at bruge din ytringsfrihed?

Fokus side 8-11

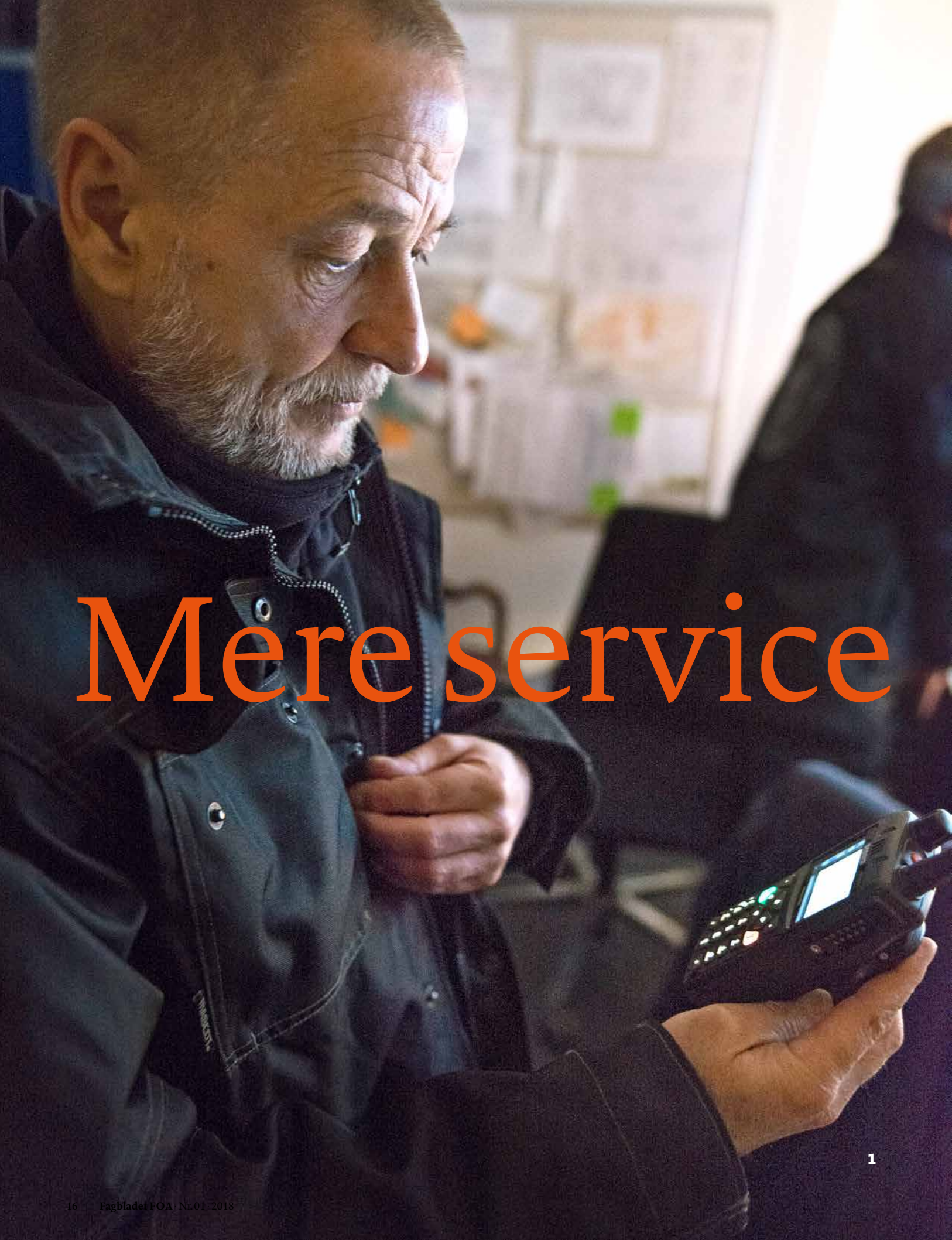


 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



OK18: Konfliktstof bliver delt

Artiklen 'Konflikt rykker tættere på: Det betyder det for dig' var den mest delte og kommenterede artikel på Fagbladet FOAs Facebookside den seneste måned. 133 kommentarer kastede den af sig.



Mere service

[Kødbyens nattevagter]

Hver nat året rundt holder to vagter øje med Kødbyen. Fra maj i år bliver holdet udvidet til tre pr. nat. Siden de begyndte i marts 2016, er antallet af indbrud faldet med 80 procent. Vagterne arbejder fra klokken 21 til 07 i syvdagesturnus.

1 Radiokontakt.

Michael tjekker radioen. Vagterne skal melde ind til Rådhuset én gang i timen, at alt er o.k.

2 Overvågning.

Københavns Kødby huser i dag restauranter, diskoteker og et fiksecenter til områdets mange stofmisbrugere. I løbet af natten kommer rådhusbetjentene Michael og Thomas rundt i alle afkroge.



end vagt

Rådhusbetjentene Michael Christensen og Thomas Lindenskov arbejder blandt ludere, lommetyve og festaber i Københavns Kødby. For to år siden satte kommunen vagter ind i området. Siden er **antallet af indbrud faldet med cirka 80 procent**, og de socialt udsatte kan få en hjælpende hånd.

Af Morten Olsen ★ foto: Jørgen True

3 Livsvigtigt udstyr.

Denne dims bruges til at redde narkomaner, der har fået en overdosis. Det sprayes op i næsen, så stoffet indkapsles. Derefter har man en time til at få offeret på hospitalet.

4 Lås og slå.

Ulåste låger er den væsentligste årsag til indbrud og overnattende gæster i Kødbyens mange afkroge. Derfor begynder Michael og Thomas natten med at tage en rundtur, hvor alle låger og døre tjekkes. Denne fredag er Kenneth Kejlstrup med på oplæring



5 Skabsnarkoman.

Det lille udendørs skab ved toilettet bruges ofte til at fikse i. Her kan sidde to mand på mælkekasser og hjælpe hinanden med at fikse. Når det sker, bliver de vist hen til fikserummet, der ligger længere nede af gaden.

6 Kolleger.

Michael og Thomas har ikke noget formelt samarbejde med udsmydterne på Kødbyens barer, men de hjælper hinanden, så godt de kan.

7 Service.

Man skal ikke vagte den for meget, som Michael udtrykker det. Ifølge ham er der mere service end vagt i jobbet, hvis der f.eks. er en narkoman, der skal følges til Mændenes Hjem, eller en fulderik, der skal have en taxa.

8 Indbrud?

Lys i en butik midt om natten kan være tegn på, at en er brudt ind for at sove eller stjæle penge-kassen. Det er sket én gang i denne butik, men i nat kan Thomas Lindenskov se, at alt ånder fred og idyl.

9 Godmorgen

min ven, siger Thomas Lindenskov til en af de mange hjemløse, der søger ly for natten i Kødbyen. Michael og Thomas vækker dem stille og roligt, og viser dem ned til Mændenes Hjem få hundrede meter derfra.



det virker

Hver måned viser et FOA-medlem et **arbejdsredskab**, som fungerer godt. Fordi det sparer tid, giver et kvalitetsløft eller løser et problem.

Dit værktøj

Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i Teknik- og Servicesektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til swje@foa.dk



[cv]

Navn: Kenneth Jacobsen

Stilling: Teknisk servicemedarbejder. Arbejder især med service og vedligeholdelse af svømmehallen

Uddannelse: Bygnings- og landbrugssmed

Alder: 52 år

Sådan gjorde de

- Sæbeleverandøren Cabola tilbød Kenneth Jacobsen at prøve en ny sæbe med tilhørende dispenser.
- Først prøvede de den i svømmehallens omklædningsrum, men hurtigt blev de enige om at skifte dispensere ud i hele idrætscentret.
- Der er skiftet omkring 40 sæbebeholdere ud.

Teknisk servicemedarbejder Kenneth Jacobsen fik **installeret nye sæbedispensere**. Det har sparet Varde Fritidscenter for mange penge og stoppet sæbekampen i omklædningsrummet.



Ny sæbe sparer penge

Hvad var det I gjorde?

Jeg gik og tænkte meget over, at vi brugte omkring 500 liter almindeligt sæbe hver eneste år, og så kom vores leverandør og sagde, at de havde noget nyt sæbe og spurgte, om ikke jeg skulle prøve det. Så jeg fik nogle nye dispensere på prøve, og så gik der ikke lang tid, før jeg kunne se, at vi nærmest aldrig fyldte dem op.

Hvordan påvirkede det sæbeforbruget?

Sæben skummer op, ligesom når man pisker en æggehvide. Det betyder, at man ikke bruger ret meget, og den er let at vaske af, så vi bruger heller ikke så meget vand. Før fyldte vi sæbe-

dispenserne tre gange om ugen i svømmehallen, og nu kan vi nøjes med én gang om ugen. Jeg tror, vi sparer mellem 30 og 40 procent. Desuden får vi sæben i en stor 200 liters dunk, så vi bruger også mindre emballage og får mængderabat.

Hvad synes brugerne om det?

De unge mennesker laver jo sæbekamp, når vi ikke lige holder øje med dem. Med de gamle dispensere kunne de godt bruge trekvart liter i løbet af ti minutter, men det gør de ikke længere, for det er ikke så nemt og sjovt at kaste med skum.

Har I mærket det på andre måder?

Det er blevet lettere at vaske gulvet, for hvis der ligger en sæberest tilbage, skal vi ikke bruge særlig meget vand til at få den væk, og vi oplever nærmest ikke, at det hænger på væggene. Den gamle sæbe skummede voldsomt op, når vi vaskede den af. Det gør den her ikke. ★

mortenolsen99@gmail.com





Tak til medlemmer i Ambulance Syd

Det har været en hård fødsel med mange akutte problemer, og patienten er endnu ikke færdigbehandlet. For alle jer, der har taget turen fra Bios til Ambulance Syd, har det været en udfordrende og til tider hæsblæsende tur. Efter kaos i Bios oplevede mange overgangen, som var man kommet til Bios 2.0.

[kort sagt]

Vi ved godt, at overgangen fra Bios har været hård. Og at meget kunne være gjort anderledes.

Endnu er meget uafklaret, og det er frustrerende, at Region Syddanmark endnu ikke har fundet sine ben i forhold til jeres lovede tilgodehavender. Det bliver en glædens dag, når alle sagerne har fundet en tilfredsstillende løsning!

Men set fra min stol går meget bedre, og det er vores indtryk, at samarbejdet mellem jeres tilidsvalgte og ledelsen er ved at finde et konstruktivt leje. Vi er lykkedes med at få aftaler på plads om ferieafvikling og vilkårene for jeres tillidsrepræsentanter. Det har taget tid. Til gengæld har vi fundet kompromisser, som vi tror, alle kan være tilfredse med.

Det bliver en glædens dag, når alle sagerne har fundet en tilfredsstillende løsning.

menhænge kan kritiseres. Meget i det offentlige adskiller sig fra det private arbejdsmarked, og FOA er ikke 3F. Vi har vores kultur, demokratiske traditioner og struktur.

Vi er glade for, at mange af jer har valgt at blive medlemmer af FOA og støtte op om vores fællesskab. Det er noget, vi skal gøre os fortjent til. Tak til jer i Ambulance Syd. Lad os sammen bruge fællesskabet til at skabe en endnu bedre arbejdsplads. ★

Reiner Burgwald

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Nye regler for frivilligt arbejde

Ved årsskiftet kom der nye regler for frivilligt arbejde, så dagpenge-modtagere og efterlønnere kan udføre flere timers frivilligt arbejde uden fratræk i deres ydelser.



frivillighed.dk/dagpenge-og-efterloen

Foto: Colourbox.com



Antallet af rygere falder ikke

Ny undersøgelse af danskernes rygevaner viser, at 22 procent af befolkningen ryger. Det tal er ikke faldet siden 2011. Rygning er skyld i en fjerdedel af alle dødsfald i Danmark.

Kilde: Danskernes Rygevaner 2017, SST



Færre får offentlig forsørgelse

Antallet af offentligt forsørgede mellem 16 og 64 år faldt med 1.500 personer fra andet til tredje kvartal 2017 til 725.900 personer, når SU-modtagere ikke tælles med.

Kilde: Danmarks Statistik

Nordjylland får akuthelikopter

Den 1. januar 2019 vil en ny akuthelikopter sætte sving i propellerne i Nordjylland. Dermed får Nordjylland landets fjerde akuthelikopter, der kommer til at koste 45 millioner kroner om året. I forvejen er de tre akuthelikoptere i Danmark. De står i Skive, Billund og Ringsted.

Kilde: Beredskabsinfo.dk

P-vagter får kamera på uniformen

Slag, spyt, skub og trusler er alt for ofte en del af arbejdsdagen for cityassistenterne i Aarhus. Derfor vil de fremover have kamera på uniformen, så de kan filme ubehagelige optrin, når de opstår. Alene fra 2016 til 2017 blev antallet af sager om chikane og trusler hos cityassistenterne tredoblet.

Kilde: dr.dk

17

procent af Teknik- og Servicesektorens medlemmer svarer i en FOA-undersøgelse, at de føler sig stressede i høj grad eller meget høj grad.

Kilde: FOA Politik og Analyse



Vi taler om faggrupper, som vi ved, knokler derudad, for at få vores samfund til at hænge sammen. Det er ikke fair.

NICK HÆKKERUP TIL AVISEN.DK OM MINISTER FOR OFFENTLIG INNOVATION SOPHIE LØHDES UDMELDING OM MÅDEHOLD I DE OFFENTLIGE LØNNINGER.



Foto: Colourbox.com

12-årig reddet fra at drukne

Livreddere og svømmeinstruktører i svømmehallen i Frederikshavn handlede hurtigt, da de i slutningen af november fandt en 12-årig dreng livløs i bassinet. Personalet fik ham hurtigt op af bassinet og gav livreddende førstehjælp, hvorefter han blev kørt til børneafdelingen på Aalborg Universitetshospital, hvor han senere blev konstateret uden for livsfare.

Kilde: TV 2 Nord



Foto: René Schütze

Mobilt bad til brandmænd

I Nordjylland har det lokale beredskab fået en ny mobil badevogn, der skal hjælpe til at fjerne kræftfremkaldende stoffer fra huden så hurtigt som muligt efter en brand.

Bilen bliver kørt ud til branden, og her kommer brandfolkene gennem tre zoner, hvor de først smider det beskidte tøj, der bliver pakket ned, og siden kommer til badet og til sidst et område med rent tøj. Idéen er, at brandmændene skal være udsat for den kræftfremkaldende røg fra brandene i så kort tid som muligt. Vognen har været undervejs i tre år, og det har kostet 2,5 millioner kroner at udvikle den.

Kilde: Nordjyllands Beredskab



Arkivfoto: Niels Åge Skovbo

Hærværk aflyser aftenlukning

Det er slut med at låne og aflevere bøger på Christianshavns Bibliotek i København efter almindelig lukketid. Borgerne har hidtil haft mulighed for at bruge biblioteket frem til klokken 22, men på det seneste har biblioteket været udsat for hærværk i aften timerne, såsom ødelagte bøger og cigaretter i sofaen.

Kilde: TV 2 Lorry

Per Andersen var ærlig om sin ordblindhed, da han søgte ind på sosu-uddannelsen. Alligevel endte han med at blive fyret fra praktikken på grund af sit handicap.

Ordblind fik 160.000 kroner i erstatning

Vejen til erstatning

2011 Per Andersen uddanner sig til social- og sundhedshjælper.

2016 August Begynder på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

November Første praktik på mave-tarm-kirurgisk afdeling A2 på Herning Sygehus. Praktikken afbrydes, da Per brækker sin storetå.

2017 Marts Begynder i praktik igen på samme afdeling.

Maj Per bliver fyret fra sin praktikstilling.

November Forlig i PASS. Region Midtjylland skal betale en godtgørelse på 160.000 kr. til Per efter Forskelsbehandlingsloven.

Da **Per Andersen** gik i folkeskole, troede han, at han var dum. Det var han ikke, fandt han ud af som voksen. Han var ordblind.

Alligevel klarede han at uddanne sig til social- og sundhedshjælper i 2011. Og det blev han så glad for, at han i 2016 fik lyst til at videreuddanne sig til social- og sundhedsassistent.

“Jeg vidste, det ville blive svært, for det mærkede jeg under uddannelsen til hjælper, men der fik jeg blandt andet støtte af en kontaktperson,” siger Per Andersen.

Lagde kortene på bordet

Han forsøgte ikke at skjule, at han var ordblind, da han søgte ind på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

“Jeg var bundærlig og skrev, at jeg havde læsevanskeligheder,” siger Per Andersen.

Han oplevede, at skolen tog ansvar ved blandt andet at udstyre ham med en it-rygsæk.

Per Andersen ville også gerne sikre sig, at praktikken blev god. Derfor tog han et

møde med den afdeling på Herning Sygehus, hvor han skulle i praktik, 14 dage før han skulle starte.

“Jeg følte mig godt tilpas på afdelingen, og de var virkelig søde og dygtige, men det var et problem at få den rette hjælp,” siger Per Andersen.

Eksempelvis fik afdelingen først efter lang tid installeret et læse- og skrivværktøj på computerne, der kan hjælpe med oplæsning. Og Per fik heller ikke ekstra tid til lektiehjælp, som han som ordblind har krav på.

Da han nåede til midtvejssamtalen, viste det sig, at han var bagud på de mål, der ligger for praktikken. Blandt andet i forhold til at kunne vurdere en syg patient.

Fyret af praktikstedet

Kort efter blev praktikken afbrudt, fordi Per Andersen brækkede sin storetå. Da han begyndte på ny, var forløbet det samme. Og da han igen nåede til midtvejssamtalen, var han endnu engang efter sine mål.

“De sagde: ‘Du har det ikke i dig’. Og så blev jeg fyret. Jeg vidste jo godt, at jeg var Bambi på glatis. Men jeg ved, jeg har det i mig. I mit arbejde som hjælper har jeg tit fået at vide, at



Jeg gik med en følelse af, at jeg ikke duede til det. Nu er det bevist, at jeg skulle have haft mere hjælp.



Forskelsbehandling er forbudt

Forskelsbehandlingsloven blev vedtaget i 1996. Kriterierne alder og handicap blev tilføjet i 2004. Loven forbyder direkte og indirekte forskelsbehandling på grund af:

- Race, hudfarve eller etnisk oprindelse
- Religion eller tro
- Seksuel orientering
- National eller social oprindelse
- Politisk anskuelse
- Alder
- Handicap

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Per Andersen er glad for, at hans tidligere praktiksted har medgivet, at han ikke fik den hjælp han som ordblind har krav på.

Drømmen om at videreuddanne sig til sosu-assistent er ikke helt slukket. "Når jeg har overskuddet, kan det være, at jeg prøver igen."

"Jeg gik med en følelse af, at jeg ikke duede til det. Men nu er det bevist, at jeg skulle have haft mere hjælp," siger han.

Per er for nylig startet i et nyt job som sosu-hjælper på et plejehjem. Han blev tilbudt at tage resten af uddannelsen på sygehusafdelingen, men det havde han ikke mod på, selvom lysten til at blive sosu-assistent stadig spirer i ham.

Region Midtjylland har ikke ønsket at kommentere sagen. ★

mebo@foa.dk

jeg kan meget mere, end jeg skal," siger Per Andersen.

FOA tog sagen

Efter fyringen kontaktede Per sin fagforening, FOA Herning, for at finde ud af, hvad han skulle gøre. Med udgangspunkt i Forskelsbehandlingsloven valgte afdelingen at rejse sagen i PASS, som er

et fagligt udvalg for den pædagogiske assistentuddannelse og social- og sundhedsuddannelserne. Der blev indgået et forlig med Region Midtjylland, som skal betale 160.000 kroner i erstatning.

Per vidste ikke, at han havde den mulighed, men afgørelsen er vigtig for ham.



Ulykkesforsikrer aktiv søn

Louise Uldahl Christensen er pædagogisk assistent i døgntilbuddet Marienlund i Silkeborg. Hun og kæresten har forsikret deres toårige søn mod både ulykke og sygdom. "Sander er en dreng, der godt kan lide at bevæge sig og bruge sin krop. Vi har tegnet forsikringerne, fordi vi har lyttet til andre, der har børn. Det er rart at vide, at man kan få dækket nogle udgifter og få den hjælp, man har brug for." Parret har tilkøbt en tandforsikring. "Hvis der sker en skade på mælketænder, får man noget mere end ved det offentlige. En af Sanders kusiner har haft god gavn af sin tandforsikring, så vi ved, det er en god idé." For nylig undersøgte Louises kæreste, om de kan få deres forsikringer billigere. Han brugte et af de sites, hvor man kan indhente tilbud. "Vi fik tilbud fra forskellige selskaber, men endte med at holde fast ved vores gamle selskab." ★

Skal du forsikre dit barn?

Om du skal **ulykkesforsikre dit barn** afhænger af din trang til tryghed og din tillid til det offentlige.

Af Lis Hornø

Brancheforeningen Forsikring og Pension mener, at børn bør ulykkesforsikres. Chefkonsulent **Jacob Nisgaard Larsen** siger:

"Ligesom indboforsikring er den en grundlæggende forsikring og en norm blandt danskerne. Den sikrer økonomisk hjælp, når barnet kommer til skade."

Jurist i Forbrugerrådet Tænk, **Lea Markersen**, er uenig:

"Det er traditionelt ikke en forsikring, vi anbefaler. Vi råder til, at man forsikrer indbo og hus, men børneulykke ser vi ikke som en nødvendig forsikring, fordi man får hjælp af det offentlige, når ens barn kommer ud for en ulykke," siger hun.

Barnet får behandling i sundhedsvæsenet og skoletandplejen. Forældrene kan få kompensation for tabt arbejdsfortjeneste, og får barnet et handicap, tilbyder kommunen hjælpemidler og nødvendig ombygning af hjemmet.

Lea Markersen mener, at tandskader, der kræver behandling efter 18 årsalderen, er forsikringens mest relevante dækning, som få dog får brug for.

"Sover man bedst om natten, hvis man tegner mange forsikringer, kan en børneulykkesforsikring give mening. Og hvis ens økonomi ikke kan bære uforudsete udgifter, kan engangsudbetalingen være et plaster på såret."

Forsikringen dækker kun, hvis barnet kommer ud for en ulykke, ikke ved sygdom af andre årsager. ★

lis.hornoe@gmail.com

Sådan er barnet dækket ved ulykke

Forsikringsselskaberne dækker forskelligt, og nogle dækninger skal tilkøbes. Billedet her gælder generelt.

Forsikringen dækker:

- Pludselige hændelser, der forårsager en personskade.



- Et beløb ved varigt mén. Udbetalingen afhænger af forsikringssum og graden af mén.
- Hvis tilkøbt: Tandskade – behandling efter det 18. år for skader sket i forsikringsperioden.
- Hvis tilkøbt: Udgifter til behandling hos eksempelvis fysioterapeut.



Forsikringen dækker ikke:

Hvis ulykken skyldes:

- En sygdom.
- Påvirkning af alkohol eller stoffer.
- Grov uagtsomhed.
- Deltagelse i slagsmål eller kriminalitet.
- Udgifter til medicin, hjælpemidler og transport.



- Tandskade, der skyldes tygning.



- I nogle selskaber kræves tilkøb for dækning ved farlig sport.

Kilder: Forsikring & Pension, Penge og Pensionspanelet.

Brug Forsikringsguiden

På Forsikringsguiden.dk kan du sammenligne forsikrings vilkår og pris. Man kan ikke søge på børneulykke alene, kun på ulykkesforsikring til sig selv med dækning for børn under 18 år.



[Forsikringsguiden.dk](https://forsikringsguiden.dk)

0-2 år måske dækket

En forælders ulykkesforsikring vil i mange tilfælde dække børn mellem 0 og 2 år. Det er ikke en standard, så branchen råder til, at man tjekker vilkårene. I nogle selskaber skal barnet være skrevet ind i policen for at være dækket.

Kilde: Forsikring og Pension

80

procent af alle børn i Danmark under 18 år er dækkede af en ulykkesforsikring. Det viser en rundspørge blandt medlemmerne af brancheforeningen Forsikring og Pension.

Kilde: Forsikring og Pension, 2017

Hjælpemidler og indretning

Får et barn et varigt fysisk eller psykisk handicap, har kommunen pligt til at stille hjælpemidler til rådighed, der aflaster handikappet eller højner barnets funktionsevne.

Kilde: Borger.dk



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.

Støtte på jobbet gør stor forskel

Mindre stress, mere motion og adgang til sund mad på **arbejdspladsen** gør **det lettere for ansatte at passe deres diabetes 2**, viser ny forskning.

.....
Af Marie Brynskov

Det er nemmere at have et velfungerende liv med diabetes 2, hvis arbejdspladsen støtter op om de gode vaner, der kan holde sygdommen nede. Det viser foreløbige resultater fra et forskningsprojekt, hvor ansatte med diabetes 2 er blevet interviewet om, hvordan de oplever sygdommen i relation til arbejdet.

“Det varierer meget fra person til person, men især stress på arbejdet har en negativ indflydelse på deres diabetes 2,” siger ph.d. **Mette Andersen Nexø** fra Steno Diabetes Center Copenhagen, der står bag undersøgelsen.

“Uforudsigelige arbejdsomgivelser gør det svært at få energi til at passe motionen, bevare de sunde madvaner og huske at få taget medicin,” siger hun.

Vær åben på arbejdspladsen

Langt de fleste deltagere i forskningsprojektet er åbne om deres sygdom – men det kræver, at man føler sig tryk.

“For eksempel, at informationerne ikke bruges imod én eller giver negative forventninger til ens præstation. Nogle synes for eksempel, det er generende, at andre kommenterer på, hvad de må spise og ikke spise på arbejdet,” siger Mette Andersen Nexø.

Andre føler skyld over sygdommen og vælger at holde det for sig selv. Men det er ikke klogt, mener **Signe Hasseriis**, socialfaglig chefrådgiver i Diabetesforeningen.

“Det kan være, at der skal tages hensyn til sygdommen i vagtplanen. Har man for eksempel haft lavt blodsukker om natten, kan det være nødvendigt, at der bliver taget hensyn til dig.”

Hun efterlyser, at arbejdspladserne er mere fleksible over for ansatte med en kronisk sygdom.

“Når det kommer til, at de skal have fri til at gå til lægen, følge et motionshold eller et tilbud om patientuddannelse, er det meget forskelligt og til dels tilfældigt, om man kan få fri til det.” ★

mbry@foa.dk

Det siger diabetikere om arbejde

- 50 % oplever, at stress på arbejdet har en negativ indflydelse på deres diabetes 2
- 50 % synes at uforudsigelige arbejdsomgivelser gør det svært at få spist regelmæssigt
- 30 % har glemt at tage deres medicin på arbejdet
- 80 % taler med kollegerne om deres sygdom
- 60 % har aldrig problemer på jobbet på grund af diabetes 2

Kilder: Steno Diabetes Center Copenhagen: 'Type 2 diabetes og arbejdsliv': Interview med 32 erhvervsaktive personer med type 2 diabetes.



“Det er jo ikke **lyserødt** det hele”

Susanne Mørk har fra starten **været åben om, at hun har diabetes 2** over for sin leder og sine kolleger, så de bedre kan bakke op på arbejdet.

.....
Af Marie Brynskov ★ foto: Niels Åge Skovbo

Da 53-årige Susanne Mørk fik konstateret diabetes 2 i april 2017, var det **et chok**. “Tårene trillede ned af kinderne på mig,” siger hun.

Læs videre på næste side →

Det har krævet masser af motion og gåture med sønnen og hunden at **tabe 11 kilo og komme af med diabetes-pillerne**. "Jeg har det faktisk rigtig godt," siger Susanne Mørk i dag.

Diabetes og natarbejde

Når du arbejder om natten eller har skiftende aften-, nat- og dagvagter, kan det være svært at holde blodsukkeret stabilt, da stofskiftet går ned om natten sammen med lyset. Undgå at spise et stort måltid om natten, men spis et sundt, fiberrigt måltid, for eksempel rugbrød med mange kerner, magert pålæg eller ost, gerne med grønt til.

Kilde: Diabetesforeningen

FOA'ere har større risiko

FOAs medlemmer har større risiko for at få diabetes 1 og 2 end resten af befolkningen.

- 3,2 procent af FOAs kvinder har diabetes mod 1,7 procent af resten.
- 6,1 procent af FOAs mænd har sygdommen mod 2,9 procent af resten.

Kilde: Undersøgelse af SIF blandt 5.274 af FOAs erhvervsaktive medlemmer.





Før spiste jeg to stykker kage,
nu spiser jeg lidt af et stykke.
Jeg bryder mig faktisk ikke
rigtig om det længere.

.....
SUSANNE MØRK

“Det er jo ikke lyserødt det hele”

- Da **Susanne Mørk** fik det skidt på arbejdet med kvalme, hovedpine og synsforstyrrelser, slog hun det hen med, at hun havde travlt og nok trængte til noget mad. Så da lægen den 7. april 2017 sagde ordene “du har diabetes 2”, kom det som et chok for den 53-årige social- og sundhedsassistent fra Varde.

“Jeg blev frygteligt ked af det, og tårerne trillede ned ad kinderne. Jeg har altid haft en sød tand og elsket hygge med kager og slik, så jeg tænkte: Nu er det bare slut, kan jeg det her?”, siger hun.

Hun gik fra lægen med piller, der skulle tages to gange dagligt, men i stedet for at sætte sig i et hjørne, tog hun en beslutning.

“Jeg er nok en stædig rad, så jeg sagde til mig selv: ‘Det her skal jeg bare af med’. Man må jo gøre noget ved det, og det kommer ikke af sig selv,” siger hun.

For travlt til motion i arbejdstiden

Hun har altid dyrket mellem to og fire timers motion om ugen, og som et forsøgsprojekt havde hun mulighed for 18 timers motion i arbejdstiden på Træningscentret Carolineparken, hvor hun arbejdede med rehabilitering, indtil hun startede nyt job 1. januar.

I praksis er det dog ikke blevet til meget motion i arbejdstiden, fordi hun har for travlt. Men hun har brugt tilbuddet efter arbejde, og træner også i det lokale motionscenter – i alt cirka seks timer om ugen.

Hun ærgrer sig over, at det ikke er muligt i arbejdstiden.

“Det kan godt være sejt at komme igennem en træningstime, når man lige har været otte timer på arbejde,” siger hun.

Taler med kolleger

Susanne Mørk har fra starten været åben omkring sin diabetes 2.

“Når man har gode kolleger, er det vigtigt at være åben, så de bedre kan hjælpe. De kunne jo godt se, at jeg havde det dårligt, og de var bekymrede. Det er jo ikke et tabu at have diabetes 2, og de forstår også bedre, hvorfor man måske ikke lige spiser det stykke fre-dagskage,” siger hun.

Hun har også fortalt det til sin leder.

“For det hele er jo ikke lyserødt. Det går op og ned, og så er det godt, at man kan sige det og få den støtte, man har brug for.”

Tabt sig 11 kilo

Efter ti måneder har hun tabt 11 kilo, er kommet af med pillerne, og hendes blodprøver ser normale ud igen.

Opbakningen fra familien har betydet al-verden.

“Min to knægte siger: ‘Nu skal du ikke købe slik, mor, for vi har jo heller ikke godt af det’. Men de skal jo ikke lide afsavn, så vi begrænser det bare lidt og køber også nødder og frugt.”

Hun spiser i store træk det samme som før, men mindre af det. Nu tager hun grøntsager, hvis hun er mere sulten, og spiser mindre sukker.

“Før spiste jeg to stykker kage, nu spiser jeg lidt af et stykke. Jeg bryder mig faktisk ikke rigtig om det længere,” siger Susanne Mørk, der har erkendt, at hun skal leve med sygdommen altid.

“Jeg skal passe på resten af livet. Det er først nu, det bliver rigtig hårdt, hvor jeg skal blive ved med at holde mig i gang og spise sundt. Men jeg har det faktisk rigtig godt.” ★

mbry@foa.dk

**Drop skam
over diabetes**
Side 30



Rådgiver: Diabetes er ikke noget at skamme sig over

Hvis du er åben om din sygdom, kan arbejdspladsen **bedre bakke dig op i hverdagen**, siger Signe Hasseriis, rådgiver i Diabetesforeningen.

Af Marie Brynskov

Diabetikere falder ud af arbejdsmarkedet

Mennesker med diabetes har tre en halv gang så høj risiko for førtidspension som dem uden diabetes. Ufaglærte med diabetes har 12 gange højere risiko for førtidspension end højtuddannede uden diabetes.

Kilde: Det Nationale Center for Arbejdsmiljø og Steno Diabetes Center Copenhagen

Diabetes i Danmark

- 30.000 har diabetes 1
- 240.000 har diabetes 2
- 60.000 har diabetes 2 uden at vide det
- 292.000 har forstadier til diabetes 2

Kilde: Steno Diabetes Center

Test dig selv

Test om du er i risiko for diabetes 2. Det tager fem minutter og er gratis.



Læs mere

[diabetes.dk/
testdigselv](http://diabetes.dk/testdigselv)

Gennem sit arbejde taler hun tit med mennesker, der er flove over at have diabetes 2.

“Mange tror, at sygdommen er deres egen skyld. Når man kalder det en ‘livs-
stilssygdom,’ siger man også indirekte, at man må kunne lave om på det. Men handler det kun om, at man har dårlig disciplin? Bestemt nej,” fastslår **Signe Hasseriis**, socialfaglig chefkonsulent i Diabetesforeningen.

Arbejdspladsen er vigtig

Mange med diabetes 2 er overvægtige, men arv spiller en stor rolle for, om man får diabetes 2. Selve det at være overvægtig er til dels arveligt, påpeger hun.

Det kan gøre det endnu sværere at ændre vaner, og

derfor spiller arbejdspladsen en vigtig rolle.

“Man kan opleve en afmagtsfølelse, fordi man får at vide, at man skal spise anderledes, motionere, lære en masse om medicin, og der kan være bivirkninger. Arbejdslivet er så stor en del af vores liv, så hvis ikke man tænker arbejdslivet ind, bliver det rigtig svært at tage hånd om det, man skal,” siger Signe Hasseriis.

Undgå misforståelser om fredagskagen

Hvis man er åben om sygdommen, kan man undgå mange misforståelser.

“På nogle arbejdspladser er der tradition for søde sager, og det er socialt og hyggebetonet at spise sammen.

Hvis man konsekvent siger nej tak, kan det blive opfattet som om, at man er asocial,” siger Signe Hasseriis.

“Det handler om hele den måde, man er arbejdskolleger på. For eksempel er nattevagter en stor udfordring for folk med diabetes, og det skal der tages hensyn til.”

I orden med pauser

Det gælder også om noget så banalt som pauser, da mange oplever træthed, og stress kan gøre det svært at holde et stabilt blodsukker.

“Det kan man råde bod på ved at have en kultur på arbejdspladsen, hvor pauser er helt i orden og ikke et udtryk for, at man skubber ansvaret over på kollegerne.” ★

mbry@foa.dk

Gode råd til mad og drikke ved diabetes 2

- Vælg reelt kød frem for forarbejdede produkter f.eks. kyllingebryst frem for nuggets.
- Gå efter nøglehuls- og fuldkornsmærket, når du handler.
- Spis af en mindre tallerken.
- Sluk tørsten i vand.
- Spis grøntsager hver dag til aftensmaden.
- Skær synligt fedt fra kød og pålæg.
- Giv dig god tid, når du spiser. Det tager cirka 20 minutter at registrere mæthed.
- Stil maden frem i køkkenet frem for på spisebordet.
- Laver du dobbelt portion, kan du tage halvdelen fra med det samme. Så frister det ikke.

Kilde: Diabetesforeningen

SER DU EFTER **NYT** **FORSIKRINGSSELSKAB?**



PenSam Forsikring er dit eget selskab med enkle forsikringer, lave priser og fair skadesbehandling - 100% ejet af FOA og Pensionskassen PenSam.

Ring til os på 44 39 39 99 og få et forsikringstjek.

Du kan læse mere om vores forsikringer på **pensam.dk/foafordele**



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam

FOA

6 gode råd

Til at forebygge, opdage
og leve godt med diabetes 2

Af Marie Brynskov ★ illustration: Gitte Skov



1 Find ud af, om du er i risikozonen

Diabetes 2 er arvelig. Har din mor eller far sygdommen, har du 40 procents risiko for at få den.

Vær særlig opmærksom, hvis du:

- Har en forælder eller søskende med diabetes 2
- Er overvægtig
- Har haft diabetes under graviditet
- Får medicin mod en hjertesygdom, har højt blodtryk eller forhøjet kolesterol.

2 Typiske symptomer på diabetes 2

- Hyppig tørst, kløe og vandladning
- Infektion i hud og slimhinder
- Kvalme
- Træthed
- Føleforstyrrelser
- Synsforstyrrelser
- Sår vil ikke hele
- Forringelse af den almene helbredstilstand.

3 Forebyg - eller hold sygdommen i skak

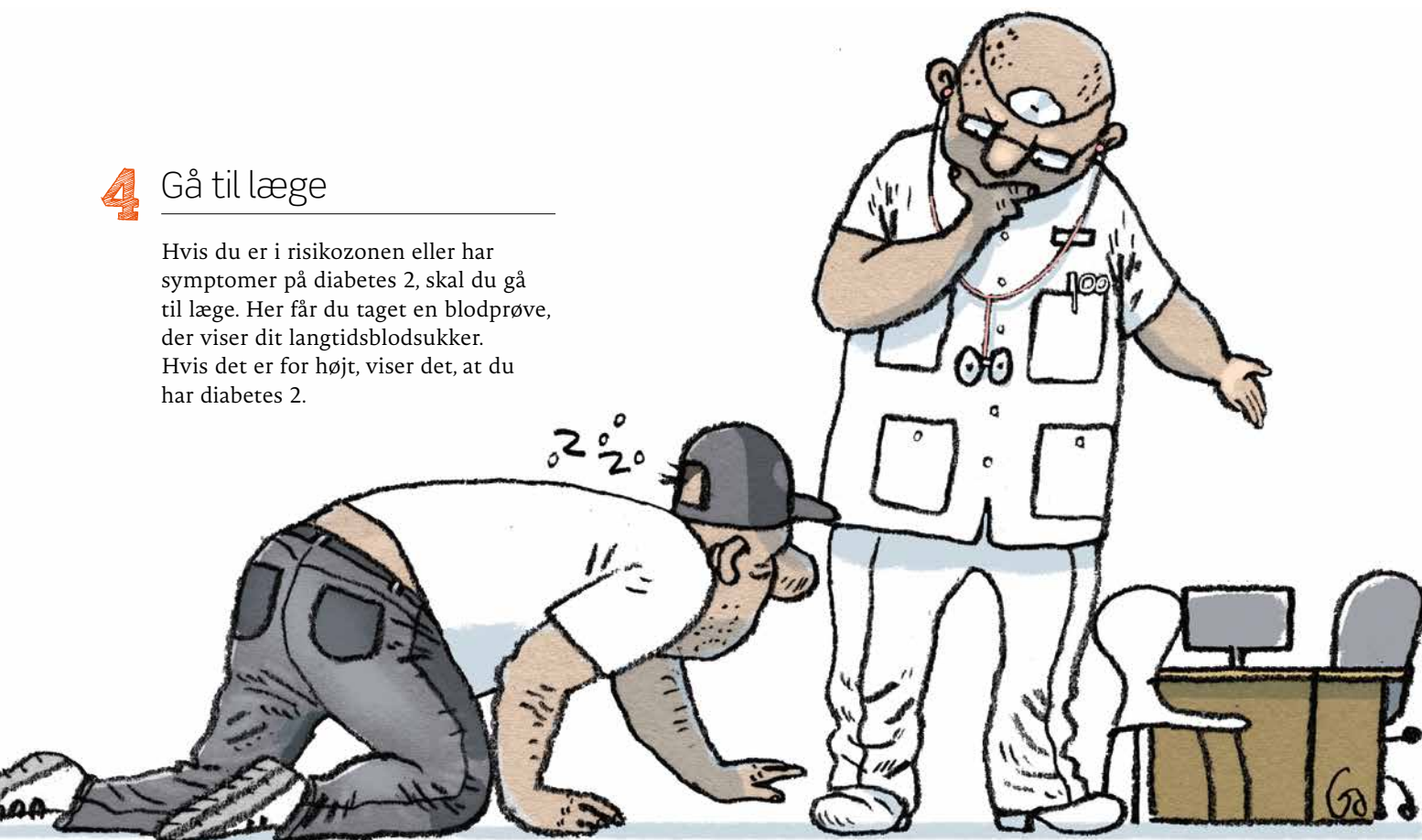
- Tab dig, hvis du er overvægtig: Vægttab er den vigtigste behandling af type 2 diabetes.
- Motionér. Motion nedsætter dit blodsukker, hjælper med at holde et vægttab og forebygger følgesygdomme. Man anbefaler 30 minutters moderat motion om dagen.
- Stop med at ryge. Rygning giver større risiko for hjerte-kar-sygdomme, som du i forvejen har større risiko for at få med diabetes 2.

 Læs mere

stoplinjen.dk

4 Gå til læge

Hvis du er i risikozonen eller har symptomer på diabetes 2, skal du gå til læge. Her får du taget en blodprøve, der viser dit langtidsblodsukker. Hvis det er for højt, viser det, at du har diabetes 2.



5 Tal med din leder og kolleger

Det kan være en god idé at fortælle din leder og dine kolleger, at du har fået diabetes 2. Så kan de bedre tage hensyn til dig og forstå dine behov. Tager du insulin, er det ekstra vigtigt, at de ved, hvad de skal gøre, hvis du får det dårligt.

6 Kontakt din FOA-afdeling

Du kan få hjælp fra din FOA-afdeling, hvis du har problemer i forhold til at kunne udføre dit arbejde. FOA har ekspertise i brugen af de såkaldte sociale kapitler, som findes i de fleste overenskomster.





21. februar

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 jobansøgning 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 de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på foa.dk/indbakke. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



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.

Af Mette Wiederholt Pedersen

Satser 2018

1. januar 2018 kom der nye satser på bl.a. dagpenge- og efterlønsområdet. Du kan få et overblik her.

Dagpenge	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikrede	18.633 kr.	Du skal have tjent 22.504 kr. om måneden for at få denne sats.
Deltidsforsikrede	12.422 kr.	Du skal have tjent 15.003 kr. om måneden for at få denne sats.
Indkomstkra		
Er du ny i dagpengesystemet, hænger din ret til at få dagpenge sammen med, hvor meget du har tjent. Du kan se beløbet nedenfor. Bemærk, at du kan kun medregne indkomst fra de perioder, hvor du har været medlem af en a-kasse.		
Indkomstkra for fuldtidsforsikrede	228.348 kr. i de seneste 3 år.	Du kan højst medregne 19.029 kr. pr. måned
Indkomstkra for deltidsforsikrede	152.232 kr. i de seneste 3 år.	Du kan højst medregne 12.686 kr. pr. måned
Dagpenge som dimittend		
Du kan blive medlem af a-kassen som dimittend, hvis din uddannelse er normeret til mindst 18 måneder.		
	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikret		
Med forsørgerpligt	15.279 kr.	Du skal have tjent 18.453 kr. om måneden for at få denne sats.
Uden forsørgerpligt	13.323 kr.	Du skal have tjent 16.090 kr. om måneden for at få denne sats.
Fuldtidsforsikret		
Med forsørgerpligt	10.186 kr.	Du skal have tjent 12.302 kr. om måneden for at få denne sats.
Uden forsørgerpligt	8.882 kr.	Du skal have tjent 10.727 kr. om måneden for at få denne sats.
Efterløn	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikrede		
Fleksibel efterløn (91%)	16.956 kr.	Du skal have tjent 20.478 kr. om måneden for at få denne sats.
Fleksibel efterløn (100%)	18.633 kr.	Du skal have tjent 22.504 kr. om måneden for at få denne sats.
Du kan kun få denne sats, hvis du venter med at gå på efterløn 2 år efter, du har fået dit efterlønsbevis og minimum har haft 3.120 arbejdstimer i den periode.		
Deltidsforsikrede		
Fleksibel efterløn (91% deltid)	11.304 kr.	Du skal have tjent 13.652 kr. om måneden for at få denne sats.
Fleksibel efterløn (100% deltid)	12.422 kr.	Du skal have tjent 15.082 kr. om måneden for at få denne sats.
Du kan kun få denne sats, hvis du venter med at gå på efterløn 2 år efter, du har fået dit efterlønsbevis og minimum har haft 2.496 arbejdstimer.		
Skattefri præmie		
Fuldtidsforsikrede	13.416 kr. pr. portion	Hver gang du arbejder 481 timer, optjener du en præmieportion – dog højst 12 portioner. Du kan få udbetalt din skattefri præmie, når du når folkepensionsalderen.
Deltidsforsikrede	8.944 kr. pr. portion	
Lempeligt fradrag efterløn (grænse for arbejdsindtægt)	38.329 kr.	

Frem til 30. juni 2018 kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag. Men **tænk dig godt om**, inden du hæver pengene.

7 skridt

Sådan får du udbetalt efterlønsbidrag skattefrit!

1 Har du ikke nået folkepensionsalderen eller er gået på efterløn? Så kan du få dit efterlønsbidrag sat ind på din NemKonto. Skattefrit.

2 Vil du se, hvor mange penge, du kan få udbetalt? Brug blanketten på foa.dk/a-kasse.

3 Spørgsmålet er, om det kan betale sig. Hvis du for eksempel arbejder helt frem til folkepensionsalderen, kan den skattefrie præmie være større end efterlønsbidraget.

4 Overvej derfor nøje, hvor længe du forventer at arbejde, og hvor tæt du er på efterlønsalderen.

5 Husk: Du mister mulig heden for at gå på efterløn, hvis du vælger at få udbetalt dit efterlønsbidrag, og du kan ikke fortryde dit valg.

6 Du skal søge om udbetaling senest 30. juni 2018. Brug blanketten på foa.dk/a-kasse.

7 Hvis du har spørgsmål, så kontakt dit lokale a-kassekontor. De er klar til at give dig individuel vejledning.



Læs mere

Om udbetaling af skattefri udbetaling af efterlønsbidrag: foa.dk/efterloen2018

Se her, hvornår du kan gå på efterløn, og hvor længe du kan være på efterløn, inden du skal på folkepension: foa.dk/efterloenalder

Ny lov giver efterlønsbonus

1. januar 2018 trådte en ny lov i kraft, der betyder, at danskerne kan hæve deres efterlønsbidrag skattefrit. Det efterlønsbidrag, du har betalt til og med 22. juni 2017, får du udbetalt skattefrit. Bidrag indbetalt efter 22. juni 2017 fratrækkes en afgift på 30 procent.

Vidste du ...
at omkring 450.000 danskere i dag betaler til efterlønsordningen?

Kilde: Danske A-kasser

En halv kop blandede nødder om dagen nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 procent. **Nødderne styrker nemlig blodårerne.**

Spis nødder og forebyg blodpropper



Kom du ind i en god vane med at spise nødder i løbet af december, så fortsæt endelig. En blanding af valnødder, hasselnødder og mandler har nemlig vist sig at være et effektivt redskab til at forebygge blodpropper og andre former for hjerte-kar-sygdomme.

Faktisk nedsætter 30 gram nødder om dagen risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 procent. Der er ikke påvist bivirkninger ved at spise denne mængde af nødder.

Resultaterne er fra et spansk, fem år langt studie med 7.500

deltagere, der var i risikozonen for hjerte-kar-sygdomme. De forsøgsgrupper, der blev sat til at spise 30 gram nødder dagligt, havde en betydeligt lavere forekomst af hjerte-kar-sygdomme.

Resultaterne fik sidste år de europæiske hjertelæger til at skrive 30 gram usaltede nødder om dagen ind i deres kostanbefalinger.

Professor **Steen Stender**, der forsker i kostrelateret forebyggelse af hjerte-kar-sygdomme på Københavns Universitet, forklarer:

“Nødderne indeholder blandt

andet fedtsyrer og aminosyrer, som øger modstandskraften i pulsårenes karvæg. Det betyder, at kolesterol ikke så let sætter sig fast og forårsager blodpropper.”

“Hvis man har en god modstandskraft i pulsårenes karvæg, kan kroppen bedre håndtere et højt kolesteroltal, uden at det giver problemer,” tilføjer han.

Det ser ud til, at nødder også har en god effekt på blodtrykket og en forebyggende virkning i forhold til kræft. Det er dog ikke helt så grundigt påvist. ★

jonna@periskop.dk

Guide Spis 6 af hver

Du forebygger hjerte-kar-sygdomme, hvis du hver dag spiser, hvad der svarer til cirka en halv kop nødder:

- 6 halve valnødder – ca. 15 g.
- 6 mandler – ca. 7,5 g.
- 6 hasselnødder – ca. 7,5 g.

Forskerne ved ikke, om effekten er den samme, hvis nødderne er tilberedt. Det er heller ikke klarlagt, om andre nødder eller andre blandinger også forebygger hjerte-kar-sygdomme.

Kilde: Steen Stender, professor i kostrelateret forebyggelse af hjertekarsygdomme, Københavns Universitet.



Obs!

30 gram feder ikke

Du tager ikke på af at spise 30 gram nødder dagligt. I det spanske studie, der viste, at nødder forebygger hjerte-kar-sygdomme, viste det sig endda, at de nødde-spisende forsøgsgrupper tabte sig en lille smule i forhold til kontrolgruppen.

Kilde: Professor Steen Stender

Nødder bliver billigere

Mange typer nødder er blevet billigere efter nytår, fordi nøddeafgiften er halveret. Afgiften droppes helt 1. januar 2020, og så bliver et kilo mandler uden skal 38,66 kroner billigere. Kiloprisen for valnødder uden skal falder med 25,33 kroner, mens hasselnødder bliver 12,33 kroner billigere pr. kilo.

Kilde: Skatteministeriet og Ritzau.

Luk posen grundigt

Nødder kan harskne, fordi de indeholder en del fedtstof. Det gælder især valnødder. Luk poserne grundigt og opbevar dem køligt.

Kilde: Professor Steen Stender

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen.**
I denne måned handler det om ost i maden.



Månedens råvare: Ost i maden

Med lidt velsmagende ost på lager kan man lave gode hurtige hverdagsretter med pasta eller grøntsager, der krydres godt.

De milde friske oste som mozzarella og salatost er gode i salater, og i varme retter bliver de cremede og lækre i konsistensen. De smager ofte ikke så

kraftigt som lagrede faste oste som parmesanost, der salter og giver smag af umami, også kendt som uhhh-smagen.

Blåskimmeloste er lidt bitre og giver en dressing eller sovs karakter. En stærk ost bliver mildere sammen med smør.

Bagte kartofler med ostesmør, rosenkål og fisk med ost og sprød boghvede

4 personer

Bagte kartofler med ostesmør:

- 1 kg små kartofler med skræl
- 75 g blødt smør
- 2-3 spsk. blåskimmelost
- friskkværnet peber

Sprød boghvede:

- 1 dl hele boghvedekerner
- ½ dl olie

Rosenkål med timian og ost:

- 500 g rosenkål eller savojkål
- 2 spsk. olie
- 3-4 stilke frisk timian
- 1 frisk mozzarella eller salatost

Bagt fisk med parmesanost:

- 500 g hvid fisk – f.eks. torsk eller lyssej – i filet evt. med skind
- 1 tsk. salt
- 4-6 spsk. friskrevet parmesanost

- Skrub kartoflerne rene. Skær et kryds 1 cm ned i hver kartoffel og bag dem ved 200 grader i et ovnfast fad eller i en bradepande ca. 45 min., til de er møre. Rør blødt smør med ost og krydr med peber. Kom en klat ostesmør i hver kartoffel.
- Varm olie i en dyb pande 3-4 min. og steg boghvedekernerne sprøde og gyldne. Lad olien løbe fra i en si.
- Pil evt. de yderste blade af rosenkålene og skær den nederste del af stokken af. Skær kålene i halve og derefter i tynde skiver. Varm olie i en stegegryde og tilsæt rosenkål med timian.

- Steg hurtigt nogle minutter under omrøring, til kålen er mør. Tilsæt tern af mozzarella eller salatost. Sluk for varmen og lad osten blive blød. Smag til med salt og peber.
- Del fisken i 8-10 stykker og krydr kødsiden med salt og peber. Læg fiskestykkerne på bagepapir eller i et smurt ovnfast fad med skindsiden opad. Bag fisken i ovnen 5-8 min., til den er fast, hvid og varm i midten. Mærk med en finger. Hiv skindet af. Drys med friskrevet parmesanost.
- Nyd rosenkål med timian og ost, bagte kartofler med ostesmør og bagt fisk med parmesanost og sprøde boghvedekerner.



mad med klinken



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



Foto: Colourbox.com

Smid ikke tørt brød ud

Brug daggammelt brød til at lave brødkrumme, der kan bruges i frikadellefars i stedet for mel og på toppen af retter i ovnfast fad som gratin og bagte grøntsager. Brødkrumme kan også tørres ved eftervarmen eller ved ca. 100 grader og bruges som rasp til panering af grøntsager, kød og fisk.



Foto: Colourbox.com

Hold køleskabet rent

Dine madvarer holder længere, når køleskabet er rent, og du undgår bakterier, der kan give sygdomme. Rengør løbende køleskabet med varmt vand og opvaskemiddel og vask efter med rent vand. Lav en grundigere rengøring hver eller hver anden måned. Tøm køleskabet og sluk for strømmen og gør det hele rent. Rens afløbet med en vatpind.

F

Følg Fagbladet FOA på Facebook

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



Frederikshavn

Afdelingen. 15. marts: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning ml. 18-19. Af hensyn til bestilling af mad tilmelding senest 8. marts kl. 17. via tilmeldmig.dk/?9700181400 eller på 46 97 11 70. Har du brug for fælles transport fra Skagen eller Sæby så oplys det, når du tilmelder dig – mere om tid og sted senere. Dagsorden jf. lovene, rekvirer dagsorden og regnskab i afdelingen samt via foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal jf. lovenes § 5 stk. 2 være afdelingen i hænde senest 14 dage før afholdelse.

Seniorerne. 13. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret samt en øl/vand/vin. Tilmelding senest 6. marts. Dagsorden jf. lovene. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. feb. kl. 13.30: 'Du kan, hvis du vil' v. Annette Fredskov, der er Life Coach og har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og fik sklerose som 37-årig. Skrev i 2013 bogen 'Maratonkvinden', løb i 2015 sit maratonløb nr. 600. 14. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med lidt at spise og drikke. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 21. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring.

Afsluttes med bankospil. 18. april kl. 13.30: Cafédag og Musikquiz.

Guldborgsund

Afdelingen. 12. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske senest 27. marts kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk **Pædagogisk sektor.** 28. feb. kl. 18: Generalforsamling på Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Forslag skal være afdelingen i hænde 14 dage før. Tilmelding senest 20. feb. Sektoren er vært med lidt at spise.

Holstebro

Afdelingen. 22. marts kl. 18: Generalforsamling i Holstebro Musikteater. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen, hvor stemmesedler udleveres (husk at medbringe dit medlemskort). Tilmelding til spisning senest 12. marts via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden og tidspunkt kan ses på foa.dk/holstebro senest 6 uger før. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Senior.** 22. feb. kl. 14: Bowling – pris 50 kr. Sko betaler man selv 15 kr. for. Deltager uden bowling 30 kr. Vi mødes derude. Tilmelding til Signe Hølgens på 97 41 40 38 eller 23 67 86 08 senest 16. feb. Generalforsamling 8. marts kl. 14. 22. marts kl. 14: Hygge med små humoristiske fortællinger

fortalt af Svend Aage Christensen fra Husby.

Kolding

Afdelingen. 13. marts kl. 19: Generalforsamling. Spisning fra kl. 18. Tilmelding er nødvendig på 46 97 15 76, senest 7. marts.

Lillebælt

Psykiatriklubben. 22. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia Østergade, Middelfart. Bagefter vil der være spisning. Tilmelding senest 15. feb. til Karen på 30 86 77 20. Psykiatriklubben giver et tilskud til FOA Lillebælts tur til Holland 9.-13. april. Tilmelding og betaling senest 1. marts til Karen. Se dagsorden i FOA Lillebælt bladet.

Mariagerfjord

Seniorklubben. 7. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Teaterrestauranten Hobro. Dagsorden jf. lovene.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 15. marts kl. 12: Generalforsamling i afdelingen. Dagsorden jf. lovene. Forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 1. marts. Vi slutter med smørrebrød. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 8. marts.

Odense

Afdelingen. 11. april kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Spisning kl. 18.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 17.30. Deltagelse kræver tilmelding senest 4. april på 46 97 18 00 eller via foa.dk/odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 28.

marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbningstiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme fra 5.-11. april kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 28.

marts. Der vil være Amerikansk lotteri. **Servicesektor.** 28. feb. kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside. Indkomne

forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14. feb. kl. 12. jf. lovene. Der vil være mulighed for at spise kl. 18 – forudsætter tilmelding på FOA Odenses hjemmeside senest 14. feb.

Arbejder du med livstruede syge borgere, patienter og deres pårørende?



Bliver du udfordret og søger mere viden?

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Basal palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af livstruede syge, døende og deres pårørende - i hjemmet, plejeboliger og på hospitalet.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med livstruede syge, døende og deres pårørende, og som vil have mere viden om den basale palliative indsats for borgeren, patienten og de pårørende. Kurset tager udgangspunkt i Hospicefilosofien / Total Pain, DMCG-PAL og Anbefalinger for den palliative indsats, Sundhedsstyrelsen 2017.

Kurset vil indeholde symptomlindring af:

- Fysiske symptomer (smerter, delir, opkast/kvalme, obstipation, åndenød m.m.)
- Psykiske reaktioner (angst, sorg, depression m.m.)
- Sociale problemstillinger (pårørende/familie/børn, kærlighedens skjold m.m.)
- Åndelige og eksistentielle udfordringer (tro, håb, pendulering, livshistoriefortælling m.m.)
- Den sidste tid (dødsprocessen)
- Hvornår rørt, ramt og rystet - Hvem hjælper dig?

Hvor og hvornår:

Kurset afvikles på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup 12.-15. marts 2018, kl. 8.30 - 15.30 8.-11. oktober 2018, kl. 8.30 - 15.30 Pris: kr. 3.998 inkl. forplejning og undervisningsmateriale

Undervisere er:

Sygeplejerske Susanne Christophersen / such@sanktlukas.dk Sygeplejerske Karen Mølbak / kabr@sanktlukas.dk

Tilmelding via formularen på hjemmesiden:

www.sanktlukas.dk/kurser

Tilmelding senest hhv. 12. februar og 10. september 2018

Besked om optagelse gives hhv. uge 8 og 38.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen (CVR nr 12 12 58 28) i hænde senest hhv. 2. marts og 28. september 2018.

Social- og Sundhedssektoren.

20. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 15.-19. marts kl. 15.30. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via tilmeldmig.dk/?9700182501 senest 14. marts kl. 12.

Pædagogisk Sektor. 13. marts kl. 20: Generalforsamling i FOA

Odense, Vesterbro 120, Odense. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 27. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen. Stemmeafgivelse i afdelingen afsluttes på generalforsamlingsdagen kl. 12. Af hensyn til bespisning bedes du tilmelde dig på tilmeldmig.dk/?9700182502 senest 6. marts.

Psykiatrisk Fagklub. 14. marts kl. 18.30:

Generalforsamling i kantinen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 20. feb. Bagefter er der festmiddag med alt betalt og lodtrækning af flotte gaver. Tilmelding til spisning senest 20. feb. via liselotteduch@gmail.com.

Randers

Pensionist og Efterlønssklubben.

19. april: Årsmøde i Medlemshuset. Dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 21. marts kl. 12: Generalforsamling og banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Forårstur 19. april kl. 11.30. Vi mødes ved Silkeborg Kirke. Frokost på Den gode fe. Pris 125 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Sjælland

Sektorgeneralforsamlinger. Indkaldelse til sektorgeneralforsamlinger jf. lovene. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 6 uger før på sjælland@foa.dk. Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. Café for ledige kl. 13.30-15.30: 6. marts på Japanvej 2, Slagelse. 10. april på Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding

senest 3 dage før på foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Holbæk.

Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 5. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil med 3 kort for 45 kr. og ekstra plader for 15. kr. Tilmelding senest 1. marts på 26 21 45 04 til Marianne. 9. april kl. 13: Mindfulness ved Gitte Alstrup. 7. maj kl. 10: Kør selv tur til Audebo Pumpestation. Pris 50 kr. og evt. 40 kr. til samkørsel. Tilmelding senest 1. maj på 26 21 45 04 til Marianne. 4. juni kl. 13: 'Lys i mørket - mit liv som blind' v. Eva Melhof.

Efterløn- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 21. feb. kl. 14: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 21. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil og spisning af medbragt mad. 18. april kl. 14: 'Tænk hvis vi bliver 100 år' v. Helene Andersen. 13. juni kl. 8.30: Tur til Bogenes og Humlemagasinet. Pris medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr.

22. august: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsager 350 kr. 29. aug.-2. sept.: Tur til Polen. Pris medlemmer 2.700 kr. og ledsager 3.000 kr. Tilmeldinger til arrangementer via foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Ringsted.

1. marts kl. 14: 'Pigerne fra Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 5. april kl. 14: 'Bedstemor som vagabond' v. Lis Ingemann. 3. maj kl. 14: 'Medens Mogens forsvinder' v. Aase Helveg. 7. juni kl. 8.30: Tur til Thorsvang Samlermuseum. Pris medlem 275 kr. og ledsager 375. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Nordvest-sjælland. 20. feb. kl. 11: 'Trier Slægten og Vallekilde Højskole' v. Beathe Fogh. Tilmelding senest 13. feb. 21. marts kl. 11: Kør selv tur til Vallekilde Højskole. Pris 40 kr. Tilmelding senest 15. marts. 16. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmelding senest 9. maj. 26. juni: Tur til Sportsmuseet Skjolde-næsholm. Pris 200 kr. Tilmelding senest 15. juni. 21. aug. kl. 8:

Medlemspulsen

Vinderne i november og december 2017

Hovedpræmie

Linda Ann Hansen, Sundbyvej 16, Frederikssund
Bente Bertelsen, Mosevej 27, Ribe

Gavekort til Coop (300 kr.)

Helena Desirée Andersen, Askevænget 32, Sønderød
Bettina Jensen, Søborg Parkalle 194, st. mf., Søborg
Lizzi Vedel Jensen, Nordentoft 54, Skals
Anne Hausgaard Petersen, Søndergade 89, Hundested
Helle Hauballe Kristensen, Viborgvej 252, Holstebro
Grethe Vulf Jepsen, Grundtvigs Allé 145, 2.th., Sønderborg
Anne Berit Bonde, Skibstrupvej 12 A, Hornbæk
Anni Reinstrop, Merlegårds Vænge 58, Ishøj
Hanne Knudsen, Spangevej 15, Haarby
Anna Linnea Birgitta Nilsson, Toftevej 11, Fredensborg

Hovedpræmien

er et weekendophold for 2 på et Cornwell-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
Sjælland: 46 97 38 60

Tur til Karen Blixen Museet og Dyrehavsbakken. Pris 250 kr. Tilmelding senest 9. august. Tilmeldinger til arrangementer via foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter – nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail. Telefon- og åbningstider. Mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13 på 46 97 38 60, foa.dk/sjaelland, sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Skive

Seniorklubben.

15. feb. kl. 14: Underholdning v. 3 x Hans, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. kaffe m. brød. Seneste tilmelding 8. feb. til Jytte på 51 36 26 37. 1. marts kl. 13: Generalforsamling, Jægervej 12, Skive. Der serveres en anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 22. feb. Sidste tilmelding på 26 37 08 88 eller via gunhild749@ofir.dk senest 22. feb.

Sydfyn

Afdelingen. 14. marts: Generalforsamling, husk at tilmelde dig via vores hjemmeside. Vi planlægger medlemstur i uge 23. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklub. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOA, tilmelding senest 16. feb. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 1. feb. kl. 12. 15. marts kl. 19: Piche aften, Tinas konditori, Bro Centervej 2, Augustenborg. 9. marts er sidste tilmelding. 12. april kl. 14: Foredraget 'Mit liv i frihed' i FOA, tilmelding senest 6. april. 17. maj kl. 7: Sommerudflugt, afgang fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 1. maj. 31. maj kl. 14: Sommerafslutning, Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding senest 25. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fag1020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som

efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 21. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Dagsorden jf. lovene. Bag efter er der pakkeleg. Tilmelding via 46 97 35 00 senest 14. feb. 22. marts kl. 14: Sang-eftermiddag i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding via 46 97 35 00 senest 14. marts. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring. 13. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler Mellemgade 12, Hjørring. Medbring en pakke til mindst 25 kr. til bankospil. Dagsorden jf. lovene. Seniorklubben er vært ved smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 9. marts kl. 12 til Lillian på 31 90 13 55.



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

 **Find det her**
foa.dk/afdelingen

Seniorklubben Brønderslev

Generalforsamling 20. feb kl. 14 i FOAs lokaler Grønnegade 21, 1., Brønderslev. Dagsorden jf. lovene.

Viborg

Afdelingen. 12. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Der startes med spisning kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Se mere på foa.dk/viborg. **Social- og Sundhedssektoren.** 12. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden jf. lovene. **Teknik- og Service-sektoren.** 1. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg. **Efterløn- og pensionistklubben.** 21. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



 DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
25. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 3: 1. marts
Frist til nummer 4: 12. april

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 6. april

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

Nummer 2 udkommer:
uge 12

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

Udgiver:

FOA

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

sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
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
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest 26. februar. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 8 blev Gitte Schneider, Vejen.

1. Hvad er et typisk symptom på diabetes 2?

- A. Synsforstyrrelser
- B. Hoste
- C. Feber

2. Hvornår er der frist for at søge om at få udbetalt dit efterlønsbidrag?

- A. 1. maj 2018
- B. 30. juni 2018
- C. 31. august 2018

3. Hvorfor blev Per Andersen fyret fra sin praktik som social- og sundhedsassistent?

- A. Fordi han havde allergi
- B. Fordi han var på Facebook i arbejdstiden
- C. Fordi han var ordblind



4. Under hvilket hashtag delte social- og sundhedsassistent Christina Sværre sin lønseddel på Facebook?

- A. #sophieslønfest
- B. #sosu
- C. #metoo

5. Hvor mange procent af alle børn i Danmark under 18 år er dækket af en ulykkesforsikring?

- A. 50 %
- B. 80 %
- C. 100 %



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

- A. En valnød
- B. En hjerne
- C. Chokolade

Af Emilie Kristine Clausen

PenSam indkalder til GENERALFORSAMLING



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
torsdag den 05.04.2018.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

Eventuelle forslag til generalforsamlingen skal fremsættes skriftligt senest 6 uger før generalforsamlingen.

PenSam

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



SOL OG VARME



5%

Bestil nu og få 5 % rabat på din sommerferie med Detur. Ferie med All Inclusive starter fra 2.296 kr.

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

MODERNE DESIGNMØBLER



10%

Spar 10 % på alle møbler og accessories hos BoConcept. I hele februar får du 10 % ekstra rabat, når du betaler med LO Plus Guldkort.

BoConcept

Læs mere på loplus.dk/boconcept

BESTIL ET SHELL CARD



30-40
øre/l

Bestil et Shell Card med LO Plus rabat senest 25. marts og spar op til 40 øre/l de første 2 måneder. Herefter får du en fast rabat på benzin og diesel.



Læs mere på loplus.dk/shell

SHOP I BAHNE



10%

Få rabat på mange kendte brands inden for mode og bolig. Du får 10 % LO Plus rabat oveni tilbudspriserne i Bahne. Vis blot dit medlemskort i butikken.

bahne

Læs mere på loplus.dk/bahne

GØR-DET-SELV PROJEKT?



6%

I SILVAN har de alt det, du skal bruge – også gode råd. Vis dit medlemskort, når du handler, så får du 6 % LO Plus rabat.

SILVAN

VI GØR DET SAMMEN

Læs mere på loplus.dk/silvan

FERIEHUS



10%

Hos NOVASOL kan du leje feriehus og lejligheder i hele Europa. Bestil på novasol.dk og indtast rabatkode 2029935, så får du 10 % rabat.



Læs mere på loplus.dk/novasol

Hent LO Plus' medlemskort App og få dit medlemskort på mobilen



Med App'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle medlemsrabatterne.

Send en sms med teksten KORT til 1999 og modtag et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. sms takst.



Læs mere på www.loplus.dk/medlemsapp

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



FÅ 3% I RENTE PÅ DIN LØNKKONTO

NYHED

NYE FOA
FORDELE



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

Ring **44 39 39 53** og hør, hvordan du kan få mere ud af dine penge i **PenSam Bank**

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 15. januar 2018. 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