

Fagbladet **FOA**

fokus:

**DIANNA BLEV
BESKYLDT FOR
AT SLADRE
TIL CHEFEN**
SIDE 8

**HVER 5. TRODSE
PÅBUD OM ARBEJDSSTØJ**
Kvalitet og komfort er for dårlig
SIDE 22

4

**GODE RÅD
MOD LÆNDESMERTER**
SIDE 44

Sosu-hjælperlev Anne Andersen
og kolleger tog initiativ til tur

DASEFERIE VED HAVET

Afbrækket fra hverdagen giver lys i øjnene
hos plejehjemsbeboerne SIDE 16



Tak, fordi du redder liv

For en del FOA-medlemmer er alvorlig sygdom, farlige situationer og død en uundgåelig del af jobbet. Noget der uløseligt er forbundet med at arbejde tæt på andre mennesker.

Derfor kan FOA-medlemmers kendskab til førstehjælp – eller manglen på samme – være forskellen på liv og død for de borgere, der bliver ramt af eksempelvis hjertestop, kvælning eller brand. Heldigvis er den gode nyhed, at langt de fleste medlemmer er rustet til at redde liv. Otte ud af ti siger i en ny undersøgelse, at de føler sig klædt på til at yde førstehjælp.

Og mere end én ud af fire fortæller, at de i løbet af de seneste fem år har haft behov for at kunne yde førstehjælp eller hjertelungeredning – i de fleste tilfælde i arbejdstiden. Så der er mange derude, der kan takke et dygtigt og handlekraftigt FOA-medlem for livet og forligheden.

Der er grund til at anderkende de mange, der er up to date med deres førstehjælpskunnen. Men der er også grund til, at både ledelse og ansatte arbejder for få de sidste med. De kolleger, som endnu ikke har været på kursus. Eller som er blevet for rustne i deres kunnen, fordi det er flere år siden, de tog kurset. ★

Gitte Hejberg



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

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

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

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

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

Tæt på døden

Katrine Dalsgaard Jensen og Henning Laursen reddede en mand ud af en brændende ældrebolig.

Side 34





Det giver selvtillid og sejre, når brugerne på Aktivitetscentret Æblegården i Viborg træner hjernen på storskærm.

Side 28

Av min ryg



Forkæl din lænd i juleferien.

Side 44



Føler sig ikke velklædt

Arbejdstøj er et emne, der optager sindene i Ballerup Kommunes hjemmepleje.

Side 22

fokus
mobning

Hvert 2. medlem er blevet mobbet

De ramte har typisk været udsat for sladder og rygter.

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Mad med Klinken	43
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Sisse Nedergaard Jensen
journalistpraktikant
sinj@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

Birgitte Wulff
journalist
biwu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

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

nyt

36

Så mange konkurrencer har der været siden 2013.

På kongressen lancerede FOA konkursindex.dk, der giver overblik over udviklingen.

Ældste og yngste delegerede

Kongressens alderspræsident var 80 år og yngste delegerede var 24. Det hyppigste navn blandt de 431 delegerede kvinder var Susanne og Hanne, mens Jens toppede mændenes navneliste.

Kilde: FOA Bureau



Foto: Niels Åge Skovbo



I er de væsentligste medarbejdere, der beskæftiger sig med det væsentligste, man overhovedet kan i den offentlige sektor.

POUL NYRUP RASMUSSEN, TIDLIGERE STATSMINISTER OG PROTEKTOR FOR HEADSPACE, TIL FOAs MEDLEMMER PÅ KONGRESSEN



Ung frontkæmper. 25-årige Fredrik Clausen uddanner sig til social- og sundhedsassistent og var en blandt mange meningsdannere i FOA Ungdom, som på kongressen gjorde opmærksom på deres fælles kamp for faget. Selv vil Fredrik kæmpe for et bedre arbejdsmiljø og drømmer om at blive tillidsrepræsentant, når han er færdiguddannet.

Har I mulighed for at ytre jer på jeres arbejde?



Ib Hejnfelt, teknisk serviceleder og fællestillidsrepræsentant i Haderslev

Trækker følehornene til sig

Folk er nervøse for, hvad der sker, hvis de ytrer sig. To og to kan vi godt blive enige om, at der burde siges noget. Men når snakken falder på, at det skal ud offentligt, så trækker folk følehornene til sig.



Karen Andersen, tillidsrepræsentant for dagplejere i Silkeborg

Tager problemer op i fællesskab

Vi kan godt ytre os. Når vi oplever problematiske forhold, så tager mine kolleger og jeg det op med ledelsen. Derfor fanger vi det i opløbet, inden det bliver for stort og skal rettes op.



Kirsten Christiansen, fællestillidsrepræsentant på Holbæk Sygehus

Vi kan ytre os

Hvis vi gør det i en sober tone, kan vi ytre os. Men jeg oplever også, at folk uden tillidshverv føler, det kan være svært at gå ud offentligt. De tænker, at det er os tillidsvalgte, der skal gøre det. Alle skal kunne sige, hvad de vil.



Benjamin Rask Pedersen, sterilassistent på Aarhus Universitetshospital

Fik støtte af leder

Jeg skriver gerne debatindlæg til aviserne. På et tidspunkt røg jeg i vælten, fordi den konstituerede centerchef mente, at jeg skulle 'overveje mine ord'. Jeg havde cleareret det med min leder, og hun støttede mig.

Psyisk syge skal på finansloven

FOAs kongres tog godt imod forbundets nye psykiatriforslag, som blandt andet peger på **behov for nationale mål for psykiatrien**.

Af Finn Danielsen, Anna Rossman Thejsen og Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Fem drab inden for de seneste år er udtryk for en sørgelig udvikling inden for psykiatrien, og en del af baggrunden for FOAs nye forslag til markante ændringer på området.

“Alt for mange oplever vold og trusler,” sagde formand for FOAs Social- og Sundhedssektor **Karen Stæhr**, da hun præsenterede oplægget *Sammen om psykiatrien* på FOAs kongres i Aarhus i november.

FOA peger på fire overordnede nationale mål for psykiatrien og 19 konkrete bud på, hvad der kan gøres. Det afgørende mål er, at psykisk syge skal behandles på samme niveau som mennesker med alvorlige somatiske sygdomme som for eksempel kræftsygdomme. Det indebærer, at psykiatrien skal på finansloven og ikke være afhængig af midlertidige bevillinger, forklarede Karen Stæhr.

Både SINDs formand, Knud Kristensen (i midten), og protektor for headspace, Poul Nystrup Rasmussen, **bakkede op om FOAs psykiatriplan**, som formanden for Social- og Sundhedssektoren, Karen Stæhr, fremlagde.

Udskrivningsaftaler og uddannelse

Oplægget indeholder en række konkrete forslag til, hvordan forholdene kan forbedres i psykiatrien. For eksempel udskrives tusindvis af psykisk syge efter tvangsindlæggelse i dag uden en udskrivningsaftale eller handlingsplan. Det gør det svært at give dem den rette hjælp. Derfor foreslår FOA at gøre aftalerne og planerne obligatoriske. Derudover peger FOA på behovet for at indføre en uddannelse i voldsforebyggelse.

Debatten blandt de delegerede gav mange gode bud på, hvad der kan gøres. FOAs hovedbestyrelse skal på et kommende møde beslutte konkrete handlinger og aktiviteter ud fra psykiatrioplægget. ★

fida@foa.dk

KONGRES

[bag om ordet]

Kongressen er FOAs øverste myndighed og finder sted hvert tredje år. Kongressen lægger fundamentet for den kommende kongresperiode og vælger forbundsformand, næstformand og forbundssekretærer.

9

milliarder kroner. Det har FOA-medlemmer til gode i løn hos kommuner og regioner for perioden januar 2001 til maj 2016. De 9 milliarder er forskellen mellem det bidrag, FOAs faggrupper har investeret i det lokale lønsystem, og det beløb, de har modtaget.

 **Læs mere**

fagbladetfoa.dk/milliardtab

Bedre hjælp til sårbare unge

FOA, PenSam og headspace har indgået en partnerskabsaftale. Med aftalen følger 750.000 kroner fra FOA og PenSam over tre år. Pengene skal bruges til at udvide Headspaces tilbud om anonym rådgivning til psykisk sårbare unge.

Kilde: FOAs kongres, 2016

650 nye ledermedlemmer

1. januar kan FOA med stor sandsynlighed byde omkring 650 nye medlemmer velkommen. FOAs kongres og LederForums repræsentantskab har givet grønt lys til en sammenlægning, som afgøres endeligt ved en urafstemning blandt LederForums medlemmer i december.

Kilde: LederForum og FOA



Ung sosu stormer ind i FOAs ledelse

Kongressen valgte FOAs ledelse for de næste tre år – heriblandt forbundets hidtil yngste forbundssekretær. Dennis Kristensen bliver som formand til april 2018.

Af Anna Rossman Thejsen og Gitte Hejberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

En 31-årig nordjysk social- og sundhedsassistent blev på kongressen i november valgt som forbundssekretær med hele 503 stemmer.

“Jeg er overvældet og stolt. Jeg kommer som repræsentant for virkeligheden ude på arbejdspladsen og tager mine erfaringer med mig som forbundssekretær,” sagde **Helena Mikkelsen** kort efter valget.

Joan Prahl, der har været konstitueret forbundssekretær i FOA siden januar 2016, fik 431 stemmer, mens Jens Nielsen, der hidtil har været afdelingsformand i FOA Frederikshavn, blev valgt som den tredje forbundssekretær med i alt 372 stemmer.

Både formand Dennis Kristensen og næstformand Mona Striib blev genvalgt.

Et flertal på FOAs kongres

afviste en række ændringsforslag til forbundslovene. Dermed er folkepensionsalderen – i dag 65 år – fortsat sidste stop for alle lønnede valgte i FOA.

Formandsvalg i april 2018

Dog kom FOAs hovedbestyrelse igennem med et forslag. Det betyder, at Dennis Kristensen, der fylder 65 i februar 2018, kan vente med at gå af til april 2018. Dermed er overenskomstforhandlingerne, der buldrer af sted i foråret 2018, fredet, i hvert fald hvad angår valgkamp om forbundsformandsposten.

“Det er en fornuftig løsning, at der nu både kan skabes ro om formandsposten i FOA og om de offentlige overenskomstforhandlinger i 2018. Nu risikerer vi

ikke, at vi står midt i en valgkamp samtidig med, at vi skal sende konfliktvarsel eller tegne overenskomst,” konstaterede **Dennis Kristensen**.

FOA holder ekstraordinær kongres 25. april 2018, hvor en ny forbundsformand skal vælges. ★

anrt@foa.dk gith@foa.dk

Freds- og kampvalg

På årsmødet i FOAs Social- og Sundhedssektor var der genvalg til både formand Karen Stæhr og næstformand Torben Klitmøller Hollmann. Begge blev valgt uden modkandidater, og sektorledelsen fik under debatten på årsmødet meget ros for indsats og resultater siden sidste årsmøde. Men fort-

sat store problemer med især sosu-medlemmernes arbejdsmiljø blev dog også påpeget. Til sektorbestyrelsen opstillede ni kandidater til otte pladser. De delegerede måtte derfor gennem en afstemning, der sorterede en enkelt fra. ★

fida@foa.dk

Det vil FOA kæmpe for

Kongressen vedtog med et stort flertal **fire overordnede mål.**

Af Finn Danielsen, Sisse Nedergaard Jensen, Gitte Hejberg og Anna Rossman Thejsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



KONGRES

Bedre løn og arbejdsvilkår var noget af det, der vakte stor debat, da de delegerede på kongressen diskuterede FOAs mål for 2016-2019.

Mål 1: Et fagligt forsvarligt arbejdsmiljø

Arbejdsomængden er blevet markant større de seneste år. Det oplever 72 procent af FOAs medlemmer, og 19 procent oplever, at de sjældent eller aldrig har tid nok til at udføre deres arbejde tilfredsstillende, viser en medlemsundersøgelse.

Det er uacceptabelt, sagde FOAs næstformand **Mona Striib** under debatten om FOAs målprogram FOAs mål 2016-2019.

“Vi må ikke acceptere sætningen: ‘Det er et vilkår’. For det er aldrig et vilkår, at der ikke er ressourcer til at rette op på dårlige arbejdsforhold.”

FOA vil kæmpe mod flere nedskæringer og for at rykke arbejdsmiljøet op på den politiske dagsorden.

Mål 2: En løn, der afspejler arbejdets værdi og faglighed
54 procent af FOAs medlem-

mer mener ikke, at deres faggruppe får den anerkendelse, den fortjener, viser en medlemsundersøgelse. Samtidig viser beregninger, at FOAs medlemmer er gået glip af ni milliarder lokallønskroner.

“De penge, der er i spil til lokalløn, går mest til chefer og specialister, mens FOAs store grupper bliver glemt,” sagde **Dennis Kristensen**.

Fællestidsrepræsentant **Tina Malene Hansen** fra LFS opfordrede til lønkamp:

“Vi har ret til mere i løn! Vi skal være vedholdende og ikke give op.”

FOA vil kæmpe for, at kvindefag og lavtlønnede bliver tilgodeset ved de næste overenskomstforhandlinger, og at medlemmerne får større del i de lokale lønmidler.

Mål 3: Arbejdspladser med trykke og fagligt stærke FOA-medlemmer
17 procent af FOAs medlem-

mer har fået nej til uddannelse, mens 31 procent ikke har spurgt om efteruddannelse.

“Mange har svært ved at byde kollegerne, at de skal løbe stærkere, mens de selv er på efteruddannelse. Det skal vi gøre op med. Det er vigtigt, at vi vedligeholder vores kompetencer,” sagde forbundssekretær **Joan Prahl**.

FOA vil kæmpe for, at alle medlemmer har de bedste muligheder for uddannelse.

Mål 4: Et fællesskab, alle FOA-medlemmer kan mærke

Der er brug for et mere synligt FOA ude på arbejdspladserne, understregede mange delegerede på kongressen. Det sidste af målprogrammets fire mål er da også, at FOA skal gøre mere for at vise, at forbundet kan og vil hjælpe, når arbejdsvilkårene er fagligt uforsvarlige. ★

anrt@foa.dk

Bedre faglig service

Bedre faglig service over for medlemmerne skal være ét af FOAs allerstærkeste kort på hånden i forhold til at tiltrække 50.000 potentielle nye medlemmer og fastholde eksisterende medlemmer. Med et stort flertal vedtog FOAs kongres en ny Strategi for faglig service og kvalitet.

“Medlemmerne skal i centrum. De lægger meget vægt på, at den faglige service skal emme af nærvær og respekt,” sagde næstformand i FOA **Mona Striib** på kongressen. ★

sinj@foa.dk



Dianna Andersen
sov skidt om nat-
ten, fik det fysisk
dårligt og blev
**usikker på sig
selv**, da hun blev
mobbet af sine
kolleger.

Hvert sjette medlem er blevet mobbet

Ansatte, der bliver mobbet, har **større risiko** for at blive syge og stressede.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hvert sjette medlem af FOA har været udsat for mobning, viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer. Det er noget over landsgennemsnittet, som ifølge en analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) er hver ottende dansker.

FOAs undersøgelse viser, at mobning blandt kolleger er det mest udbredte. Over halvdelen af dem, der er blevet mobbet, svarer, at de er blevet mobbet af en eller flere kolleger. Lidt mere end hver fjerde er blevet mobbet af en leder.

Blandede arbejdspladser bedst

Mobning har konsekvenser. De medlemmer, der er blevet mobbet, har større risiko for flere sygefraværsdage, stress og mindre arbejdsglæde.

Ifølge **Åse Marie Hansen**, professor i Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet og Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), er mobning dyrt for både arbejdsplads og de ansatte. Blandt andet fordi mobbede har 50 procent forøget risiko for at få sygefravær i mere end 30 dage.

“Vores undersøgelser viser, at ansatte, der bliver mobbet dagligt eller ugentligt, sover dårligt i op til to år, efter mobningen er stoppet, de har langt lettere ved at udvikle stress, og på sigt risikerer de at få diagnosen depression,” siger Åse Marie Hansen.

Desværre er det ikke overraskende, at FOAs medlemmer er særligt udsatte for mobning på arbejdspladsen. Mobning er nemlig typisk udbredt inden for sundhedsområdet, og det skyldes ganske enkelt, at

netop det område tiltrækker mange kvinder, lyder det fra **Annie Høgh**, professor i Arbejds- og Organisationspsykologi ved Københavns Universitet.

“Blandede arbejdspladser er generelt at foretrække, fordi kvinder ofte lægger en dæmper på mændenes hårde tone, og mændenes tilstedeværelse kan få kvinderne til at sladre mindre og sige tingene mere direkte,” siger Annie Høgh.

Tag konflikterne

Ifølge de to eksperter er mobning et udtryk for, at der generelt er en usund kultur og et dårligt samarbejdsklima på arbejdspladsen, men løsningen er ikke nødvendigvis kompliceret, med mindre det er lederen, der mobber, og at det er ham eller hende, der har brug for en uddannelse i udvikling af ledelseskompetencer.

“Det handler om kommunikation. Man skal tale sammen om, hvilken kultur man gerne vil have, og om man accepterer sladder på en arbejdsplads. Ofte er det konflikterne, der ikke bliver taget, som giver anledning til sladder i krogene, men hvis man taler åbent om det på et personalemøde, kan der blive skabt en kultur, der bygger på åbenhed. Det er svært i starten, viser erfaringen, men på længere sigt kan det give resultat,” siger Annie Høgh. ★

biwu@foa.dk

Hængt ud som sladrehanke
Side 10

16

procent har inden for de seneste 12 måneder været udsat for mobning på arbejdspladsen. Det svarer til hver sjette.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om mobning på arbejdspladsen, januar 2015, 1.820 deltog

[bag om ordet]

Mobning er, når en eller flere personer regelmæssigt og over længere tid – eller gentagne gange groft – udsætter en person for krænkende handlinger, som opleves som sårende eller nedværdigende. Det bliver dog først til mobning, når personen ikke er i stand til at forsvare sig effektivt imod handlingerne.

Kilde: Arbejdstilsynet

Hver 8. dansker bliver mobbet

I den samlede befolkning svarer hver 8. (12 procent) ja til, at de inden for de seneste 12 måneder har været udsat for mobning på deres arbejdsplads.

Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE), juni 2016, som bygger på svardata fra Det Nationale Forskningscenters (NFAs) undersøgelse 'Arbejdsmiljø og Helbred 2014' koblet med registeroplysninger fra Danmarks Statistik

Berigtigelse

I den trykte udgave af dette nummer af Fagbladet FOA bragte vi på disse sider en artikel under overskriften 'Hver andet FOA-medlem er blevet mobbet'. Artiklen byggede på forkerte tal. Den korrekte overskrift er derfor: 'Hvert sjette medlem er blevet mobbet'. Fagbladet FOA beklager fejlen. ➔

Beskyldt for at sladre til chefen



Dianna Andersen blev **holdt udenfor af sine kolleger**, fordi de troede, hun sladrede til chefen.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Niels Åge Skovbo

Da rygterne begyndte at svirre blandt kollegerne på det plejecenter i Viborg, hvor **Dianna Andersen** var ansat, blev blikket straks rettet mod hende. Kollegerne var overbeviste om, at det var deres unge kollega, der sladrede til chefen om, at 'nogle' holdt for lange pauser, og at 'andre' var lidt for flittige med at ryge i arbejdstiden.

Dianna var ansat som social- og sundhedshjælper på plejecentret i to år, men allerede kort efter sin ankomst oplevede hun at blive frosset ud af fællesskabet.

"Når jeg kom ind i et lokale, hvor der sad en gruppe og snakkede, blev de stille, så snart de

så mig, og jeg fik en klar fornemmelse af, at det var mig, der blev snakket om. Det var meget ubehageligt," siger Dianna, som i dag er 30 år.

Sov dårligt

Hun er ikke i tvivl om, at hendes brøde bestod i, at hun kendte lederen privat.

Lederen er svigermor til Diannas bedste veninde, og netop for ikke at blive beskyldt for nepotisme, lagde de kortene på bordet, kort efter hun blev ansat. Men ærligheden ramte Dianna i nakken som en boomerang.

Det viste sig, at der blandt kollegerne var en person, som helt systematisk sladrede om sine kolleger, hver gang ved-

kommende mente, at en i gruppen ikke passede sit arbejde ordentligt.

"Det var et kæmpe problem blandt kollegerne, at vi ikke stolede på hinanden, og det blev taget op, hver gang vi havde personalemøde. Men jeg var aldrig i tvivl om, at de troede, det var mig. De kunne for eksempel sige: 'Der er 'nogle', der sladrer, men vi ved jo alle sammen, hvem det er', og så kiggede alle på mig."

Efterhånden blev hun fysisk utilpas, når hun skulle på arbejde. Hun sov dårligt om natten, følte sig bekymret, og når hun sad i sin bil om morgenen, blev hun overvældet af nervøsitet for, hvad dagen ville bringe.

"Jeg turde ikke sige noget til min leder. Dels fordi jeg ville bevise, at jeg kunne klare mit job, dels fordi jeg kendte hende privat, og det ville jeg ikke udnytte."

Lederen skred ind

Men lederen havde luret, at stemningen blandt kollegerne var dårlig, og der blev



Mit problem var, at jeg ikke turde sige noget til min leder.

DIANNA ANDERSEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPERS

"I skolegården ved man i det mindste, hvem der mobber. På en arbejdsplads foregår det bag ens ryg," siger Dianna Andersen, som blev udsat for sladder fra sine kolleger.

hyret en ekstern konsulent, som skulle undervise medarbejderstaben i trivsel. Desværre hjalp det lige lidt, og Dianna valgte til sidst at betro sig til sin leder.

"På et møde gjorde hun det meget klart, at jeg ikke rendte med sladder til hende, og at hun i det hele taget fandt omgangstonen uacceptabel," fortæller Dianna.

Chefens udmelding gjorde udslaget. Sladderer gik i sig selv, og Diannas råd til andre, der bliver mobbet, er derfor også at gå til lederen eller tillidsrepræsentanten.

"Det er en leders opgave at løse problemer med dårligt arbejdsmiljø. Det kan den enkelte medarbejder ikke gøre, og det er vigtigt, at man tør sige det højt og ikke går med det selv," siger Dianna Andersen, som er formand for landselevbestyrelsen i FOA og ikke lænere er på den pågældende arbejdsplads. I dag er hun ved at uddanne sig til social- og sundhedsassistent.

biwu@foa.dk

5 gode råd til at gribe ind mod mobning

Af Kristine Jensen og Anna Rossman Thejsen

1. Bland dig. Sig det højt, når du oplever konflikter eller mobning mellem kolleger – det går nemlig også ud over dit arbejdsmiljø! Det kan være svært at gribe ind, men det kan gøre en stor positiv forskel.

2. Hold dig til fakta. Når du taler med den mobbede eller mobberen, så hold dig til fakta og tal på egne vegne. Du skal ikke fortælle, hvordan du mener, andre har oplevet det.

3. Gå altid tilbage til en fuser. Når du sidder på vej hjem i bussen, kan der være en episode fra jobbet, der nager. I stedet for at ignorere det, så tag det op med de involverede, også selvom der er gået et stykke tid.

4. Søg hjælp. Hvis I som personalegruppe er kørt fast i et negativt mønster, kan I få hjælp til at få brudt de dårlige vaner og få lavet nogle spilleregler for god adfærd på arbejdspladsen. Læs mere om hvordan på arbejdsmiljoweb.dk

5. Klag over mobning. Hvis du selv eller andre har været udsat for mobning, kan du klage til Arbejdstilsynet. Formålet er, at Arbejdstilsynet kan besøge jeres arbejdsplads og vurdere, om arbejdsmiljøreglerne er overholdt. Du kan klage anonymt.

Kilder: Tine Ravn Holmegaard, arbejdspsykolog i Crecea, Arbejdstilsynet, arbejdsmiljoweb.dk og foa.dk



foa.dk/mobning



Har du grebet ind mod mobning?

Sig din mening på facebook facebook.com/FOAdanmark

20

procent af FOA-medlemmerne inden for Kost- og Servicesektoren svarer, at de har været udsat for mobning på arbejdspladsen inden for de seneste 12 måneder. Det samme gælder for 19 procent inden for Teknik- og Servicesektoren, 18 procent inden for Social- og Sundhedssektoren, og 10 procent inden for Pædagogisk Sektor.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om mobning på arbejdspladsen, januar 2015, 1.820 deltog

De mobber

- 56 procent af dem, der har været udsat for mobning, er blevet mobbet af en eller flere kolleger.
- 29 procent er blevet mobbet af borgere, brugere, patienter, elever pårørende el. lign.
- 27 procent er blevet mobbet af en leder.

Det var muligt at angive flere 'ja'-svar.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om mobning på arbejdspladsen, januar 2015, 1.820 deltog

Sådan er undersøgelsen blevet til

I alt blev 3.311 medlemmer i FOAs medlemspanel inviteret til at deltage. 1.820 (56 procent), gennemførte undersøgelsen helt eller delvist.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse om mobning på arbejdspladsen, januar 2015, 1.820 deltog

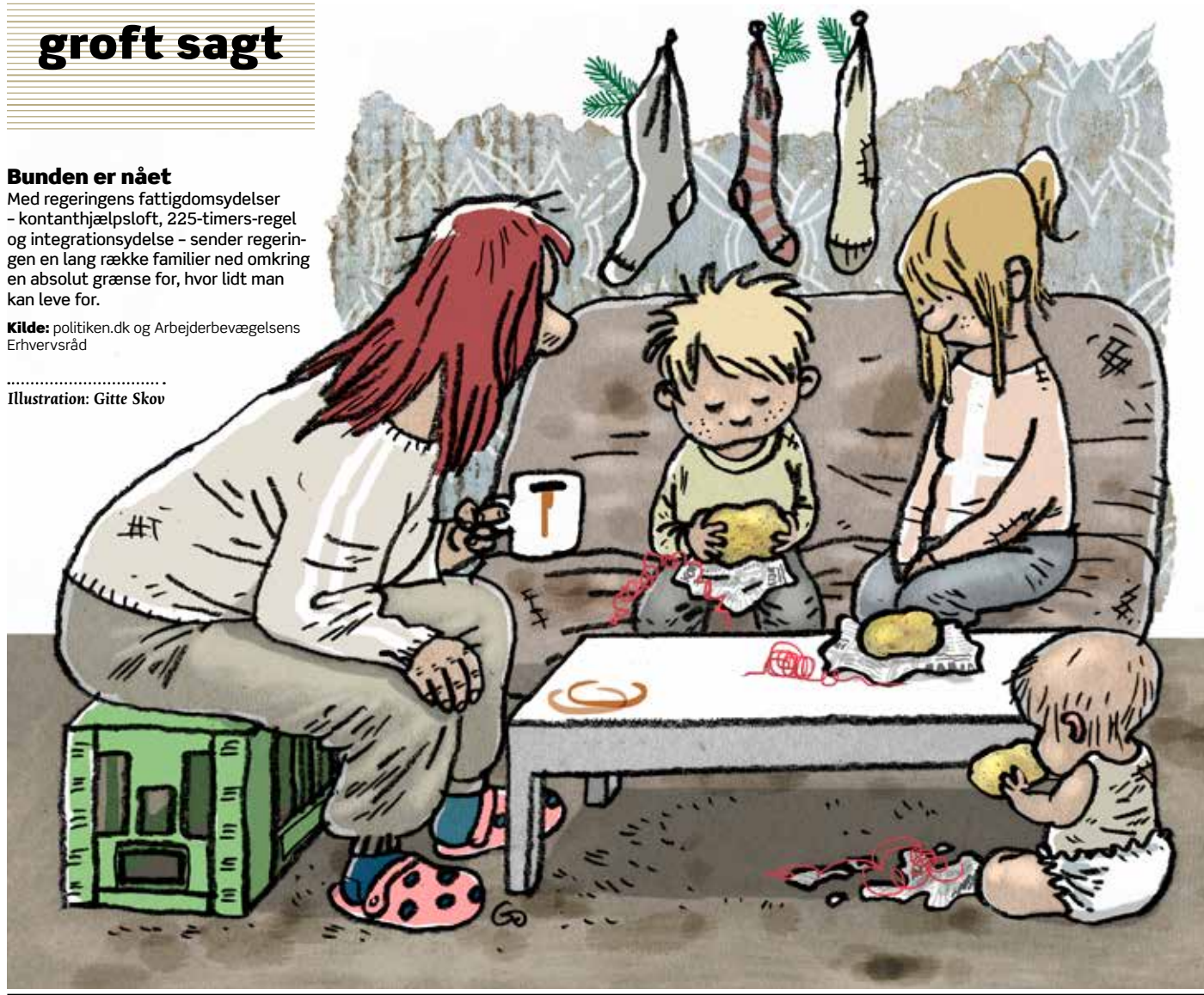
groft sagt

Bunden er nået

Med regeringens fattigdomsydelser – kontanthjælpsloft, 225-timers-regel og integrationsydelse – sender regeringen en lang række familier ned omkring en absolut grænse for, hvor lidt man kan leve for.

Kilde: politiken.dk og Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Rebellen fra Langeland, Ole Sørensen, kæmper mod bureaukratiet i psykiatrien med sin almindelige, sunde fornuft.

Ole Sørensen blev kendt landet over, da han i starten af året var med i DR-dokumentaren *Rebellen fra Langeland* om hans arbejde i socialpsykiatrien. Siden har han turneret landet rundt

med foredrag og netop udgivet bogen *Kom Nu Ned På Jorden*. "Bureaukratiet kommer rullende, og alt bliver sat i Excel-bokse, hvor borgerne så bare kan sidde og rådne op. Man begrænser de dygtige sosu-assistenten, pædagoger og de fagligt dygtige socialarbejdere. Man begrænser dem i det, de er uddannet til."

Sådan siger Langelands-rebellen, der egentlig ikke mener, at der er noget særligt rebelsk over den filosofi han arbejder ud fra. Han kalder den ASF – Almindelig Sund Fornuft. Men systemet han arbejder i,

mangler den sunde fornuftige tilgang til både borgere og medarbejdere.

Ole Sørensen fik for eksempel kritik, da han slog et telt op i baghaven til en borger, fordi der var pladsmangel på bostedet. "Med udsendelserne har jeg ramt ned i en frustration, der er hos borgere, pårørende og personale. Folk er så trætte af det her bureaukratiske system. Så jeg er blevet en katalysator for, at nu skal der ske noget andet." ★

Foto: Michael Bagger



Ole Sørensen, 61 år, uddannet plejer. Har i 35 år arbejdet med samfundets svageste i psykiatrien. Har netop udgivet bogen *Kom Nu Ned På Jorden* og har modtaget flere priser – blandt andet fra Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere.

Travlhed undergraver sikkerhedsregler

Hvert tredje FOA-medlem har ikke tid til at overholde sikkerhedsregler, og mange oplever mindre ulykker som et vilkår.

Af Finn Danielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Sikkerhedsregler overholdes ikke på mere end en tredjedel af FOA-arbejdspladserne. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som også peger på nogle af årsagerne: Dårlige normeringer, alenearbejde og lejlighedsvis mangel på hjælpemidler. Værst står det til i hjemmeplejen.

“På grund af tidspres forflytter man ikke altid efter reglerne, for så kommer man for sent til næste borger,” forklarer en social- og sundhedshjælper i undersøgelsen.

For mange af de ansatte kommer borgerne i første række, vurderer **Morten Bisgaard Andersen**, der er arbejdsmiljøkonsulent FOA.

“Det er fint, men ikke så godt, at det sker med risiko for eget helbred,” siger han.

Formand for FOAs Social- og Sundhedssektor **Karen Stæhr** glæder sig over, at fagligheden i forhold til borgerne er i højsædet, men bruddene på sikkerhedsreglerne bekymrer hende.

Mangel på tid betyder, at sikkerhedsregler for eksempel ved forflytninger indimellem tilsidesættes. På billedet sker forflytningen dog helt efter bogen.

“Tallene viser, at vi er nødt til at have en dialog med vores medlemmer om, hvordan vi sikrer dem mod nedslidning.”

Ulykker er et vilkår

Omkring en fjerdedel af FOAs medlemmer accepterer ifølge den nye undersøgelse, at mindre ulykker er et vilkår i deres job. Flest i det pædagogiske arbejde og inden for køkken og rengøring.

“I en presset hverdag kan det være svært at lade være med at løfte. Det tager for lang tid at bruge hæve-sænke-borde,” lyder det fra en pædagogmedhjælper i undersøgelsen.

Formand for Pædagogisk Sektor i FOA **Mogens Bech Madsen** er overrasket over medlemmernes svar.

“Vi vil undersøge nærmere, hvad der ligger i dem, for selv mindre ulykker på jobbet er selvfølgelig ikke noget, vi skal acceptere.” ★

fida@foa.dk



Vi er underbemandet, så sikkerhed er en by i Rusland.

SOSU-HJÆLPER PÅ PLEJEHJEM, I FOA-UNDERSØGELSE

36

procent af FOAs medlemmer mener, at de ikke er gode til at overholde sikkerhedsregler på deres arbejdsplads. I hjemmeplejen har 43% den opfattelse.

Ulykker er et vilkår

26% af FOAs medlemmer accepterer, at mindre ulykker er et vilkår i deres arbejde. 32% af de ansatte i daginstitutioner, sfo, dagpleje og køkken/rengøring har den holdning.

Hver fjerde savner kollega-hjælp

27% af FOAs medlemmer oplever, at de ikke får hjælp af kolleger til at arbejde sikkert, selv når arbejdsplanen er stram.

Kilde: Forebyggelses-kultur på arbejdspladser, medlemsundersøgelse juli 2016. 5.277 deltagere

En vellykket kongres

Knap 600 FOA-medlemmer valgt af afdelinger og sektorer fokuserede på de samme udfordringer og problemer og pegede på handlinger og løsninger i samme retning.

Stedet var Aarhus, og anledningen var FOAs kongres, der afholdes hvert tredje år for at tage stilling til forbundets arbejde i perioden og forbundets mål for de næste tre år.

Det er en fornøjelse at få lov til at stå i spidsen for en organisation, som er så enige om, hvad der sker, og hvad vi skal gøre – så enige om holdninger og handlinger, som kongressen viste.

“Det er en fornøjelse at få lov til at stå i spidsen for en organisation, som er så enige om, hvad der sker, og hvad vi skal gøre.

Heldigvis var det ikke kun klappen hinanden på skulderen, men også forskellige vurderinger af, hvordan vi bringer FOA bedst muligt ind i en offensiv fra den defensiv, som den samlede fagbevægelse har været presset ud i under den langvarige økonomiske krise.

Grundlæggende enighed kombineret med mange forskellige synsvinkler og bud på, hvordan vi skal handle, skaber den konstruktive blanding af enighed og forskellige indgangsvinkler, der kan få ting til at rykke.

[kort sagt]
Kongressen har givet et rigtigt godt grundlag for forbundets arbejde – både centralt og lokalt i de næste tre år.

Og den mest gennemgående fælles vurdering på kongressen handlede om, at FOAs arbejdspladser – og dermed FOAs medlemmer – er voldsomt presset af tempoopskrining, manglende hænder og stadig mere presset psykisk arbejdsmiljø. Og at velfærden og servicen er udsat for stadige angreb, der forringer vilkårene for de borgere, der har brug for eller er afhængige af den fælles indsats og den fælles ansvarlighed. Disse fælles vurderinger giver et rigtigt godt grundlag for forbundets arbejde både centralt og lokalt i de næste tre år.

To spørgsmål om 'FOAs indre liv' delte kongressen i to halvdeler: Skal vi fortsat have den nuværende aldersgrænse for valgte i forbund og afdelinger, og skal vi arbejde mod lavere lønninger til de valgte i forbundshuset. Delingen i to halvdeler betød, at afgangsalder og løn fortsætter uændret. ★

Dennis Kristensen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen

Tanker om en FOA-kongres

20. november

Så oplevede jeg min første FOA-kongres: Tre dage med gode, kloge indlæg om visioner, formål og strategi for de kommende års politiske arbejde. Der blev talt en hel del om anstændighed og ligeværdighed for medlemmerne i FOA og om kampen mod ulighed. Ord der gerne skulle give mening for medlemmerne. Det der på ingen måde kom til at give mening for mig, blev beslutningen om det fortsatte lønniveau for formand, næstformand, forbundssekretær, sektorformænd og næstformænd. Langt de fleste af FOAs medlemmer er lavtlønnede, og i det perspektiv havde LFS foreslået en nedregulering af lønninger via en overgangsordning – dog med et øget pensionsbidrag.

Lone Ast

Facebook

Vi vil høres, ses og passes på

17. november

Vi har mundkurv på, snakker vi, bliver vi fyret. Vores ledere kan gøre med os, som de vil! Vi skal behage alle og vise omsorg og forståelse samt stå for skud for slag. Hvornår siger vi stop? Vi ødelægger os selv, og hvem skal samle os op? Kom nu ind i kampen og lad os sige nok er nok. Vi vil høres, ses



Rygere må ryge, så meget de vil, men de må undvære deres smøg, mens de får hjælp.

SUSANNE BONDE

Hvad mener du?

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

og passes på – ellers lader vi det hele forgå.

Jeannette Friis

Sendt til redaktionen
Vælg farve!
14. november

Sosu'erne skal pensioneres længe før lægen. Som buschauffør og 3F'er er jeg enig med Dennis. Men hvis vi kun er enige i tanke og ikke i handling, så sker der intet!

Derfor – vælg farve. Blå: grænsebomme. Rød: pensionsalder. Og vi skal træffe valget – inden valget.

Nedslidte skal kunne pensioneres som 64-årige – lægen som 70-årig, mener jeg. Vi skal vælge rødt for et pensionssystem, der tilgodeser den nedslidte og giver mulighed for mange gode seniorår, inden vi dør.

Lægen begyndte arbejdslivet otte år efter sosu'en og kan sagtens arbejde tre år mere inden pensionen. Det giver ekstra indtægter og balance

i regnskabet. Tænk pensionsalder – ikke grænsebomme.

John Sommer

Facebook
Rygere må hjælpes af rygere
12. november

Rygere må ryge, så meget de vil, men de må undvære deres smøg, mens de får hjælp. Vi må alle hjælpes ad, og man plejer at finde løsninger. Jeg tager hensyn til rygere, så må de også respektere mig. Skal de have hjælp, mens de ryger, må det være af en ryger.

Susanne Bonde

Facebook
Alt stank af røg
12. november

Jeg passede en patient, der røg 70 smøger om dagen. Var så syg af kræft, at afdelingen gav ham tilladelse til at ryge på stuen, fordi vi ikke kunne køre sengen ud mange gange i ti-

men. Personalet skulle hjælpe ham med at ryge, men da han blev for dårlig til selv at få den tændt, ville jeg ikke tage den i munden og tænde den for ham. Som ikke-ryger var det ikke rart, alt stank af røg, som alle blev påvirket af. Men det var en demokratisk beslutning, at vi skulle hjælpe.

Elisabeth Meldgaard

Sendt til redaktionen
Fokus på ældres seksuelle behov
3. november

Som elever på en social- og sundhedsfaglig uddannelse, er vi blevet opmærksomme på vigtigheden af, at vi som fagpersoner også har fokus på de ældre borgers seksuelle behov. Vores erfaring fra praksis er, at ældres seksualitet ikke er noget, der bliver italesat af fagpersonalet, og mange ældre derfor har et ikke tilfredsstillende behov.

Vi mener, at vi skal undervises mere i at imødekomme de ældres seksuelle behov med forståelse og anerkendelse.

Cenia Nielsen, Sarah Poulsen og Emilia Østermann



FOA'ere redder liv

Pædagogisk assistent Helle Winkler brugte sin viden fra et første-hjælpskursus, da hun reddede en toårig dreng fra at blive kvalt i en æblebåd.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

47

milliarder kroner. Så meget vil partiet Nye Borgerlige reducere det offentlige forbrug med i 2015. Det svarer til et fald i den offentlige beskæftigelse på omkring 70.000 personer.

Kilde: avisen.dk

En rigtig ferie



1

[ferieturen]

Ti beboere og fem medarbejdere var på ferie i tre dage. Søkilde Plejehjem i Ry lejede tre feriehus i Grenaa og finansierede ferien via værdighedsmilliarden. Personalet fik overenskomst-mæssig løn dækket rundt.



2



3

Nogle sover, andre sidder med benene oppe og drømmer om kaffe, Bailey og den æblekage, Ester laver i køkkenet. **Tiden er sat på standby**, og sovetider og spisetider flyder sammen, når en gruppe fra Søkilde Plejehjem i Ry tager på ferie i Dronningens Ferieby i Grenaa.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



1 Ved havet. Sand under sålerne og tang mellem hænderne. Det bringer minder om gode sommerferier i en svunden tid.

2 Høj cigar. Eigil Lausen har fået ild i cigaren og bliver kørt i lånt kørestol til havet for at være sikker på, at benene ikke bliver trætte på halvvejen. SOSU-hjælper Anni Skriver skubber.

3 På tur. Det er efterår og koldt, men turen går mod havet både formiddag og eftermiddag. Det giver god appetit, og så sover man godt ind imellem.

4 Tradition. Ferieopholdet er medarbejdernes eget initiativ, og de planlægger selv alt. De er glade for turen og håber, det bliver en fast tradition.

5 Tang. En stor håndfuld blæretang bliver undersøgt nærmere af SOSU-hjælperen Anna Andersen (tv.) og Ester Jørgensen.

6 Sten fra stranden. Der er garanti for fine fund, når man går ved havet.



7 Liv. Der kommer liv og lys i øjnene på en helt ny måde, når plejeboligen skiftes ud med en feriehytte ved havet. Her er sosu-assistent Hanne Sørensen sammen med Lise Brændstrup.



8 Dram. "Til alle retter vil der blive serveret Bailey, snaps, øl, vin, vand, og hvad man ellers måtte ønske ...", hedder det i programmet, og det bliver efterlevet.



9 Lasagne Al Forno. Jørn Nielsen har en demensdiagnose, men han er 'verdensmester' i lasagne, og det har han lovet at bevise.



10 Grin. Latteren bølger ustandselig gennem det ene af de tre feriehus, som medarbejdere og beboere har indrettet til hyggeligt fælleshus for de 15 ferierende i Grenaa.



11 Ekspert. Ester Jørgensen er ekspert i æblekage og har indtaget køkkenet. I dag kommer hun makronerne ovenpå flødeskummet. Det er en fejl. "Det gør ikke noget, vi har jo ferie," siger hun til sosu-hjælper Dorthe Willumsen.



12 Spontan. Ting opstår spontant, og der er alting og ingenting på programmet, når Søskildes beboere og personale er på ferie. Her får damerne neglelak på.



13 Natten falder på. Det ene af de tre feriehus er udnævnt til fælleshus, og her bliver der hygget, til natten falder på.



Anja Ask Jørgensen er planlægger i et dagcenter for demente.



2005

2016



Jeg kan lide at udvikle mig



[cv]

Alder: 51 år

Job: Social- og sundhedshjælper og planlægger, Dagcentret Damhuset, Norddjurs Kommune

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper. Specialuddannelse i demens.

Sådan kommer du i gang:

Specialuddannelse i demens:

Tre kurser på ni uger. SOSU-skolen i Randers.

Det kan være psykisk hårdt at arbejde med demente, men jeg kan ikke forestille mig at lave andet. Derfor var jeg ikke i tvivl om, at jeg gerne ville have specialuddannelsen i demens, som strækker sig over tre kurser, der kan tages på ni uger. Tidligere arbejdede jeg i den almindelige hjemmepleje, hvor demente kun udgjorde en lille del, men jeg ville gerne fokusere udelukkende på demens. For at få job på Damhuset, som er et dagcenter, der fungerer som kollektiv for 25-30 demente borgere, var det et krav, at jeg tog specialuddannelsen.

Jeg fik nogle meget værdifulde pædagogiske redskaber, jeg kunne bruge ikke bare over for de demente, men også over for de pårørende, som kan have svært ved at tackle de ændringer, der sker med deres familiemedlem.

I dag er jeg også planlægger for otte ansatte og står blandt andet for vagtplaner. I det hele taget kan jeg godt lide at udvikle mig, og selvom jeg er 51 år, er der mange år, til jeg skal på pension. Min drøm er at blive social- og sundhedsassistent, og i år tog jeg et seks ugers kursus i dansk og naturfag for at kvalificere mig til at læse videre. Udfordringen er dog, at jeg selv skal betale for 18 måneders uddannelse, og jeg kan ikke være sikker på at komme tilbage til mit nuværende job. Det er et drømmejob, og jeg vil være meget ked af at miste det. Men jeg håber, jeg finder en løsning. ★

biwu@foa.dk

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

Ja! I burde forgyldes

“I er de ildsjæle, der kan gøre en forskel i et menneskes liv. I burde forgyldes.” Sådan sagde sundheds- og ældreminister Sophie Løhde i sin tale på sektorårs-mødet 15. november i Aarhus. Ordene var direkte møntet på dig og dine kolleger på social- og sundhedsområdet.

Jeg skal hilse og sige, at det ikke er hver dag, en minister sender en så direkte tak til bestemte faggrupper. Dejligt med så stor en anerkendelse.

I har god grund til at være stolte af jer selv, og det vigtige arbejde, I udfører, med faglighed, værdighed og etik.

Jeg er stolt over at repræsentere FOAs medlemmer på social- og sundhedsområdet. Vi skal fortsætte ad den vej, vi er på. Vi skal have fokus på at udvikle fagligheden og sikre, at I har mulighed for at udføre jeres arbejde – fagligt og værdigt.

I har god grund til at være stolte af det vigtige arbejde, I udfører med faglighed, værdighed og etik.

miljø, hvor de ikke kan nå deres borgere og deres opgaver uden at gå på kompromis med deres faglighed og værdier. Det giver stress, ondt i maven og dårlig smag i munden, at der bliver mindre og mindre rum til at udføre sit arbejde. Nogle arbejdspladser fortæller, at de før var fire ansatte i vagt. I dag er der to om samme vagt. Det er lysende klart, at hvis to mennesker skal nå de samme opgaver, som fire varetog tidligere, så giver det dårligt fysisk og psykisk arbejdsmiljø. Derfor er arbejdsmiljøet i bred forstand et hovedfokus også fremover. ★

K. Stæhr

[kort sagt]

Sektoren vil arbejde intensivt med arbejdsmiljø – både fysisk og psykisk – i den kommende kongresperiode.

Hvis man skal tage én ting med sig fra sektorårs-mødet, så er det, at vi skal arbejde intensivt med arbejdsmiljøet – både det fysiske og psykiske. Mange synes, de har et arbejds-



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

7

ud af 10 af FOAs medlemmer frygter, at det vil få negative konsekvenser for dem, hvis de fortæller om dårlige forhold på jobbet. Samtidig har 30 procent af FOAs medlemmer de seneste år oplevet kritisable forhold på arbejdspladsen, som de mener, offentligheden burde kende til.

Kilde: Medlemsundersøgelse om ytringsfrihed, november 2016. 2.615 deltog

Ny vejledning om ytringsfrihed

Justitsministeriet har udgivet en vejledning, som skal skabe klare rammer for offentligt ansattes ytringsfrihed. Der er tale om en revideret udgave af ministeriets vejledning fra 2006. Vejledningen vil blive trykt i en folder og findes også digitalt.

Læs mere

justitsministeriet.dk

Flere står uden indtægt

Antallet af ledige, der står helt uden indtægt, er steget fra 2013 til 2015. Det viser tal fra Beskæftigelsesministeriet. I alt drejer det sig om 7.000 ledige, der seks måneder efter, at de er faldet ud af dagpengesystemet, står helt uden indtægt.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet



Foto: Colourbox

Vær forsigtig med antibiotika

For meget antibiotika kan føre til unødvendige bivirkninger og udvikling af resistente bakterier. FOA er derfor med i en kampagne for at nedbringe antibiotika-forbruget eksempelvis i forbindelse med behandling af urinvejsinfektioner hos ældre kvinder på plejehjem. Som led i kampagnen uddeles der en folder til alle social- og sundhedsmedarbejdere ansat på plejehjem.

Læs mere

antibiotikaellerej.dk

5,7

procent. Så meget er antallet af bæltefikseringer i psykiatrien faldet på et år. I perioden 1. juli 2014 til 30. juni 2015 var der på landsplan 1.732 patienter, der blev bæltefikseret, mens antallet i perioden 1. juli 2015 til 30. juni 2016 var faldet til 1.633 patienter.

Kilde: Sundheds- og Ældreministeriet



Flere handicappede - færre penge

Fra 2010 til 2014 er antallet af voksne handicappede, der bor i botilbud, steget med 30 procent. Udgiften pr. botilbudsmottager er faldet med 14 procent

i samme periode. Det viser en undersøgelse fra 17 kommuner i Region Sjælland.

Kilde: Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning (KORA)

Pensioninfo interesserer ikke

Færre end tre ud af ti social- og sundhedsmedarbejdere tjekker størrelsen på deres pensionsdepot i løbet af et

år. Dermed er de én af de faggrupper, der går mindst op i deres pensionsordning.

Kilde: avisen.dk

På rejse ind i det demente sind

Det Kongelige Teater giver med forestillingen *Med sne* et indblik i, hvordan et dement menneske oplever virkeligheden, og hvordan de pårørende oplever det kaos, der følger med. Stykket er skrevet og instrueret af Thomas Bendixen og bygger på oplevelser med hans egen demente far. Når stykket har spillet i København, tager de fire skuespillere, Henning Jensen, Maria Rossing,

Peter Christoffersen og Kirsten Olesen, det med rundt i landet, hvor de sammen med kommuner og repræsentanter for Demensalliancen skal være med til at skabe debat om demente og give idéer til, hvordan de fortsat kan være en del af samfundet.

Se video

fagbladetfoa.dk/demensteater

Flair

se mere på www.nybo.com

KONGELIG HOFLEVERANDØR
NYBO
WORKWEAR SINCE 1962

Trodser påbud om uniform

Utilfredshed med tekstil og pasform er de vigtigste grunde til, at knap hver femte ansatte trodser påbud om arbejdstøj.

Af Lis Hornø

tema
arbejdstøj

Ni ud af ti medlemmer i ældreplejen har pligt til at gå med arbejdstøj, viser en medlemsundersøgelse. De fleste af dem gør det altid, men 18 procent tager nu og da eget tøj på. Over en tredjedel af dem svarer, at de lader være med at bruge arbejdstøjet, fordi de er utilfredse med tøjets materiale, mens en anden tredjedel er utilfreds med pasformen.

Dårlige arbejdsdragter kan gå ud over medarbejderens velvære, forklarer arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Hvis du hver eneste dag går med en arbejdsuniform med dårlig pasform, der ikke kan ånde, der kradser, der er for varm eller for kold, så er det meget negativt for den komfort, du har i dit arbejde,” siger hun.

Nogle medlemmer trodser påbuddet om arbejdsuniform på grund af tøjets udseende eller dårlige omklædningsforhold på arbejdspladsen. En anden hyppig årsag er, at der ikke er nok rent tøj, når medarbejderen skal bruge det.

Vigtigt at inddrage og teste

En række kommuner er ved at skaffe nyt arbejdstøj. Det gælder Tårnby Kommune og ni kommuner i Indkøbsfællesskab Nordsjælland. Charlotte Bredal råder:

“Arbejdsmiljørepræsentanten skal ind over, når der vælges arbejdstøj. Nedsæt en arbejdsgruppe under MED-udvalget og test tøjet i brug. Man skal have noget tøj, der er til at holde ud at arbejde i, og Sundhedsstyrelsens vejledning om hygiejne skal følges.”

I flere kommuner, blandt andre Gentofte, går hjemmeplejen i eget tøj og får udbetalt et beløb i kompensation. Kommunernes Landsforening (KL) kan ikke svare på, hvor mange kommuner der har fravalgt arbejdsdragter. ★

lis.hornoe@gmail.com

87

procent af medarbejderne i ældreplejen skal gå med arbejdsuniform.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse blandt medarbejdere i ældreplejen, august 2016, 2.215 deltog

Så mange trodser påbud

18 procent går nu og da med eget tøj trods pligt til arbejdstøj. 4 procent gør det dagligt. 2 procent gør det ugentligt.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse blandt medarbejdere i ældreplejen, august 2016, 2.215 deltog



“En del kolleger har problemer med pasformen på arbejdsbukserne. Hvis man er bred og skal have en stor livvidde, er bukserne for lange. Syningerne kradser på lårene, og stregkodemærket, der er limet ind i linningen, kan klæbe til huden eller kradse i kanten”, fortæller sosu-assistent Christina Ekander Madsen.



Dropper de ansatte arbejdsuniformen i Ballerups hjemmepleje, **risikerer de tjenstlig samtale**. Tøj er et emne, der optager sindene, siger tillidsrepræsentanten.

.....
Af Lis Hornø ★ foto: Jørgen True

“Man føler sig ikke velklædt”

Læs videre på næste side →



Tøjet er personligt, og der er **stregkode og navn i hver del**. Stregkoden sporer derfor tøjet tilbage til samme medarbejder efter vask.

“Man føler sig ikke velklædt”



Det sidder dårligt, og jeg føler mig ikke tilpas i det.

DELTAGER I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE

Nyt tøj to år undervejs

Ballerup og otte andre kommuner i Nordsjælland sendte dragter i EU-udbud i oktober 2015. Tøjet indføres i oktober 2017. Alle faggrupper med arbejdstøj får nyt tøj. Medarbejderne er hørt på flere niveauer. En central brugergruppe for alle kommuner med repræsentanter for de berørte faggrupper er inddraget. I Ballerup er der nedsat en lokal brugergruppe, hvor plejepersonalet har i alt fjorten repræsentanter med fra hjemmeplejen, plejecentre samt træning og aktivitet. Repræsentanterne har løbende kunnet drøfte kravspecifikation i deres lokale MED-udvalg.

Kilde: Mette Kongsgaard, indkøbschef i Ballerup Kommune

→ **Christina Ekander Madsen** er social- og sundhedsassistent i Ballerup Kommunes Hjemmepleje. Som tillidsrepræsentant ved hun, hvad kollegerne taler om, når emnet er arbejdsuniformer.

“Lige nu fylder tøjet rigtig meget. Folk taler om det, fordi de skal gå med det. Det er lige indført, at vi skal til tjenstlig samtale, hvis ikke vi har det på. Da jeg blev ansat for to år siden, tog man ikke så hårdt på, at vi skulle gå med arbejdstøj. Der tog man nogle gange sine egne bukser på om sommeren, når det var varmt. Det har jeg da også gjort,” fortæller Christina Ekander Madsen.

Uniformen består af: Et par cowboybukser, der fås i hel- og trekvartlange, samt et par med elastik i taljen. En ternet skjorte med korte ærmer. En jakke med tilhørende overtræksbukser og en fleecetrøje, der kan lynes ind i jakken.

De ansatte vil gerne gå med arbejdstøj, men de er ikke særligt begejstrede for det her.

“Folk vil gerne vise, at vi kommer fra hjemmeplejen. Og så er det rart at skåne sit eget tøj. Men om sommeren er tøjet for varmt, og om vinteren er det ikke til at holde varmen i,” siger Christina Ekander Madsen.

Kritik af bukser og jakke

Især bukserne vækker utilfredshed. De er for varme om sommeren, stoffet er ikke til at ånde i, og pasformen er et problem.

“Vi er 300 medarbejdere, så der er både tykke og tynde, høje og lave. De overvægtige har det svært. Når bukserne skal være store i livet, er de for lange. Man kan godt komme til at ligne en klokke. Tøjet burde være mere fleksibelt,” siger Christina Ekander Madsen.

Jakken og overtræksbukserne føles stive og sprøde i stoffet, som om mange ture i vaskemaskinen har ødelagt den oprindelige smidighed.

“Om vinteren tager mange deres eget overtøj på, for selv hvis vi har fleece indenunder, er jakken for kold. Den virker billig. Den er

vindtæt, men ikke vandtæt – kun til en vis grad. Man bliver helt fugtig indenunder, fordi stoffet ikke ånder.”

Heller ikke udseendet er Christina glad for. “Arbejdstøjet er ikke det flotteste. Vi føler os ikke velklædte, når vi ser sådan her ud.

Men når alle har det på, er det egentlig o.k. Vi snakker om, at de ternede skjorter ligner et gammelt viskestykke og ser konede ud. Tøjet kunne godt være mere smart,” mener hun.

Nyt tøj på vej

I oktober 2017 får Christina og hendes kolleger nye uniformer. Ballerup er blandt ni kom-





“Syngerne i buksebenene er ubehagelige, fordi **de kradser, når man cykler**,” siger Christina Ekander Madsen.

Hvis du oplever problemer med arbejdstøjet

- Tal først med din leder for at høre, om I kan finde en løsning på problemet.
- Hjælper det ikke, skal du gå til din arbejdsmiljørepræsentant, som kan tage det op i MED-udvalget. Måske er der brug for, at I undersøger, om der er tale om et generelt problem (f.eks. i APV), eller at I får aftalt retningslinjer for indkøb og brug af arbejdstøj.
- Gå til din lokale FOA-afdeling, hvis du fortsat oplever problemer efter at have taget det op på arbejdspladsen. Det kan være, der er behov for at inddrage en arbejdsmiljørådgiver, der kan hjælpe med at løse problemet, eller måske skal Arbejdstilsynet inddrages.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

muner, der i fællesskab er ved at vælge ny tøjleverandør. Christina kunne ønske sig en T-shirt og en vest med lommer. Nogle tynde bukser til sommeren og nogle af kraftigt lærred til vinteren. Kolleger har foreslået en nederdel eller et par shorts og et par joggingbukser.

Christina føler sig ikke inddraget i beslutningen om nyt tøj, og hun tilføjer:

“Jeg tror, hvis du spørger mine kolleger, om de synes, de er blevet inddraget i valget af arbejdstøj, så får du sikkert et nej.”

Fagbladet har givet **Karin Bjerre Kohn**, der

er leder af Ballerup Kommunes Hjemmepleje, mulighed for at kommentere Christinas oplevelse af manglende inddragelse. I en mail svarer lederen:

4 krav til det gode arbejdstøj
Side 26-27

“Inden udbuddet gik i gang, var hjemmeplejens arbejdsmiljøgruppe inddraget i at komme med ønsker til den nye uniformpakke. Via arbejdsmiljørepræsentanterne blev alle medarbejderne opfordret til at komme med ønsker og opmærksomhedspunkter til de deltagere, der havde en aktiv rolle i udbuddet.” ★

lis.hornoe@gmail.com



[cv]

Navn: Christina Ekander Madsen

Alder: 38 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Ansat og tillidsrepræsentant i Ballerup Kommunes Hjemmepleje

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Vibeke Riisberg
Titel: Tekstildesigner, ph.d., lektor ved Designskolen Kolding. Har gennemført et forskningsprojekt om indførelse af nye uniformer på hospitalerne i Region Midtjylland.

Mail: vri@dskd.dk

KOMFORT

Før man anskaffer nye arbejdsdragter, bør man inddrage en designer, vaskeriet og en brugergruppe. I hjemmeplejen skal tøjet give bevægelsesfrihed ved mange arbejdsstillinger. Man cykler, bukker sig, rækker armene frem, stiger ind og ud af biler. Tøjet må testes under de vilkår.

Designet skal tage højde for, at mennesker er høje, lave og brede forskellige steder. Tilskæring, pasform og snit skal gøre, at tøjet føles klædeligt. Et godt uniformsprogram indeholder minimum fire modeller.



Årstid og vejr skal respekteres. Man vil typisk have både bukser, en overdel, en T-shirt, en kittel og en kjole. Hertil en varmere overdel, en trøje og en jakke.

Statisk elektricitet kan forebygges ved, at tøjets stof har et indhold af naturfibre, og at bæreren går med undertøj af bomuld.

4 krav til det gode arbejdstøj

SIKKERHED

Af Sundhedsstyrelsen retningslinjer fra 2011 fremgår det, at tøjet skal vaskes ved 80 grader i ti minutter eller ved 60 grader i en time for at dræbe virus og bakterier. Hygiejnen er ikke sikret, når medarbejdere vasker tøjet hjemme. Sundhedsstyrelsens retningslinjer dækker både arbejdsdragter på hospitaler og i plejesektoren. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at



uniformens ærmer slutter over albueniveau, så man kan holde en god håndhygiejne. Har man eget tøj

indenunder, bør uniformen dække dette tøj. For at forebygge stikskader på

vaskerimedarbejdere, skal lommer designes, så indholdet kan rystes ud.

GENKENDELIGHED

Arbejdstøjet skal vise borgeren, at her kommer en medarbejder, du kan stole på. Det skal udstråle kompetence og vække tillid. Det bør have et genkendeligt logo, der er stort nok og placeret, så svagtseende ser logoet.

Hvid forbindes ofte med hospitals-uniformer. Det taler for en anden farve til hjemmeplejens dragter, og



teknisk set er mulighederne mange. Arbejdsdragten repræsenterer organisationen og bør samtidig understøtte bærerens faglige identi-

tet og personlige selvtillid. Man skal føle sig pæn i den og som del af et større hele. Der kan gøres plads til en vis per-

sonlighed. Uniformsprogrammet kan designes, så delene findes i forskellige farver og mønstre, men det koster ekstra.

tema arbejdstøj

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

Riv ud og hæng op!

LOGISTIK

En arbejdsdragt i hospitalsvæsenet gennemgår op til 14 trin, fra den forlader vaskeriet nyvasket, til den vaskes næste gang. Undervejs runder den mindst tre lokaliteter: Vaskeri, lager og brugssted. Moderne systemer har en chip indsat i hver dragt, så den kan spores, og medarbejderen får sit eget tøj tilbage efter vask.



Håndtering af tøjet foregår dels manuelt, dels automatisk. Det genemlyses inden vask for at undgå

skade på vaskemaskine og dragter. En kuglepen glemt i en lomme kan ødelægge mange kilo tøj, så husk at

tjekke lommer og folder, før du lægger dit arbejdstøj til vask.

Det giver **selvtillid og sejre**, når brugerne på Aktivitetscentret Æblegården i Viborg leger sig igennem træningen på storskærm med Touch and Play.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Når hjernetræning er en leg



[cv]

Navn: Elsebeth Klausen
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Aktivitetscentret Æblegården i Viborg, aflastningstilbud for visiterede borgere



[cv]

Navn: Vivian Sørensen
Uddannelse: Social- og sundhedshjælper
Job: Aktivitetscentret Æblegården i Viborg, aflastningstilbud for visiterede borgere

Flere skærme

Efter det første indkøb af Touch and Play til de 21 brugere i Aktivitetscentret Æblegården, har Viborg Kommune investeret i yderligere fire skærme til plejecentre og til aktivitetscentre.

“Det her skulle ikke volde de store problemer ...”

Søren Konggaard kigger fokuseret på den store skærm med numre. Han skal finde tal, der tilsammen giver 24, og der er masser at vælge imellem. Han peger på 8+5+4+7, og skærmen kvitterer med en fanfare. Søren er på hjemmebane og henter den ene matematiske sejr efter den anden. Puslespillene håndterer han lidt mere tøvende, mens opgaven med at placere Danmarks byer på kortet også hører til favoritterne.

Søren Konggaard har en demensdiagnose, og han er en af mange brugere, der har stor glæde af den nye velfærdsteknologiske investering Touch and Play på Aktivitetscentret Æblegården i Viborg. Her kan brugerne quizze, lave regnestykker, lægge puslespil og lave bevægelsesspil. Der er et væld af muligheder, og man vælger sværhedsgrad under de forskellige temaer.

Giver sejre

Medarbejderne på Æblegården ser det som et stort aktiv, at de nu har nye muligheder for at træne hjernen med målrettede aktiviteter til brugerne.

“Det er simpelthen genialt. Vi bruger spillene både motorisk og kognitivt. For nogle er det vedligehold af hjernen, for andre er det udvikling,” siger social- og sundhedshjælper **Vivian Sørensen**.

Skærmen øger selvtilliden, fortæller social- og sundhedsassistent **Elsebeth Klausen**.

“Brugerne bliver glade, når de har løst en opgave. Det er genkendelse, og det er erindring. Og det er følelsen af, ‘Yes, jeg kan!’ Det er de færdigheder, vi skal have fat i,” supplerer hun.

De to medarbejdere så Touch and Play på

en teknologimesse, og systemet har levet op til forventningerne.

“Vi udvælger individuelle aktiviteter til brugerne, hvor vi går efter succesoplevelser og ikke nederlag,” fortæller Vivian Sørensen.

“Hvis en borger er ramt på tal og bogstaver, kan det ikke genlæres, og det er ikke det, vi skal tilbyde. I stedet laver vi aktiviteter som for eksempel dyreløyd, billeder og puslespil,” siger Elsebeth Klausen.

Nogle gange spiller medarbejderne med enkelte brugere, mens de andre gange sidder med en gruppe foran skærmen, som sammen løser opgaverne.

Selvtillid og nærvær

Medarbejderne kan selv lægge billeder og spørgsmål ind på skærmen og på den måde lave puslespil og quizzer med afsæt i hverdagen på Æblegården, ligesom man kan lave livshistorier med billeder og årstal.

“Kolleger fra andre institutioner har været her for at se, hvordan vi arbejder med mulighederne på skærmen. Det er en succes, og træningen giver selvtillid, nærvær og koncentration,” siger Vivian Sørensen.

Også Søren Konggaard er glad for den store skærm.

“Ja, jeg vil gerne træne min hjerne, og jeg kan da mærke, at der er områder, jeg har godt styr på,” smiler han. ★

info@anniheiberg.dk

“Det her har jeg godt styr på,” lyder det fra en glad Søren Konggaard. Han træner ved hjælp af **Touch and Play** sammen med Vivian Sørensen (tv.) og Elsebeth Klausen.



Får 75.000 kr. for usaglig fyring

Fra fyring til godtgørelse

2015 Februar

Apollonie Petrussen bliver mundtligt varslet afskediget.

April

Lokal forhandling mellem FOA Aalborg og Rebild Kommune.

Maj

FOAs hovedforbund overtager sagen og forhandler med KL, men opnår ikke enighed. Apollonie afskediges med seks måneders varsel.

November

Apollonie fratræder ved udgangen af november.

2016 September

Voldgiftssagen giver Apollonie medhold i, at der ikke var tvingende årsager til afskedigelse. Apollonie får en godtgørelse på 75.000 kroner

Pædagogmedhjælper og arbejdsmiljørepræsentant **Apollonie Petrussen** fik et chok, da hun en februardag i 2015 fik at vide, at hun skulle afskediges fra sit arbejde i Bakkehusene. Baggrunden var faldende børnetal. Beskeden blev givet mundtligt af kontraktholderen for Bakkehusene, en samlet betegnelse for Bælum Børnehave og Bælum Skolefritidsordning. Her havde Apollonie Petrussen en brobyggerfunktion mellem de to institutioner.

“Jeg var meget glad for mit arbejde begge steder, og jeg har aldrig fået at vide, at jeg ikke gjorde arbejdet godt. Tværtimod har jeg altid fået at vide, at jeg gjorde det rigtig godt,” fortæller Apollonie Petrussen.

Hård bedømmelse

Apollonie Petrussen kontaktede FOA Aalborg, og faglig konsulent Susanne Kramer Jensen bad om en forhandling med Rebild Kommune. Som arbejdsmiljørepræsentant var hun beskyttet af tillidsmandsreglerne, så en afskedigelse skal være begrundet i ‘tvingende årsager’. Faldende børnetal er ikke nok.

Rebild Kommune fastholdt, at afskedigelsen var saglig, og derfor overgik sagen

til FOAs hovedforbund og KL. Den 31. maj 2015 fik Apollonie den endelige afskedigelse med fratrædelse seks måneder senere.

“Kommunen skulle finde begrundelser for min fyring, og her blev jeg virkelig ramt. De skrev blandt andet, at jeg ikke var god til at omsætte teori til praksis, at jeg ikke tog nok initiativ til aktiviteter og ikke var god til at opnå relationer med børnene.”

Apollonie Petrussen havde været ansat i 26 år og kunne slet ikke genkende sig selv i den bedømmelse.

“Jeg har aldrig fået kritik. Jeg har taget en PGU og tog som den eneste fra Bakkehusene et kursus som sundhedsambassadør samt kursus i at spotte udsatte børn. De, der afskedi-

gede mig, har aldrig set mig arbejde med børnene. Det var ganske forfærdeligt, og jeg følte ikke, det var mig, de snakkede om,” siger hun.

Fik medhold

FOA og KL kunne ikke opnå enighed, og Apollonie Petrussens opsigelse endte som en voldgiftssag. Her fremgik det af de skriftlige akter, at tidligere kolleger og en tidligere leder roste Apollonie for hendes engagement og faglighed. Voldgiftssagen



Man skal føre en sag til ende, selvom det gør ondt langt ind i sjælen.



blev afgjort i september 2016, og afgørelsen lød, at der ikke var tvingende årsager til at afskedige Apollonie. Derfor skal Rebild Kommune betale hende en godtgørelse på 75.000 kroner.

“Vi kan ikke udtale os om den konkrete sag, men tager naturligvis afgørelsen til os og følger den,” siger direktør **Vibeke Stoustrup**, Rebild Kommune.

Selv ser Apollonie Petrussen frem til at lægge sagen bag sig.

“Den kørte hele tiden i baghovedet. Og når jeg nu snakker om den, vil det tage dage, inden jeg får den på afstand igen. Jeg håber, kommunen vil tænke sig mere om, inden de skal afskedige næste gang. Det her har haft store personlige omkostnin-

Apollonie Petrussen blev blandt andet fyret, fordi hun ‘ikke var god til at omsætte teori til praksis’ og ‘ikke var god til at opnå relationer med børnene.’ **Hun kunne slet ikke genkende sig selv.**

ger. Mit selvværd blev meget berørt af det, og det kan ikke erstattes med penge,” siger hun.

Apollonie Petrussen mener, at det er vigtigt at kæmpe sin sag, hvis man bliver uretfærdigt behandlet.

“Man skal ikke finde sig i at blive dårligt behandlet, når man har passet sit arbejde godt. Man skal føre sagen til ende, selvom det gør ondt langt ind i sjælen. Det er mit budskab. Og husk, at der er hjælp at hente i fagforeningen.” ★

info@anniheiberg.dk

[bag om ordet]

Voldgift. Parterne i en retstvist kan enes om at lade tvisten afgøre ved voldgift i stedet for af domstolene. Parterne vælger selv voldgiftsdommere og binder sig til at følge afgørelsen.

Kilde: Dansk Forening for Voldgift



100.000 kroner
på et år

“Før løb jeg ud som et lyn næsten hver dag for at købe tøj og sko. Det var, hvad jeg brugte penge på,” siger **Louise Lykke Kristensen**, der er pædagogisk assistentelev.

Hun og kæresten Mikkel boede hos hans forældre og havde kig på et hus til næsten en million. Banken sendte dem hjem for at spare op.

“Vi havde ikke rigtig nogen udgifter, så jeg lagde 2.500 kroner til side om måneden, min kæreste lagde 10.000. Vi kunne godt mærke det, men vi var også glade, for hvis ikke vi sparede op, ville der gå flere år, før vi kunne få vores eget.”

Louises forældre hjalp med at lave pengekuverter, så hun kunne styre forbruget. Efter et år stod der over 100.000 på kontoen, og de to unge købte huset i Jerslev ved Kalundborg.

“Jeg havde et mål, og jeg kæmpede. Man får det bedre med sig selv, hvis der er noget, man gerne vil opnå, og man er på vej. Jeg bruger lige så mange penge som før, men bruger dem mere fornuftigt.” ★

Spar op til køb af bolig

For at få et realkreditlån til køb af hus eller ejerlejlighed, skal man **lægge fem procent af boligens pris.**

Af Lis Hornø

Finanstilsynet, der fører kontrol med pengeinstitutterne, har siden november 2015 krævet, at boligkøbere sparer fem procent af købsprisen op, før de kan få et realkreditlån. Vil man for eksempel købe hus for en million, skal man lægge 50.000 kroner kontant.

Formanden for Danske Boligadvokater **Jan Schøtt-Petersen** siger:

“Som altovervejende udgangspunkt er det godt at købe hus med en vis opsparing. Man får etableret en friværdi, så ejendoms-købet ikke bliver spændt til bristepunktet. Det forebygger, at man kommer ud for finansielle ulykker, hvis tilværelsen går skævt. Efter international målestok er fem procent ikke nogen stor opsparing. Andre lande har højere krav.”

Jan Schøtt Petersen anbefaler at begynde tidligt i livet, som Louise og Mikkel gjorde. Forældre kan hjælpe børn på vej med en børneopsparing.

“Det at købe bolig er forbundet med afsavn. Bider man tænderne sammen og klarer sig et år på havregrød, venter belønningen. Senere kan man lette speederen og bruge afdragsfrie lån i perioder af hensyn til familielivet. Man behøver jo ikke være gældfri, når man er 46.”

Han anbefaler desuden, at man får lagt et budget, der tager højde for alle forhold, inden man køber ejerbolig. ★

lis.hornoe@gmail.com

Fem livliner, når du skal købe bolig

1. Hyr en uvildig rådgiver

Mægler plejer sælgers interesser, og bankrådgiver plejer bankens. Hyr en specialist, eksempelvis en boligadvokat, til at varetage dine interesser, så du undgår faldgruber og opnår den bedste handel. En advokat fakturerer typisk 1.000-2.000 kroner i timen. Danske Boligadvokaters medlemmer har rådgivningspakker til faste priser.

3. Hent lånetilbud fra flere banker

Tag ikke imod det første, det bedste tilbud, men opsig flere banker. Husk at forhandle om vilkår og gebyrer.

2. Køb en byggeteknisk gennemgang

Tilstandsrapport og sælgeroplysninger kan have fatale mangler. Få en bygningssagkyndig med ansvarsforsikring til at tjekke ejendommen. Priserne varierer meget.

4. Overvej kurssikring

Kurssikring vil sige at låse kursen på det niveau, den har en bestemt dag, så du nøjagtig ved, hvad du kommer til at sidde for, når lånet senere bliver hjemtaget. Det koster et gebyr, som indregnes i lånet. Prisen for at kurssikre afhænger af lånets størrelse, perioden, der kurssikres, og det enkelte realkreditinstituts gebyrpolitik og aktuelle forventning til renteutviklingen.

5. Shop ejerskifteforsikring

En ejerskifteforsikring kan dække fejl og mangler, som huset havde på overtagelsesdatoen. Der er stor forskel på pris og dækning fra selskab til selskab.

Kilder: Berlingske Business, boligadvokat.dk, bolius.dk, danskebank.dk, penge.dk, danske-bygningssagkyndige.dk, Autoriseret ejendomsformidler, Philip Deleuran, Advokatfirmaet Deleuran

80

procent af ejerboligens pris kan lånes i et realkreditinstitut. Resten skal finansieres med opsparing og banklån.

Kilde: Formand for Danske Boligadvokater, Jan Schøtt-Petersen

Tænk ti år ud i fremtiden

Som tommelfingerregel udgør omkostninger ved køb og salg samlet 10 procent af boligens værdi. Altså 100.000 kroner for et hus til en million. Risikerer du at sælge om mindre end 5-10 år, fordi du flytter egn, eller boligen bliver for lille, bør du overveje købet en ekstra gang.

Kilde: Formand for Danske Boligadvokater, Jan Schøtt-Petersen

Nogle slipper for opsparing

Reglen om at spare fem procent op kan fraviges. Banken kan vælge at give lån, når den skønner, at kunden hurtigt kan oparbejde en friværdi på de fem procent. F.eks. hvis køber på grund af uddannelse ikke har kunnet spare op og har et ekstra stort månedligt rådighedsbeløb.

Kilde: Formand for Danske Boligadvokater Jan Schøtt-Petersen

Provins versus storby

I nogle egne stiger boligpriserne, i andre falder de. Begge dele giver problemer for køber. I storbyer kan priserne stige så hurtigt, at opsparingen hele tiden halter bagefter. I områder, hvor huse ikke kan sælges, får selv købere med god økonomi nej til realkreditlån. I begge tilfælde er rådet: Snak med banken.

Kilde: Formand for Danske Boligadvokater Jan Schøtt-Petersen



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.

FOA'ere føler sig rustet til at yde førstehjælp

Flere end 8 ud af 10 oplever, de er **klædt på til at give førstehjælp**. Men færdighederne svinder hurtigt, advarer Dansk Førstehjælpsråd.

Af Merete Nielsen

Hjertestop. Bevidstløshed. Brand. FOAs medlemmer risikerer gennem deres arbejde at stå i situationer, hvor deres indsats kan afgøre forskellen på liv og død. 28 procent har inden for de seneste fem år haft behov for at kunne yde førstehjælp eller hjertestopbehandling, de fleste i arbejdstiden. Og 15 procent har haft brug for at vide, hvordan de skulle agere ved brand. Det fremgår af en ny medlemsundersøgelse.

Både når det gælder førstehjælp, hjertestop og brand, føler flere end 8 ud af 10 FOA-medlemmer sig klædt på til at håndtere situationen.

Kompetencer svinder hurtigt

For hver fjerde er det dog mere end fem år siden, at de har været på kursus. Og det er ikke godt nok, lyder det fra Dansk Førstehjælpsråd, der er paraplyorganisation for de største førstehjælpsorganisationer i Danmark. Rådet anbefaler, at man senest efter 24 måneder får genopfrisket de mest basale færdigheder.

“Vi ved fra internationale undersøgelser, at ens kompetencer allerede efter ni måneder nærmest er tilbage til start. Derfor bør det være obligatorisk for folk, der arbejder med eksempelvis ældre og børn, at komme på kursus med jævne mellemrum,” siger formanden for rådet, **Thomas Egesborg Pedersen**.

Som det er i dag, er der ikke lovkrav om, at sosu-personale eller ansatte inden for det pædagogiske område skal på kursus i førstehjælp med faste intervaller. Det er op til arbejdsgiveren at vurdere, hvorvidt der er behov for det. ★

men@foa.dk

27

procent har været på kursus i førstehjælp inden for det seneste år. For 25 procent er det mere end 5 år siden. 5 procent har aldrig fået et kursus.

Kilde: Medlemsundersøgelsen 'Førstehjælp og brandslukning', 5.534 deltog. Reddere og brandfolk deltog ikke

Teknisk servicemedarbejder Henning Laursen og social- og sundhedsassistent Katrine Dalsgaard Jensen **handlede hurtigt** og fik med fælles hjælp reddet en ældre mand ud af en brændende ældrebolig i april i år.



Det var tæt på at gå galt, da en ældrebolig brød i brand i foråret. Henning Laursen og Katrine Dalsgaard Jensen kom til undsætning og reddede en ældre mands liv.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

A photograph of a man and a woman standing outside a modern building with large glass windows. The man, on the left, is wearing a black jacket with a 'Slægborg' logo. The woman, on the right, is wearing a black puffer jacket and is touching the glass. The building has a white, slatted overhang. The background shows green trees and a paved area.

Reddede mand ud af brændende lejlighed

Læs videre på næste side →

Reddede mand ud af brændende lejlighed

→ En søndag formiddag i april i år kommer teknisk servicemedarbejder **Henning Laursen** ridende på en sti i Bryrup ved Silkeborg. Ud af øjenkrogen ser han noget, der fanger hans opmærksomhed. Omkring 100 meter derfra vælder sort røg og flammer ud under tagudhænget på en af de ældreboliger, han er ved at passere.

Hurtigt hopper han af islænderen og overlader den til sin ridemakker. Han maser sig gennem et buskads, ned ad en skrænt og når frem til Skovly, et plejecenter der ligger ved siden af ældreboligerne.

Inde i spisestuen sidder social- og sundhedsassistent **Katrine Dalsgaard Jensen** og drikker kaffe med beboerne. Pludselig står en mand i ridebukser: "Der er brand. I er nødt til at ringe 112," råber han.

Katrine reagerer hurtigt og løber med Henning over til lejligheden, hvor røgen kommer fra.

"Er der nogen?"

Foran hoveddøren lægger Henning sig på maven. Fra et brandkursus ved han, at døren ikke skal åbnes på normal vis. Man risikerer at få en eksplosion af ild ud i hovedet, fordi der kommer ilt til.

Henning får skubbet den ulåste dør op og bliver mødt af massiv sort røg. Han kravler nogle meter frem og kalder: "Er der nogen?"

Han opfanger en svag mumlen længe fremme, men kan intet se. Efter nogle sekunder får han et glimt af et par fødder i den anden ende af gangen. Gispene efter luft kravler han baglæns ud igen. Her står Katrine med vagtcentralen i telefonen og melder tilbage, at der er en person i lejligheden.

Ambulancen er sendt af sted og kan være fremme om syv minutter, lyder beskeden.

"Vi skal ha' ham ud. NU," råber Hen-

ning. Katrine kan mærke, at hun ikke har lyst. Kroppen vil ligesom ikke, og et kort øjeblik står tiden stille.

Alligevel formår hun at tænke: 'Men det skal jeg jo', og så tager hun en dyb indånding og kravler sammen med Henning ind i varmen og røgen.

Lejlighedens beboer, en ældre mand, sidder i en stol ved terrassedøren. Ved fælles hjælp får de ham trukket ned på gulvet og vendt ham rundt på ryggen. Henning ser, at en af ruderne er revnet. Hvis den sprænger, kan ilden udvikle sig voldsomt, så det skal gå hurtigt med at få den bevidstløse mand ud.

Han trækker vejret

Alt i alt tager det måske et minut at trække ham ud. Han ligger helt slap på græsset, sort rundt om munden og næsen. Varmen har svedet hans skæg. Men han trækker vejret. De lægger ham i stabilt sideleje, og mens Henning lukker døren og skubber vinduer i på den brændende lejlighed, advarer Katrine beboeren i nabolejligheden om branden.

Derefter løber hun over til plejecentret og henter en dyne. Manden er kun iført underbukser og T-shirt, og han skal ikke ligge der til offentligt skue, synes Katrine.



Værd at
vide om
førstehjælp
Side 40-41



Foto: Jørgen Fløng

Hun bliver sidende ved manden, der vander sig, måske på grund af smerter. Hun taler til ham, siger, at han bare skal tage det roligt, og at hjælpen snart er fremme.

Henning er løbet op til vejen for at lede redningsmandskabet den rigtige vej. Uden at tænke over det har han samlet sin pisk op og står nu i fuldt rideudstyr og dirigerer køretøjerne. Til stor morskab

Steen Nygaard er i live takket være teknisk servicemedarbejder Henning Laursen og social- og sundhedsassistent Katrine Dalsgaard Jensen, som **kom til undsætning**, da der var opstået brand i hans lejlighed. Billedet er taget til en artikel i Familie Journal i august i år.

for brandfolkene efter det hele er overstået.

Redder hans liv
Falckreddere og en læge tager over.

Manden får iltmaske på og bliver hentet af en helikopter, der flyver ham til Rigshospitalet. Her skal han i trykkammer for at få kulilten ud af blodet.

Katrine og Henning kan puste ud. Deres indsats har reddet mandens liv, får de at vide. Bortset fra en del ho-

Det tog lang tid at falde ned, men jeg har haft det fint bagefter.

KATRINE DALSGAARD JENSEN,
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT



Foto: Danske Beredskaber

I august 2016 fik Henning Laursen og Katrine Dalsgaard Jensen **overrakt et hæderslegat og en check** på 5.000 kroner af Danske Beredskaber. "Vi troede, at vi var to ud af mange, der skulle op på scenen, men det viste sig, at det kun var os. Da vi stod der, og der blev råbt 'respekt' nede fra salen, gik det for alvor op for os, hvor stort det var," siger Henning Laursen.

Det gjorde Henning og Katrine rigtig

Da Henning og Katrine opdager røgen, handler de.

- Først alarmerer de brandvæsnet med en korrekt melding og med en præcis adresse.
- Så undersøger de, om der er mennesker i boligen.
- De kravler langs gulvet, hvor varme og røg er mindst.
- Ved fælles hjælp får de personen ud, hvor de undersøger puls og vejrtrækning.
- Den ene bliver ved den tilskadekomne, mens den anden evakuerer resten af bygningen.
- Ved brandvæsnets ankomst tager de imod og informerer mandskabet.

Kilde: Klaus Vibe Hebsgaard, beredskabsdirektør, Midtjysk Brand & Redning

Føler sig rustet

85 procent er helt eller delvist enige i, at de føler sig rustet til at håndtere en situation, hvor en borger eller kollega har brug for førstehjælp. 79 procent svarer det samme, når det handler om hjertestopbehandling og brand.

Kilde: Medlemsundersøgelsen 'Førstehjælp og brandslukning', 5.534 deltog. Reddere og brandfolk deltog ikke

sten har de det begge godt og kan fortsætte, hvor de slap.

Henning vender tilbage til sin hest og rider videre. Katrine får en snak med sine kolleger, inden hun tager hjem.

"Det tog lang tid at falde ned, men jeg har haft det fint bagefter," siger Katrine, der har taget imod kommunens tilbud om at tale med en krisepsykolog.

Henning takkede nej, for som han siger: "Det gik jo godt." ★

men@foa.dk

Den dag Victor Emil blev helt blå om læberne

En æblebåd var ved at **koste en toårig dreng livet**, inden pædagogisk assistent Helle Winkler brugte sin viden fra et førstehjælpskursus til at få den ud

Af Merete Nielsen ★ foto: Robert Attermann

Det er et par år siden, det skete. Alligevel sidder hændelsen stadig dybt i **Helle Winkler**, der arbejder som pædagogisk assistent i daginstitutionen Børnebakken i Esbjerg.

Egentlig har hun ikke lyst til at rippe op i historien, men hun har sagt ja til at medvirke, fordi hun gerne vil være med til at udbrede budskabet om, hvor vigtigt det er, at ansatte i dagtilbud jævnligt får kursus i førstehjælp.

Det var den viden, hun selv trak på,

da hun en forårsdag i maj 2014 stod med lille Victor Emil, som var ved at blive kvalt.

Gisper efter vejret

Den voldsomme hændelse starter under samlingen, hvor Helle sidder sammen med børnegruppen og to andre voksne. Frugtfadet er lige gået rundt, da hun lægger mærke til, at Victor Emil hiver efter vejret. Hun beder den studerende, der sidder ved siden af drengen, om at banke ham i ryggen. Det hjælper ikke.

“Han tog fingrene i munden og gispede, sådan helt panisk. Jeg fór op og hev



Jeg knaldede ham sådan én i ryggen. Så hårdt, at jeg var bange for, at han havde brækket noget.

HELLE WINKLER, PÆDAGOGISK ASSISTENT

ham op fra gulvet. Han var ved at blive blå om læberne. Jeg råbte på hjælp, men dørene var lukket, så ingen hørte det,” fortæller Helle og går i stå. Oplevelsen kommer igen så tæt på, at tårerne presser sig på.

Pædagogisk leder

Annemarie Smedegård Ludvigsen lægger en arm om Helle. Hun var selv til stede i Børnebakken den dag, og ved fælles hjælp genfortæller de resten af forløbet.

Bange for at noget var brækket

Inde på stuen banker Helle igen drengen i ryggen, og endelig sker der noget. Victor Emil hoster, og et stykke æble kommer ud. Der er hul igennem. I mellemtiden er Annemarie kommet ind til børnegruppen og kan hjælpe til.



Pædagogisk leder Annemarie Smedegård Ludvigsen og pædagogisk assistent Helle Winkler har haft mange snakke om den dag i maj i 2014, hvor en **toårig dreng var tæt på at blive kvalt**. Deres viden fra et førstehjælpskursus var en stor hjælp, da det gjaldt.





Jeg håber, at alle, der arbejder med børn, med mennesker i det hele taget, vil tage et kursus i førstehjælp.

HELLE WINKLER, PÆDAGOGISK ASSISTENT

Helle tager drengen med ud på badeværelset, så han kan få lidt vand og sunde sig. Men så sker det igen. Han kan ikke trække vejret, og denne gang bliver han helt blå i hovedet.

“Jeg kunne se, at det var tæt på,” siger Helle.

Hun vender ham rundt og lægger ham over sine ben.

“Jeg knaldede ham sådan én i ryggen. Så hårdt, at jeg var bange for, at han havde brækket noget.”

Back blows hedder det, som Helle gør. I Børnebakken har de på et førstehjælpskursus øvet den situation med børnedukker en måneds tid forinden.

Helles handling gør forskellen.

Victor Emil kaster resten af æblestykket op og kan igen få luft. Bagefter græder han og søger trøst på skødet. Der bliver ringet til forældrene, og faren kommer for at tage ham til lægen for at sikre, at han ikke er kommet til skade.

“Fordi vi lige havde været på kursus, var vi helt skarpe på, hvad vi skulle gøre,” siger Annemarie.

Glad næste dag

Næste dag kommer Victor Emil i vuggestue, og han er glad og helt, som han plejer.

“Det var så rart at se ham igen,” mindes Helle.

Selv har hun bearbejdet

“Det er et stort ansvar at have andres guldklumper i hænderne. Derfor er det så vigtigt, at vi ved, **hvordan vi skal reagere**, hvis vi står i en situation med et barn, der er i livsfare,” siger pædagogisk assistent Helle Winkler.

hændelsen ved at tale med sin leder og kolleger. Men hun er stadig ekstra på mærkerne, når et barn hoster. Og så er der det med maden.

“I lang tid efter så jeg helst, at børnene kun fik banan og andre bløde ting, men det nytter jo ikke noget. De skal have trænet deres mundmotorik,” siger hun.

I oktober i år har Helle igen fornyet sit førstehjælpscertifikat.

“Det er guld værd at vide, hvordan man skal handle, når man står i sådan en situation.” ★

men@foa.dk

Sådan holder de sig skarpe i Esbjerg

- Esbjerg Kommune indgik i 2013 en aftale med firmaet RedMitBarn om, at alle fastansatte inden for dagtilbudsområdet kommer på et kursus og løbende får opdateret deres viden om førstehjælp.
- Kurset, som foregår i institutionerne, er målrettet til børn. Det betyder, at der bruges børnedukker under øvelserne.
- En gang om året bliver alle nycertificeret. Det foregår ved at læse og se videoklip om den nyeste viden på nettet og tage en test. I 2017 skal alle ansatte igen have fornyet deres bevis på et fysisk kursus.
- Den enkelte leder får løbende en oversigt over, hvilke medarbejdere der har fornyet deres førstehjælpscertifikat, og hvilke der mangler.

Har du styr på førstehjælp?

Det er altid bedre at gøre noget end at forholde sig passiv, siger formanden for Dansk Førstehjælpsråd, Thomas Egesborg Pedersen. Han giver her sine bud på, hvilke myter der flourerer, og **hvad der skal til for at redde endnu flere liv.**

Af Merete Nielsen ★ illustration: Gitte Skov

15 eller 30 tryk?

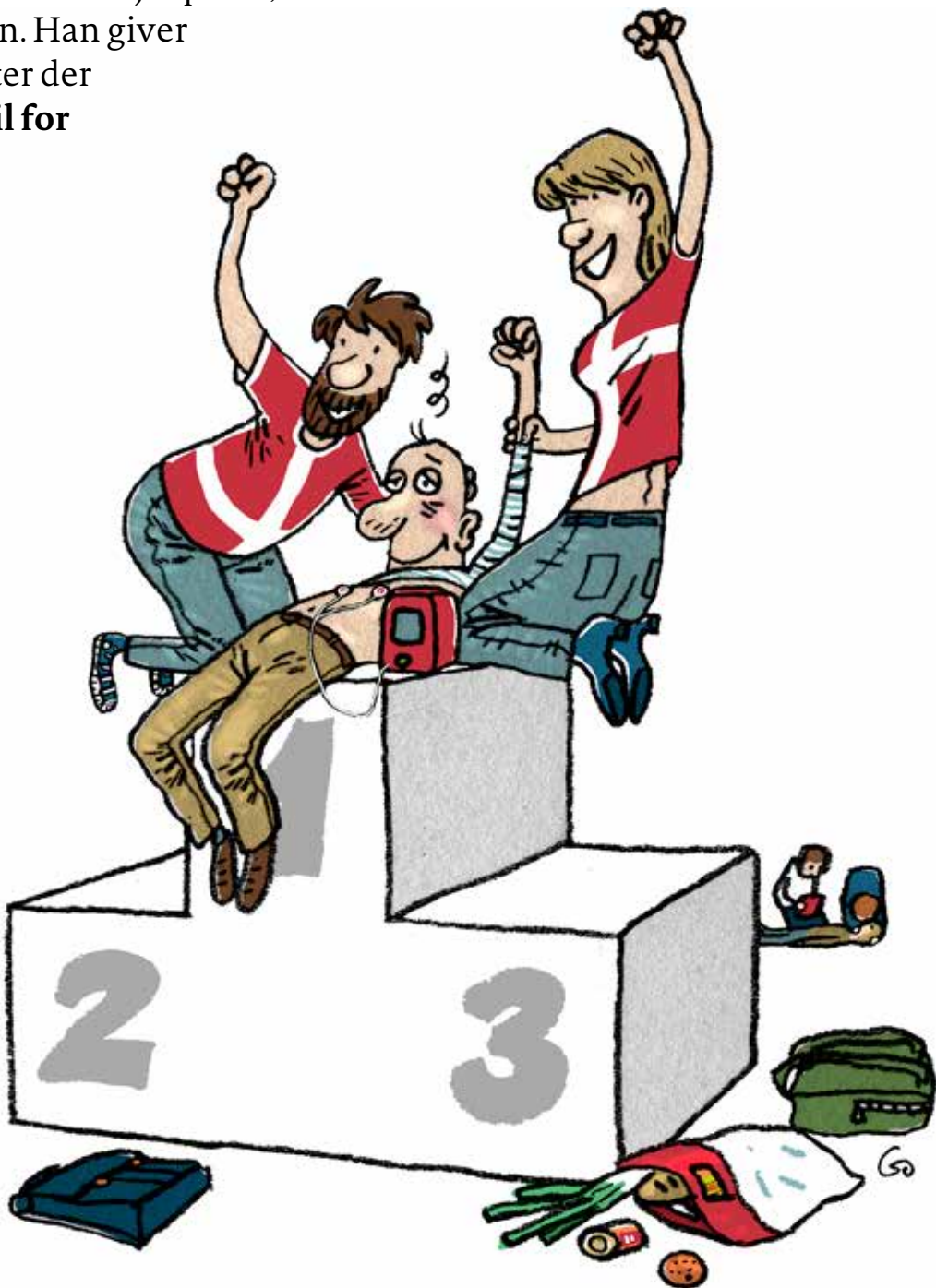
Ved hjertemassage gælder det om at holde en rytme på 30 tryk i brystkassen og to pust i næsen – tidligere sagde man 15 tryk og to pust. Ideelt set trykker man minimum fem centimeter ned (gælder voksne), og brystkassen skal hæve sig mellem hver kompression. Hvis vi skal rykke på kvaliteten, skal folk på kursus for at øve sig.



genoplivning.dk/hjertelungeredning

Er en hjertestarter ikke nok?

Vi støder stadig på den misforståelse, at har man en hjertestarter, så klarer den det hele. Sådan er det ikke. Hjertestarteren og hjerte-lungeredning, der er en kombination af hjertemassage med brystkompressioner og kunstigt åndedræt, supplerer hinanden. Hjerte-lungeredning sikrer, at der kommer blod og ilt til hjernen og holder dermed hjernen i live. Hjertestarteren får hjertet tilbage i sin normale rytme, og jo hurtigere den bliver koblet på, jo større er chancen for, at personen overlever.





Ender man ikke bare som en grøntsag?

'Hvorfor bruge så meget energi på at genoplive folk til et dårligt liv? Og hvorfor skal ældre ikke have lov til at dø i fred og ro?' Det spørgsmål får vi ofte. Hvis det er det, folk ønsker, skal de selvfølgelig have lov til det. Vi ved bare, at rigtig mange mennesker – også

ældre – bliver genoplivet til et godt liv. Folk, der overlever efter hjertestopbehandling, lever i gennemsnit 20 gode år. Og ifølge en dansk undersøgelse kom 76 procent af de personer, der overlevede et hjertestop, tilbage på arbejdsmarkedet. Vi kan derfor godt

aflive fordommene om, at man ender som en grøntsag.

Kilde: førstehjælpsråd.dk



Læs mere

genoplivning.dk og skoleshop.rodekors.dk/temaer/foerstehjaelp

Bunden i vejret på børnene?

Mange tror, at man skal tage børn, der har fået noget galt i halsen, i lårene og vende bunden i vejret på dem. Men gør man det, er der risiko for, at leddene i benene bliver skadet. Der er også eksempler på børn, der har fået rysteskader i nakken, ligesom der er børn, der er blevet tabt og har fået hovedskader. I stedet skal du holde øje med, om barnet kan hoste eller svare, når du taler til det. Hvis det er tilfældet, er luftvejene fri, og barnet er ikke livsfare. Går det over i en ineffektiv, lydløs hoste, skal du banke barnet i ryggen mellem skulderbladene fem gange. Næste skridt er at placere barnet over et ben eller en arm, så hovedet vender nedad og give et hårdere slag i ryggen, også kaldet back blows. Hjælper det ikke, kan du prøve Heimlich-metoden, hvor du placerer dig bag barnet og med din ene hånd trykker ind og op i barnets bughule mellem navlen og ribbenskanten, dog højst fem gange.



For 14 dage siden udbrændte en bolig på mit arbejde. Jeg er så glad for, at jeg ikke var der. Jeg er overhovedet ikke klædt på til at skulle evakuere 34 psykisk syge, meget stofpåvirkede mennesker.

PÆDAGOG PÅ DØGNOMRÅDET,
I FOA-UNDERSØGELSE



Har været på kursus hvor det var førstehjælp rettet mod børn. Det var bare rigtig godt.

DAGPLEJER, I FOA-UNDERSØGELSE



Det dumme er, at man ikke træner sig i at bruge det, som man har lært ved førstehjælp. Så man bliver aldrig 100 procent sikker i det.

VÆRKSTEDSASSISTENT,
I FOA-UNDERSØGELSE

Vil du være seniormedlem af a-kassen?



18. december

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk. Første dato i det nye år er 22. januar. Se oversigt over alle datoer på foa.dk/udbetalingsperioder.

Satser i 2017

Hvert år bliver det beløb, du får i dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn, reguleret. Se hvor meget du kan få i 2017 på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling.

Ændringer i indsendelse af ydelseskort

Hvis du er ledig eller på efterløn, er du vant til at indsende dit ydelseskort til dagpenge og efterløn fra næstsidste søndag i måneden. Fra 1. juli 2017 kommer der ændringer i måden, vi udbetaler dagpenge, efterløn med mere på, da vi går fra at udbetale på baggrund af uger til at gøre det månedsvis.

Får du mere i pension?

Får du løbende udbetalt en arbejdsmarkedspension, er det vigtigt, at du sender pensions-specifikationen til os hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.



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.

Fra 2. januar 2017 har du som folkepensionist mulighed for at blive medlem af a-kassen for 15 kroner om måneden. Som seniormedlem kan du ikke få dagpenge eller andre ydelser fra a-kassen, men til gengæld kan du få til hjælp til jobsøgning.

Det får du for pengene

Som seniormedlem af FOAs A-kasse har du mulighed for at blive tilmeldt jobformidlingen, FOA JobMatch. Det er et tilbud til både ledige medlemmer og til medlemmer, der gerne vil skifte arbejde.

FOA JobMatch blev lanceret tidligere i år og er en fælles jobformidling mellem FOA og FOAs A-kasse, hvor vi formidler faste job og vikariater. Allerede nu er flere end 500 medlemmer hjulpet i arbejde. Succesen skyldes især, at vi i FOA kender arbejdsgiverne på FOAs område, og at vi kender dig som medlem.

De 15 kroner dækker udelukkende a-kassens administration af dit medlemskab.

Kontakt din lokale a-kasse

Hvis du ønsker at blive meldt ind som seniormedlem, skal du kontakte din

lokale a-kasse. Du kan først blive medlem efter 2. januar 2017, hvor de nye regler træder i kraft.

Er du allerede medlem af a-kassen og skal til at gå på folkepension, vil du modtage information om, hvordan du skal forholde dig. Du bliver ikke automatisk seniormedlem, men skal give a-kassen besked, hvis du ønsker det.

Du kan finde adresse og telefonnummer på din lokale afdeling på vores hjemmeside foa.dk/afdelinger. ★

Breve fra din a-kasse

Husk, at vi begynder at sende endnu flere breve til dig digitalt til din indbakke på foa.dk/min-indbakke.

Det bliver en løbende proces, hvor vi begynder med udvalgte breve. Derfor vil du

i en periode både få breve fra os i indbakken på hjemmesiden og med posten, inden vi på sigt sender alle breve til din indbakke.

Det er vigtigt, at vi har de rigtige kontaktdata på dig, da

du ellers ikke vil få besked om, at der er post til dig. Du kan se mere på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne af foa.dk og læse mere på foa.dk/a-kasse. ★

ATP eller ej?

Som efterlønnør bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. Du betaler 1,78 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 66 kroner til ATP for uger med fuld efterløn. Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej.

Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din lokale a-kasse senest 10. januar 2017. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med uge 51/2016. Se et kort over alle lokale a-kasser på foa.dk/a-kasse. ★

[bag om ordet]

ATP – Arbejdsmarkedets Tillægspension – er en ekstra pension, som giver dig lidt ekstra at leve for, når du går på folkepension.



Se mere

atp.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om tørrede bønner og
bønnespirer, der er rige på proteiner.



Månedens råvarer:

Tørrede bønner og bønnespirer

Vil man spise mere grønt og mindre kød er bælgfrugter et godt valg. Tørrede bønner indeholder masser af proteiner. En god variation er spirer af bælgfrugter og andre frø. Hestebønner er store og skal koges. Det tager 5-10 dage at lave spirer selv, og de smager af meget mere, når de er friske.

Spirer er en kimplante og anvendes rå i salater, sandwich med mere. Eller i varme retter som for eksempel wok og suppe og skal tilsættes til sidst, så de bevarer deres sprødhed. Skyl bønnespirer i koldt vand i en balje, lige før de skal bruges. Lad dem dryppe af i en si eller brug en salatslynge.

Bønnesuppe med svampe og bønnespirer

4 personer

- 2 dl tørrede hestebønner (butterbeans) eller hvide bønner (150 g)
- 1 spsk. tørrede, hele krydderier – f.eks. nellike, allehånde og peberkorn
- 2 løg
- 2 spsk. olie
- ca. 1 spsk. koncentreret tomatpuré
- 1 dl grønne linser fra Puy
- 1 gulerod
- 1 l urtebouillon (eller hønsebouillon)
- 250 g kejsrerhatte eller portobello-svampe
- evt. salt og peber

Fyld:

- 2 dl bønnespirer (af 2 dl bønner – f.eks. mungbønner, azukibønner eller kikærter – eller køb færdiglavede)
- 100 g enoki (fløjlsfod, små hvide svampe)

Tilbehør:

Evt. groft hvedebrød

- **Bønnespirer:** Læg bønner eller kikærter i blød i koldt vand ca. 24 timer ved stuetemperatur.
- Læg køkkenrulle i flere lag i bunden af et dørslag og hæld bønnerne med vand i. Lad vandet løbe fra og dæk nu med køkkenrulle.

- Sæt dørslaget mørkt i en skål – ikke for koldt – i 5-10 døgn, til spirene er tilstrækkeligt store. Dyp dørslaget med bønner og papir i vand 2-3 gange dagligt, så de bliver fugtige. Fjern skallerne. Spirene kan opbevares i køleskab flere dage.
- **Hestebønner:** Sæt bønnerne i blød i 10-24 timer i fire gange så meget koldt vand, som bønnerne fylder. Stil dem køligt.
- Hæld vandet fra og kog bønnerne i friskt vand under låg i 45-60 min., til de er møre. Kom krydderier i et kaffefilter og kog med. Hæld kogevandet fra og kassér krydderiposen.
- **Suppe:** Pil løgene og skær dem i ringe. Steg dem i olie i en rummelig gryde. Tilsæt koncentreret tomatpuré.
- Skyl linserne i koldt vand i en si. Kom dem i gryden med bouillon. Kog i ca. 15 min.
- Skær gulerod ud i små tern. Tilsæt dem med de kogte hestebønner og kog 5 min. mere.
- Rens kejsrerhatte eller portobello-svampe og skær dem i små stykker. Steg dem på en meget varm tør pande. Kom dem i suppen. Smag suppen til med tomatkoncentrat, salt og peber.
- Skyl bønnespirer i koldt vand i en balje, lige før de skal bruges. Lad dem dryppe af i en si eller brug en salatslynge.
- Tilsæt bønnespirer og enoki til den rygende varme suppe lige før servering. Drys med persille og nyd suppen med det samme.



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

Gode jule rester

Til højtiderne jul og nytår er der ofte meget mad og derfor madrester. Få overblik over hvilke rester, som skal spises hurtigt, og hvad der kan gemmes. F.eks. kan man fryse stegt kød, der ikke har været frosset tidligere. Det er altid godt at fryse ind så hurtigt som muligt. Gem fedt fra and og flæskesteg til at stege kål og vintergrøntsager i.



Foto: Colourbox

Pas godt på maden

Lune retter som leverpostej, æbleflæsk og frikadeller er ofte på julefrokostbordet. Hvis maden står for længe, kan man risikere, at sygdomsfremkaldende bakterier spirer frem. En grundregel i køkkenet er, at mad skal enten være kold eller mere end 65 grader. Afkøling fra 65 grader til 10 grader skal ske på mindre end tre timer. Varm retterne godt op, og når alle har fået, sættes maden i køleskab igen.

Knap 900.000 danskere dør med smerter i lænden. Er du en af dem? Så brug juleferien til at give din lænd lidt kærlig hjælp.

Pas på din lænd i julen

Lændesmerter er så udbredte, at de ifølge tal fra Sundhedsstyrelsen er skyld i knap hver femte sygedag. Lænden er ryggens svage sted: Mens den øverste del af ryggen holdes stabil af ribbenskassen, og den nederste af bækkenet, er der intet til at støtte lænden – ud over muskler.

“Vi ser ofte, at en brusk-skive har skubbet sig lidt som følge af svag rygmuskulatur. Så trykker den på nerven, og det gør ondt,” siger **Christina Vedsted Nørrelund**, der er fysio-

terapeut og osteopat hos Frederiksberg Osteopati.

Uanset om man sidder meget eller har hårdt fysisk arbejde, er det nødvendigt at træne ryggen. Vi mister nemlig muskelstyrke med alderen, og det skal der kompenseres for. Det kan være fristende at tilbringe de forestående juledage på sofaen, men det er ikke klogt.

“Gå en tur med julegæsterne. Bevægelse gavner fordøjelsen og ryggen, fordi blodcirkulation nærer muskler og ledbånd, og affaldsstofferne

lettere kan blive transporteret væk. Der går nogle nervebaner fra tarmsystemet ind til de øverste lændehvirvler og ned mod bækkenet, så en forstoppelse kan give et neurologisk stress på ryggen,” siger Christina Vedsted Nørrelund.

“Kan man samtidig komme i gang med at lave ryg- og maveøvelser, er det rigtig fint. Men har du ondt i ryggen, så få din behandler til at lave øvelsesprogrammet.” ★

jonna@periskop.dk

Av min ryg!

Den mest udbredte lidelse

- 880.000 danskere lider af lænderygsmarter. Lidelsen overhaler dermed både slidgigt og migræne
- Næsten hvert 10. besøg hos lægen og hvert 3. besøg hos kiropraktoren og fysioterapeuten skyldes smerter i lænden
- Næsten 20% af alle sygedage skyldes smerter i lænden. Desuden er smerterne en af de hyppigste årsager til førtidspension, kun overhalet af angst og skizofreni
- Lænderygsmarter koster årligt samfundet 1,8 mia. kr. i behandling.

Kilde: Rapporten 'Sygdomsbyrden i Danmark, 2015', Sundhedsstyrelsen

4 råd der forebygger lændesmerter

1

Varier dine arbejdsstillinger. Skift stilling tit, så det ikke er den samme del af kroppen, der belastes hele tiden. Kan dine arbejdsredskaber justeres, så de ikke belaster lænden unødigt?

2

Bevæg dig ofte i løbet af dagen, så du får gang i blodcirkulationen.

3

Træn mave- og rygmuskler. Træningen hjælper med at stabilisere lænderyggens mange små led. Find for eksempel øvelser på jobogkrop.dk

4

Lav såkaldte McKenzie-øvelser, hvor du svajer i lænden. Søg på 'McKenzie bagudbøjning' på Youtube.



Kilde: Christina Vedsted Nørrelund, fysioterapeut og osteopat

Læs mere

fysio.dk



EFTERUDDANNELSE

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK



GRATIS
OG KOMPETENCE-
GIVENDE KURSER



DEN ER GOD NOK – VI TILBYDER:

- Et bredt og spændende udbud af gratis og kompetencegivende kurser
- Primært AMU-kurser - Arbejdsmarkedsuddannelser, som har til formål at skabe et fleksibelt arbejdsmarked
- Udvikling af dig som medarbejder så du bliver bedre rustet til at imødekomme udfordringerne på fremtidens arbejdsmarked
- GRATIS kurser af høj kvalitet!



- Mulighed for VEU-godtgørelse – læs mere på www.veug.dk eller kontakt én af kursussekretærene

VI HAR ET NYT KATALOG PÅ GADEN
SE DET PÅ SOSUSYD.DK/KURSUS
OG LAD DIG INSPIRERE

VIL DU PÅ KURSUS?

Har du spørgsmål eller brug for vejledning, kan du ringe til kursussekretærene på SOSU syd på 73 33 43 00 eller sende en mail til: kurser@sosu-syd.dk



Betina Kjær Nielsen
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp
Kursussekretær



SOSUSYD.DK/KURSUS



Find os på
[Facebook.com/sosusydskursus](https://www.facebook.com/sosusydskursus)

SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa, tlf.: 73 33 43 00

Så meget koster dit FOA-medlemskab

Kontingentet til forbund og a-kasse stiger fra 1. januar 2017.

Af Henning Brok

Prisen for at være fuldtidsmedlem af FOA stiger fra nytår med 22 kroner. Kontingentet til forbundet har været uændret i 5 år, men nu er det nødvendigt at justere en smule. Hovedbestyrelsen har derfor besluttet at hæve satsen med 6 kroner om måneden pr. medlem. Samtidig forhøjes administrationsbidraget til FOAs A-kasse med 2 kroner, og staten justerer prisen for a-kasse, efterløn og ATP med 14 kroner, så den samlede stigning bliver på 22 kroner om måneden.

Prisen er sammensat af en række forskellige elementer – kontingent til forbundet og administrationsbidrag til a-kassen, som fastsættes af hovedbestyrelsen, og medlemsbidrag til a-kassen, efterlønsbidrag og ATP, som alle fastsættes af staten. Endelig indgår der et beløb til lokalafdelingen, som fastsættes af de enkelte lokalafdelinger.

Prisstigningen er vedtaget for at kunne fastholde kvaliteten i forbundets

interessevaretagelse over for afdelinger og medlemmer. Hovedbestyrelsen har lagt et budget frem til og med 2019, og det er forventningen, at kontingentet kan holdes i ro uden yderligere stigninger i de næste 3 år.

Det samlede kontingent for et fuldtidsmedlem, inklusive betaling til efterlønsordningen, bliver således på 1.143,50 kroner om måneden, oveni kommer det lokale afdelingskontingent.

Du kan se dit lokale kontingent og dermed den samlede pris for dit medlemskab på foa.dk.

Kontingentet til a-kasse og efterløn kan trækkes fra i skat. Kontingentet til forbund og afdeling kan trækkes fra med op til 6.000 kroner årligt. Langt de fleste FOA-medlemmer vil derfor kunne trække hele kontingentet fra. ★

hebr@foa.dk

Henning Brok er personale- og økonomichef i FOA

Ret og vind en iPad



Giv dine medlemsoplysninger – så får du:
Faglige og kontante medlemsfordele fra FOA
Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
Mulighed for at vinde en iPad

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Deltag på foa.dk/vind-ipad

Frederikssund

Seniorklubben. 18. jan. kl. 13.30: *Fra arbejderdreng til kongelig hoffotograf.* Forfatter Lennart Weber fortæller om Peter Elfelt. 15. feb. kl. 13.30: Route 66 og andre historier. Kom med på en kalejdoskopisk rejse gennem moteller, neonlys, burgerbarer og amerikansk selvforståelse, når Hans Jakob Sternkopf fortæller historier fra USA. 15. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene og indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding senest 1. marts. Der er bankospil bagefter med gode gevinster.

Guldborgsund

Social- og sundhedssektoren. 9. jan. kl. 17: Generalforsamling på Kikko bar, Lindholmcentret Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Forslag til formandsposten skal skriftligt være sektoren i hænde senest 14 dage før via guldborgsund@foa.dk. Indkomne forslag 8 dage før via guldborgsund@foa.dk. Sektoren er vært ved en bid brød bagefter. Tilmelding senest 2. jan. på guldborgsund@foa.dk eller på 46 97 17 50.

Hillerød

E+P Klubben. 11. jan. kl. 10: *Deporteret til Grønland.* Kom og hør et spændende foredrag ved Helene Thiesen – Jens Møller spiller grønlandske sange. Kaffe med brød og salg af amerikansk lotteri. Pris 30 kr. Tilmelding senest 4. jan. 7. feb. kl. 10: *En usikker fremtid* ved Kate Royster, der fortæller om Amandas levevilkår – fattigdom i Danmark i 1920. Kaffe med brød og salg af amerikansk lotteri. Pris 30 kr. Tilmelding senest 31. jan.

Holstebro

Teknik- og servicesektoren. 23. marts: Generalforsamling. Tilmelding til spisning skal ske senest 14 dage før på 46 97 14 14

eller via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Dagsorden samt tidspunkt og sted for generalforsamlingen kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Pædagogisk sektor.** 16. marts: Generalforsamling. Tilmelding til spisning skal ske senest 14 dage før på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Dagsorden samt tidspunkt og sted for generalforsamlingen kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Social- og sundhedssektoren.** 8. marts: Generalforsamling. Tilmelding til spisning skal ske senest 14 dage før til afdelingen på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Dagsorden samt tidspunkt og sted kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Seniorklubben.** 12. jan. kl. 14: Vi starter op med bowling og kaffe a 50 kr., sko betaler man selv. 30 kr. for dem, der ønsker kaffe og ikke spiller. Vi mødes derude. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 6. jan. 26. jan. kl. 14: Kontingentbetaling og banko. 150 kr. for 1 år. Støttemedlemmer 200 kr. 9. feb. kl. 14: Viktor ➔

→ Hedegaard kommer og fortæller om Jeppe Aakjær, og vi synger Aakjær-sange.

Horsens

Afdelingen. 20. marts: Generalforsamling på Scandic Bygholm Park i Horsens. Nærmere information i generalforsamlingsbladet, som udkommer 31. jan./1. feb.

Randers

Social- og sundhedssektoren. 14. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randens 8 uger før mødets afholdelse.

Pædagogisk sektor. 23. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan iflg. vedtægterne ses på foa.dk/randens 8 uger før mødets afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 12. jan. kl. 12: Nyårskur i FOA Huset. Deltagerpris 175 kr. Gæster 250 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før hvert arrangement.

Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyheds-

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

Sjælland

Afdelingen. 27. dec. kl. 14-17: Juletræsfest for hele familien i Pedersborg Forsamlingshus, Volden 6, Sorø. Julemanden og hans nissefamilie kommer på besøg. Dans om juletræet og godteposer til alle børn. Spilleministeren sørger for musikalsk underholdning. Deltagerpris: børn u.12 er gratis, børn o.12 år, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 1. feb. kl. 18-20.30: *Fremtidens social- og sundheds-hjælpere og -assistenter* v. Torben Hollmann, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 24. jan. på foa.dk/sjaelland. 27. feb. kl. 16:30: Besøg på Asylcenter Kalundborg. Gratis for medlemmer og evt. ledsager. Tilmelding senest 20. feb. på foa.dk/sjaelland. 8. marts kl. 16:30-20: Kvindernes Internationale Kampdag i forbunds-huset. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland.

Kalender med medlemstilbud for 1. halvår 2017 udsendes sammen med dette fagblad. Hvis du mod forventning ikke modtager kalenderen, er du velkommen til at hente en i afdelingen Ringsted Kongrescenter: Nye oplevelser med rabat til alle forestillinger. Køb billetter via linket i nyhedsbrevene.

Social- og sundhedssektoren. 23. marts kl. 17: Generalforsamling, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 13. marts på foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk sektor. 2. feb.: Generalforsamling kl. 18.00, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 23. januar på foa.dk/sjaelland.

Kost- og servicesektoren. 28. feb. kl. 18: Generalforsamling, Japanvej 2, Slagelse. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 18. feb. på foa.dk/sjaelland.

Teknik- og servicesektoren. 15. marts: Generalforsamling kl.

17.00, Stenhusvej 35, Holbæk. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding til spisning senest 5. marts på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. 10. jan. Kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 7. jan. på foa.dk/sjaelland. 8. feb. kl. 13:30-15.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding senest 5. feb. på foa.dk/sjaelland. 7. marts kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. 9. marts kl. 18: Overvejer du efterløn? For Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 2. marts på foa.dk/sjaelland. Du er velkommen til at tage en ledsager med.

Ungdom. 31. marts-2. april: Landsmøde på Vingsted Hotel- og konferencecenter, Vingsted Skovvej 2, Vingsted, Bredsten. Tilmelding senest 1. marts på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 9. jan.: Ferieberetning fra Bali og forårsprogrammet 2017. 6. feb.

kl. 13: *Fra malkestol til psykologiklinik* v. Knud Holm Andersen.

6. marts kl. 12: Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 27. feb. på 26 21 45 04 eller 23 37 53 79. Mødested: Stenhusvej 35, Holbæk.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 9. jan. kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredgade, Slagelse. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 22. feb. kl. 14: *Vareknaphed og ratio-neringsmærker under 2. verdenskrig* v. H.C. Flindt og Ole Gamst, Japanvej 2, Slagelse. 15. marts kl. 16: Ordinær generalforsamling med efterfølgende bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted. Østre Parkvej 2G, Ringsted. 5. jan. kl. 14: *Trick- og lommetyverier* v. betjent Johnny Vinther. 2. feb. kl. 14: *Demens – hvad gør vi?* v. demenskonsulent Lotte Løve. 2. marts kl. 14: *Min forunderlige arbejdsplads mellem designere og glas-kunstnere* v. Erik Brix Petersen. Mødested:

Østre Parkvej 2G, Ringsted. I marts er der virksomhedsbesøg hos NKT CABELS A/S Asnæs, Toftegårdsvej 25. Dato og mere information på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland. 31. jan. kl. 11: Stiftende generalforsamling – fra aktivtetsudvalg til klub, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning senest 27. jan. på foa.dk/sjaelland. Efter generalforsamlingen foredrag v. Arnth Ravn om *Kakkelov, knæbukser og køjesenge*. 14. marts kl. 10-12: Virksomhedsbesøg NKT CABELS A/S, Toftegårdsvej 25, Asnæs. Tilmelding senest 4. marts på foa.dk/sjaelland. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. Kontakt Tlf. nr.: 46 97 38 60. Tlf.- og åbningstider: se foa.dk/sjaelland. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail adresse: sjælland@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. Nyheds-

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@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
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22 sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

brev: tilføj din mail adresse på foa.dk/per sondata, og du vil modtage to nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

Sydfyn

Afdelingen. 21. marts: Generalforsamling. Vi opfordrer til, at du kigger på foa.dk/sydfyn. Vi tilbyder løbende kurser og arrangementer.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 2. marts kl.

18-21.30: Årsmøde i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 16. feb. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender.

Seniorklub. 23. feb. kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene og kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag herunder kandidater til valg skal være formanden i hænde senest 3. feb. kl. 12. Husk tilmelding på 46

97 34 00 eller via fagl020@foa.dk senest 17. feb. Nyt program for 2017 kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hentes i afdelingen. Bemærk, du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner.

Sønderjylland

Seniorklub. 26. jan. kl. 14: Foredrag om diabetes og demens. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsor-



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

den iflg. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der pakkeleg i FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 15. feb.

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 199.504/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
25. november

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 2: 24. januar
Frist til nummer 3: 7. marts

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

Annoncefrist:
Nummer 2: 6. februar

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

Nummer 1 udkommer:
31. januar

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

Medlemspuls

Vinderne i oktober

Hovedpræmie:

Marianne K. Wielund
Øresundsvej 134 B, st.
2300 København S

Gavekort til Coop 300 kr.:

Marlene Stensen, Bådvej 106, 5240 Odense NØ
Lilian Lykke Lehmann Sørensen, Rypevej 4, 7480 Vildbjerg
Gitte Hoffmann Bosse, Skolevænget 6, 4470 Svebølle
Lene Vestergaard, Vejlevej 49, 7150 Barrit
Lone Lund, Marielundsvej 15, 8600 Silkeborg

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

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

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

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

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

GRATIS hjælp efter selvmord og selvmordsforsøg!

Har du som fagperson kendskab til en ældre borger, som har oplevet selvmord eller selvmordsforsøg blandt sine familiemedlemmer for nylig eller for lang tid siden?

Har du ikke den fornødne tid eller de faglige kvalifikationer - Så lad NEFOS hjælpe.

NEFOS rådgivere kan tilbyde hjemmebesøg og støtte.

Kontakt NEFOS på mail:
kontakt@nefos.dk
eller pr. telefon 6312 1226



www.nefos.dk



BLIV KLAR TIL SOSU- UDDANNELSERNE MED NATURFAG E SOM FJERNUNDERVISNING

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

Læs mere på
www.sosusyd.dk/naturfjern



quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest
3. januar.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 7 blev **Helle Nielsen, Hammel.**

1. Hvor stor en del af boligens pris skal man betale kontant, hvis man køber hus eller ejerlejlighed?

- A. 5 procent
- B. 8 procent
- C. 10 procent

2. Hvornår bør man ifølge Dansk Førstehjælpsråd genopfriske de basale færdigheder, når det gælder førstehjælp?

- A. Senest efter 12 måneder
- B. Senest efter 24 måneder
- C. Senest efter 36 måneder

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

- A. En plaid
- B. Et sengetæppe
- C. Et tørklæde

4. Hvad var ved at koste toårige Victor Emil livet i maj 2014?

- A. Et fald fra et klatrestativ
- B. En påkørsel af en bil i et fodgængerfelt
- C. Et bid af en æblebåd

5. Hvor mange tryk på brystkassen samt pust i munden består den mest optimale hjertelungeredning af?

- A. 30 tryk plus 2 pust
- B. 15 tryk plus 2 pust
- C. 15 tryk plus 4 pust

6. Hvor mange procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste 12 måneder været udsat for mobning på arbejdspladsen?

- A. 36 procent
- B. 48 procent
- C. 53 procent

7. Hvilken fysisk reaktion oplevede Dianna Andersen blandt andet, da hun blev mobbet på sin arbejdsplads?

- A. Ondt i maven
- B. Dårlig søvn
- C. Ondt i hovedet



8. Hvor varm skal maden på julebordet være, hvis man vil undgå sygdomsfremkaldende bakterier?

- A. Mere end 30 grader eller frossen
- B. Mere end 65 grader eller helt kold
- C. Mere end 100 grader eller lunken

Af Rikke Jung Rasmussen

Motorik og Sprog

Motorik og sprog hænger uløseligt sammen og har stor betydning for barnets udvikling senere i livet. På motorikogsprog.dk får du viden om og inspiration til arbejdet med de 0-2-åriges sproglige og motoriske udvikling i dagplejen og vuggestuen.

**MOTORIK OG
SPROG**



Læs mere på www.motorikogsprog.dk



FOA

KL

**Fremfærd
Børn**

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



SPAR
ELLER FÅ ET
GAVEKORT
PÅ 200 KR.

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

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

PenSam

FOA