Min styrke – vores velfærd

Nr | 01 | 18

Februar

KOST & SERVICE

Fagbladet FOA

NYHEDER / DEBAT / DIN SUNDHED / PENGE / QUIZ

fokus:

YTRINGSFRIHED
Du må sige mere på Facebook, end du tror
SIDE 8

7

RÅD OM EFTERLØN
Du kan få pengene udbetalt nu, men er det klogt?
SIDE 35

GODE NØDDER
Nødder nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme
SIDE 36

Rengøringsleder Mette Schjøtt har været med til at udvikle et moderne skoletoilet

NU ER DET SJOVT AT GÅ PÅ WC

SIDE 6

leder

indhold

Ytringsfrihed med snubletråde

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

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

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

I Fagbladet FOA kan du møde to, som har fået erstatning efter en usaglig fyring.

Selv om offentligt ansatte har en udstrakt ytringsfrihed, er det let at fare vild i reglerne. Ikke mindst på Facebook.

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

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

Gitte Hejberg

Fyret efter opslag på Facebook

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

Side 8-11

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

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

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

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

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

MAD BAG TREMMER

Odense Arrest har oplevet mere ro og færre konflikter blandt de indsatte, efter køkkenet har satset på god hjemmelavet mad.

Side 16

Er dit barn dækket?

Tjek om du skal ulykkesforsikre dit barn?

Side 24

Knolde i suppen
Husassistent Mette Knudsen elsker jordskokker. Og børnene, hun laver mad til, har også lært at holde af dem i en cremet vintersuppe.

Side 19

tema
diabetes 2

Kollegers støtte er afgørende

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

Side 26-33

I hvert nummer

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

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

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

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

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

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

nyt

36

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

Kilde: Medlemsundersøgelsen Årsager til jobskifte, 2017

Foto: Henny Christensen/avisen.dk

Jeg møder kun søde, deltagende og omsorgsfulde mennesker.

Skuespiller Ghita Nørby om Hospitalsophold efter brud i hoften til Politiken

Nu får du Fagbladet FOA med dit navn på

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

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

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

Fokus Ytringsfrihed Side 8

Foto: Privat

Nihal Tükenmez, social- og sundhedshjælper, Højstruphave

Går til lederen

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

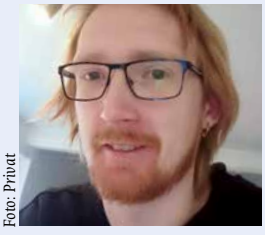


Foto: Privat

Steffen Goldschmidt, pædagogisk assistent, Følstruphusene

Har fået vejledning

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

Foto: Privat

Annika Thomsen, husassistent, Christiansbjerg Plejehjem

Forbillede for søn

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

Foto: Privat

Michell Christian Frederiksen, portør på Hvidovre Hospital

Fylder ikke meget

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

Af Emilie Kristine Clausen

Vejledninger om sexchikane mangler

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

Af Anders Ejbye-Ernst ★ illustration: Jørgen Stamp

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

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

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

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

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

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

Arbejdsgiverens ansvar

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

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

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

anee@foa.dk

16

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

3 råd mod sexchikane

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

Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal.

Læs mere

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

Elever må tage afføringsmidler

Hver fjerde skoleelev holder sig hele dagen. Mange lider af **forstoppelse**, siger formand for sundhedsplejerskerne.

Af Ingrid Pedersen

En lang skoledag uden at gå på toilettet. Det er hverdagen for mange børn, viser en omfattende undersøgelse blandt knap 20.000 elever.

Ifølge professor og overlæge ***Søren Rittig***, Aarhus Universitetshospital, der står bag undersøgelsen, er der er en klar sammenhæng mellem utilfredsheden med skoletoiletterne og børnenes sundhedstilstand.

"De utilfredse elever har 25-30 procent større risiko for inkontinens. Børn, der ikke kan holde på vandet eller afføringen, er flove, har dårligt selvværd og nedsat livskvalitet," siger han.

Får afføringsmidler

Susanne Lücke, formand for Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker, hører ofte om problemet fra de kolleger, der ser børnene på skolerne.

"Mange børn tisser i bukserne eller kommer til at lide af forstoppelse, fordi de ikke vil bruge skolernes toiletter. Nogle børn er så hårdt ramt, at de får afføringsmidler, fordi deres normale trang til at gå på toilettet er blevet forstyrret af at holde sig," siger hun.

Susanne Lücke håber, at undersøgelsen vil føre til et løft af toiletstandarden, så børnene går på toilettet, når trangen melder sig.

KL: Et fælles ansvar

I Kommunernes Landsforening opfordrer kontorchef ***Peter Pannula Toft*** til, at man lokalt undersøger, om man kan finde flere ressourcer til at sikre børnene gode toiletforhold. Det kan både være i form af investeringer eller mere tid til rengøring.

"Det er et fælles ansvar. Kommuner, skoler, pædagogisk personale og skolebestyrelser skal sammen gøre en forskel." ★

Ingrid@mediehusetrubrik.dk

25

procent af eleverne siger, at de holder sig hele dagen og aldrig bruger skolens toilet.

Utilfredse elever

Danske elever er generelt utilfredse med skoletoiletterne – og jo ældre toiletterne er, jo mere utilfredse er eleverne.
De ældste toiletter er fra 1906.

Kilde: 'Masseeksperimentet' – den største undersøgelse, der er lavet om skolebørns toiletvaner. I alt deltog 19.577 elever fordelt på 1.042 klasser over hele landet.

Læs mere

foa.dk/eksperiment2017

Jeg håber, at kommunerne vil afsætte flere penge til toiletter og rengøring.

SØREN RITTIG, PROFESSOR OG OVERLÆGE, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL

Her kan man ikke høre prutter

Eleverne er glade for at bruge toiletterne på Toppedalskolen, efter de er blevet **opgraderet til 1. klasse**.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Flemming Jeppesen

På Toppedalskolen i Vesthimmerlands Kommune er der ikke længere problemer med elevernes toiletvaner. Tværtimod er det blevet sjovt at gå på toilettet.

"Før ventede jeg, til jeg kom hjem,

Isabella Rønfeldt (th.) og Nicoline Larsen er glade for de nye toiletter. Over vasken er der en skærm, der viser tegnefilm med et budskab om at huske at vaske hænder. Rengøringsleder Mette Schjøtt har sørget for, at toiletterne også er **nemme at holde rene**.

hvis jeg skulle sidst på dagen," fortæller ***Isabella Rønfeldt***, 3. klasse.

Nu demonstrerer hun glad, hvordan alt det nye fungerer. For eksempel er væggene helt lydtætte, så prutter ikke kan høres. Og en venlig stemme minder om, at man skal huske at vaske hænder.

Rengøringsvenlige

Rengøringsleder ***Mette Schjøtt*** har været med i den arbejdsgruppe, der gennem flere år har arbejdet på at skabe verdens bedste skoletoilet. Også hun er særdeles tilfreds med resultatet.

"Det er så vigtigt, at driftsomkostningerne er tænkt ind. Forkerte materialer eller indretninger, der gør rengøring besværlig, kan blive dyrt," siger hun og fremhæver, at rummet hverken har fodlister eller skidtsamlende kanter.

Desuden er vinylbelægningen ved gulvet ført et stykke op ad væggen, og vægbeklædningen påsat sådan, at snavs ikke samler sig.

Døre og vægge i selve toiletrummene er beklædt med børnenes egne tegninger. De er laminerede af et lokalt skiltefirma, og ligesom de øvrige vægge er de helt glatte og nemme at vaske af.

Mere sæbe, tak

Vaskekummen med berøringsfrie vandhaner og sæbedispensere er støbt i corian.

"Det er et robust materiale, der kan tåle alle former for rengøringsmidler," fortæller Mette Schjøtt. Dispenserne har desuden den fordel, at de giver besked, når de er ved at være tomme.

Og så er der tissekummer til drengene. Mette Schjøtt har brugt en del tid på at finde kummer i børnestørrelse – med en flue i bunden, som de kan sigte efter. Tis på gulvet var tidligere et stort problem.

"Drenge vil jo gerne stå op, og de små kan ikke altid ramme, når de bruger et almindeligt toilet," siger hun. ★

Ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

19.01.
Kommune overvejer at få frivillige til at passe ansattes syge børn
Et korps af frivillige 'bedsteforældre' skal kunne passe ansattes syge børn. Sådan lyder en ny idé i Guldborgsund Kommune. Idéen risikerer at presse de ansatte endnu mere, frygter FOA.

18.01.
Region Sjælland må gerne tvinge portører i uddannelse
Det var ikke i strid med overenskomsten, da Region Sjælland tvang portører i uddannelse som serviceassistenter, har Arbejdsretten afgjort.

16.01.
Konflikt rykker tættere på: Det betyder det for dig
FOA forbereder sig på konflikt. I øjeblikket bliver der i afdelingerne arbejdet på at udvælge, hvilke arbejdspladser, der kan blive deltagere i en strejke.

16.01.
Hver tredje ansat i hjemmeplejen er faldet i glatføre
Næsten hver tredje er faldet i arbejdstiden på grund af is og sne. Og mange får ikke hjælp til at forebygge glatføreulykker, viser undersøgelse.

12.01.
Stefan er født ind i sosu-familie: Arbejdet er guld værd
Det er ikke tilfældigt, at Stefan Michaelsen for kort tid siden færdiggjorde uddannelsen som social- og sundhedshjælper. En stor del af hans familie har nemlig samme titel.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

5 ting du skal vide om din ytringsfrihed

Kilde: Sidsel Boertmann Brüel, konsulent i FOA

fokus ytringsfrihed

Uklarhed om ytringsfrihed på Facebook

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

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

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

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

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

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

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

Tavshedspligt skal overholdes

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

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

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

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

Må mere end de tror

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

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

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

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

anee@foa.dk

5

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

Mindre ytringsfrihed for privatansatte

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

Kilde: Sidsel Boertmann Brüel, konsulent i FOA

fokus
ytringsfrihed

Fyret efter Facebook-opdatering

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

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Simon Jeppesen

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

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

Dårlig stemning på jobbet

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

Problemerne begyndte, efter Susanne krævede et overenskomstbestemt tillæg, da hun blev ringet op en lørdag aften og bedt om at forholde sig til et fagligt spørgsmål. Det blev lederen ifølge Susanne sur over. Konflikten blev yderligere optrappet af, at Susanne efterfølgende ytrede sig kritisk om arbejdsforholdene, da en kollega blev forsøgt kvalt af en psykisk syg beboer.

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

Ekstra løn for usaglig fyring

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

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

> *Jeg blev indkaldt til samtale.*
>
> Susanne Nielsen

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

"Jeg havde på det tidspunkt haft otte gode år på Visborggaard. Jeg var overbevist om, at jeg skulle slutte mit arbejdsliv der. Jeg er derfor ked af fyringen. Heldigvis fik jeg opbakning af kollegerne og er kommet videre til en ny god arbejdsplads i dag," siger hun.

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

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

anee@foa.dk

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

Michael fik erstatning for uberettiget bortvisning

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

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

jeg oplever personligt, så lider patienterne også under dette koncerncirkus, dette i form af ventetider og manglende rengøring.' To uger senere blev han bortvist. Hans arbejdsgiver, Region Sjælland, mente blandt andet, at udtalelserne var stærkt illoyale. Men den vurdering var ikke rigtig.

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

groft sagt

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

Illustration: Gitte Skov

[snuden fremme]

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

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

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

Hun arbejder fuldtid som social- og sundhedsassistent på Strandcenteret plejecenter i Greve. Hendes månedsløn inklusiv tillæg er 25.138,31 kroner før skat. Derudover får hun pension. Fagbladet FOA skrev en artikel om Christina Svarrer kort før jul, og den kom der flere hundrede kommentarer til.

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

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

Foto: Jørgen True

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

Af Mette Boysen

ANNONCE

JEG SLAP AF MED MIN OPPUSTEDE MAVE

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

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

Stressniveauet dalede

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

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

Tager Macoform fast hver dag

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

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

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

FÅ EN FLAD MAVE I BALANCE

Indholdsstofferne i Macoform sætter gang i fordøjelsen og afhjælper oppustethed.

AFHJÆLPER OPPUSTETHED

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

SUND MAVE I BALANCE

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

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

PRØV MACOFORM TIL HALV PRIS

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

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

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

Én sag tabt og én vundet

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

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

Regionen betragter på samme tid de portører, der skal først afsted på uddannelse, som de mest uddannelsesegnede, og som dem, der bedst kan undværes, hvis de siger nej. Den logik går hen over mit hoved.
Vi mener, at regionen misbruger sin ledelsesret over for portørerne. Desværre blev regionen frikendt. FOA må selvfølgelig tage afgørelsen i Arbejdsretten til efterretning, men vi vil nu undersøge alternative muligheder for at gå videre i den meget principielle sag om ledelsesrettens udstrækning.

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

I en anden sag om et medlem fra Spanien måtte vi gå til de almindelige domstole. Den unge kvinde havde været ansat som hushjælp hos en kendt advokat på vilkår, der minder om au pair-ordningen, men til en ringere løn og med arbejdsopgaver svarende til en fuldtidsstilling. Au pair-ordningen kan ikke anvendes af EU-borgere, som er omfattet af arbejdskraftens frie bevægelighed.

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

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook
Ønske: Lønkompensation for arbejde i julen
5. januar 2018

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

Facebook
Vikarbureauer presser fastansatte sosu'er
5. januar 2018

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

Facebook
Lad os satse på arbejdsbierne
5. januar 2018

Start med at ændre unge menneskers syn på at blive

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

ANJA BERGMAN CLEMMENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

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

Susanne Holst

Facebook

Her er nøglen til flere social- og sundheds-assistenter

5. januar 2018

Hvis man ønsker flere sosu-assistenter, kunne man eventuelt prøve at kigge på den løn, man kan få under uddannelsen. Jeg blev selv sosu-hjælper i 2015 og har ikke siden kunnet finde andet end et par ferievikariater inden for faget. Jeg vil gerne uddanne mig til sosu-assistent, men når man ikke kan få voksenelevløn, så er der ikke råd til det. Alternativt skal man have arbejdet et år inden for området, hvilket bliver vanskeligt, når der kun ansættes assistenter, og man selv kun kan få et ferievikariat eller 2 om året. Det kommer til at tage mange år at optjene retten til voksenelevløn.

Ole Henriksen

Facebook

Ja – nattevagter kommer mere til skade

3. januar 2018

Det kan jeg skrive under på! Havde haft et par nattevagter i streg i december, og den ene eftermiddag, da jeg lige var stået op og sad med min morgenkaffe, kom jeg til at banke koppen ind i min ene fortand, hvor jeg har krone på. Resultatet var, at jeg skal have en helt ny fortand – det vil sige et implantat, da tanden var knækket tre forskellige steder. Pris: 20.000 kroner. Det var god nok nogle dyre nattevagter.

Anette Louise Hjort Andersen

Facebook

Hellere flere hænder end højere løn

25. december 2017

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

Anja Bergman Clemmensen

Fyret efter indlæg på Facebook

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

Fokus side 8-11

Skriv

Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

OK18: Konflikt-stof bliver delt

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

Duften af frikadeller giver ro

[Eget køkken]
Kun tre danske arresthuse har stadig eget køkken. Odense er et af dem. Her omlagde man for et par år siden til økologisk hjemmelavet mad og leverer – ud over tre daglige måltider til 52 indsatte – mad til andre dele af Kriminalforsorgen.

Når vinden er i syd, blæser udluftningen fra køkkenet i Odense Arrest forbi vinduerne til de indsattes værksted. Og så går snakken om dagens varme måltid blandt de indsatte. De opholder sig i gennemsnit fire måneder i arresten, inden de bliver dømt eller frikendt. Personalet oplever, at der er **færre konflikter med de indsatte**, efter køkkenet har satset på frisk, hjemmelavet mad.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Robert Wengler

2

3

4

1 **Stramt budget.** I Odense Arrest skal maden holdes inden for samme budget, som da man brugte konserves og frostvarer. Det lykkes, fordi der ikke længere er madspild, og der er en indtægt ved at levere til møder og receptioner i andre dele af Kriminalforsorgen. Og fordi de afskaffede weekendens dessert.

2 **Rugbrød ad libitum.** Køkkenmedhjælper Lene Kristensen anretter aftensmaden, der er en platte med pålæg – og alt det rugbrød, man kan spise. Der skrives cellenummer på, inden maden sendes op til de indsatte.

3 **Krydderi.** Lige udenfor køkkenet har Lene Kristensen og Yvonne Søgaard indrettet et bed med krydderurter, så maden kan piftes op med et grønt drys.

4 **Arbejdsglæde.** Det giver mere arbejde at ordne de mange grøntsager til den frisklavede mad. "Men det er sjovere, og det er en stor tilfredsstillelse at lave mad, der bliver spist," siger køkkenmedhjælper Yvonne Søgaard (th.).

4

5 **Spiser op.** To frikadeller pr. mand og al den kartoffelmos, man ønsker. Tidligere kunne de indsatte godt finde på at smide maden ud. Nu bilver der næsten aldrig levnet. "Mange har levet et hårdt liv og er tynde og afkræftede, når de kommer. De kan godt tage 5-10 kilo på i løbet af den første måned," fortæller enhedschef Elsebeth Bendiksen (th.).

6 **Fest.** En overvagtmester holder afskedsreception, og caterelev Lotte Nordstrand har travlt med at bage kransekagetoppe.

5

6

7

7 **Ros.** Køkkenet får tit positive tilbagemeldinger. Mange af de indsatte har også prøvet maden i landets øvrige arresthuse. Maden i Odense er en vinder.

8 **Elevator.** Det 157 år gamle arresthus er lidt upraktisk, men en ny vareelevator skåner arme og skuldre, fortæller kok Jan Sørensen. Da han blev ansat for 18 år siden, afskaffede han 'hundeskålene', som han kalder de indsattes bliktallerkener og købte pæne melanintallerkener. Siden er der sket mange andre forbedringer.

8

9

9 **Ud af cellen.** Der er planer om at indrette arbejdspladser til indsatte i køkkenet, så de kan hjælpe med at tilberede grøntsager – og få et hygiejnebevis. Og komme væk fra de små celler.

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om din – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Jordskokker er rodknoldene fra en stor plante, der stammer fra Nordamerika. Knoldene minder om kartofler, men indeholder insulin, der er et ufordøjeligt kulhydrat. Derfor påvirker de ikke blodsukkeret ligesom kartofler. Jordskokker har et højt indhold af C- og K-vitamin og kan spises både rå, kogt og bagt.

Kilde: Wikipedia

Jordskokker er en af Mette Knudsens **foretrukne vintergrøntsager**, så hun kæmper for, at også børnene skal holde af dem. I hvert fald kende til dem.

Jordskokker har brug for lidt camouflage

Først som voksen har husassistent Mette Knudsen for alvor opdaget de små knudrede knolde – jordskokker – der i rå form har en let nøddeagtig smag. Nu er rodfrugten en af hendes favoritter blandt de grove vintergrøntsager, og den får mere og mere plads i madlavningen til vuggestuebørnene i Globehuset i Odense, hvor Mette Knudsen har været ansat i snart 13 år.

Hun gør et ihærdigt arbejde for at udvide børnenes madverden, men selvom hun har prøvet mange gange, er de små frokostgæster ikke vilde med jordskokker i ren form. De skal camoufleres og blandes med andre råvarer.

"Jeg arbejder jo på at få dem til at smage og spise så meget forskelligt som muligt. Derfor serverer jeg jordskokker blandet med kartofler eller revet i det hakkede kød," fortæller hun.

I det hele taget serverer Mette Knudsen aldrig retter med hakket kød, uden det er blandet med grøntsager.

I tilberedt form bliver jordskokker bløde med en sød og jordagtig smag. De kan i kombination med kartofler, der tilfører stivelse, fremtrylle lækre cremede supper. Og det kan børnene rigtig godt lide.

De små knolde er lidt besværlige at rengøre, men man behøver ikke at skrælle den. Det er nok at børste og skylle dem godt.

Og om vinteren køber Mette Knudsen dem somme tider frosne, fordi de som andre grøntsager taber næringsværdi under opbevaring, og derfor er der mere næring i de frosne. ★

ingrid@mediehusetrubrik

[cv]
Navn: Mette Knudsen
Alder: 63 år
Uddannelse: Husassistent
Arbejde: Laver mad til vuggestuebørnene i Globehuset i Odense, der har det økologiske sølvmærke.

[opskrift]

Suppe med kartofler og jordskokker

Beregnet til 10 vuggestuebørn eller en familie på fire.

- 800 g kartofler
- 400 g jordskokker
- 1 fed hvidløg
- 2 porrer
- Timian
- 1 liter vand/bouillon

Det hele koges og blendes. Hvis suppen er for tynd, jævnes med lidt maizenamel. Til vuggestuebørn skal suppen være tyk, så de nemt kan spise den. Serveres med hjemmebagt brød, kødboller (gerne kylling) og fine tern af rå squash.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Robert Wengler

fagligt talt

nyt

Medarbejderdrevet innovation er sund fornuft

Kort før jul var der meget opmærksomhed om en undersøgelse, der dokumenterede, at børn får alvorlige sygdomme, fordi de ikke har lyst til at bruge skolens toiletter. Det handler ikke kun om rengøring, men også om udformningen af selve toilettet.

[kort sagt]
Gammeldags skoletoiletter er et stort sundhedsproblem. I Vesthimmerlands Kommune har de med succes udviklet fremtidens toilet og inddraget rengøringen i processen.

Mange børn vil ikke gå på toilettet, hvis de er 'klamme', eller hvis kammeraterne kan høre, hvad de laver. Har skolen dårlige toiletter, bruger børnene dem ikke og holder sig hele dagen. Og det er alvorligt for både deres helbred og deres indlæringsevne, viser undersøgelsen. Så når børn skal opdrages til at gå på toilettet i skoletiden, er der ikke bare tale om hygiejne, men om et totalt kulturskifte.

Kommunen gjorde klogt i at inddrage alle toilettets interessenter – inklusive rengøringslederen.

I Vesthimmerlands Kommune har de i adskillige år arbejdet på at fremstille det perfekte skoletoilet. Kommunen gjorde klogt i at inddrage alle toilettets interessenter – inklusive rengøringslederen – til at brainstorme og samarbejde om, hvordan fremtidens skoletoilet skulle udformes. Og det ser ud til at være lykkedes, så børnene nu bruger det. Hvem ved, måske bliver Vesthimmerland verdensberømte, fordi de tilsyneladende har løst et stort problem.

Det er også afgørende, at toiletterne er udformet, så de ikke samler snavs, men er nemme at gøre rent, og at der er brugt rengøringsvenlige materialer. Det kaldes medarbejderdrevet innovation. Jeg vil nu bare kalde det sund fornuft, selvom det andet lyder smartere. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Nye regler for frivilligt arbejde

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

Læs mere

frivillighed.dk/dagpenge-og-efterloen

Foto: Colourbox.com

Antallet af rygere falder ikke

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

Kilde: Danskernes Rygevaner 2017, SST

Færre får offentlig forsørgelse

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

Kilde: Danmarks Statistik

Foto: Colourbox.com

Fuldkorn giver vægttab

Ved at skifte raffinerede kornprodukter som hvidt brød og pasta ud med fuldkornsvarianter spiser overvægtige personer betydeligt mindre, de taber sig, og mængden af inflammation i kroppen mindskes. Det viser en undersøgelse, som forskere fra DTU Fødevareinstituttet har stået i spidsen for.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet

13

millioner kroner er der afsat i satspuljen til tværfaglige indsatser for underernærede ældre. I dag er cirka hver femte af de ældre underernærede. Ofte skyldes det problemer med at drikke og spise den tilbudte mad – blandt andet på grund af mangel på daglig mund- og tandpleje.

Kilde: Altinget

Kom med din idé

Har du en god idé til, hvordan vi kan få et sundere liv og sundere madvaner? Så kan du give den videre på en hjemmeside, som Fødevareministeriet har oprettet. Her samles alle de gode initiativer til en sundere livsstil, som en arbejdsgruppe senere vil overdrage til politikerne.

Læs mere

madvirker.dk

Foto: Privat

Første hold af akademiuddannede

"Rengøringsfaget kan aldrig tales højt nok op," siger nyuddannet hygiejne- og rengøringsteknolog Tina Pedersen (3. tv.).
Hun er et af de tre FOA-medlemmer, der har gennemført den nye akademiuddannelse som hygiejne- og rengøringsteknolog på Erhvervsakademi Sjælland. De to andre er Gitte Møller (øverst th.), Herlev Hospital og Maria Nielsen (nederst midtfor), Køge Kommune.
De er alle tre uddannet serviceassistenter og har arbejdet i faget i mange år. Tina Pedersen, der arbejder i FOA Frederikssund, forestiller sig, at uddannelsen kan bruges til at undervise andre i professionel rengøring eller til at få en lederstilling, da uddannelsen indeholder meget undervisning i ledelse og kommunikation.

Børn kravler rundt i skidt

Pædagogerne i en række nordsjællandske kommuner klager over rengøringsstandarden i vuggestuer, børnehaver og fritidshjem. En tillidsrepræsentant fortæller, at standarden gennem de seneste par år er faldet så meget, at de kan se farveforskel på gulvet, når et barn spilder, og de tørrer op efter det. Flere tillidsrepræsentanter mener, at det skyldes udlicitering af rengøringen.

Kilde: Danske Kommuner

Modelfoto: Colourbox.com

Svanemærker i Holstebro

Som den første kommune i Danmark køber Holstebro kun svanemærkede produkter til kommunens institutioner. Det betyder, at alle rengøringsmidler og produkter til personlig pleje er miljøvenlige. Det sker for at sætte en stopper for al den mikroplast, der ender i havet.

Kilde: DR.dk

Sig for Guds skyld aldrig til dem, at frikadeller bare er kødboller, og at hver nation i verden har sin helt egen kødbollevariant. Så vil de bare føle sig krænket.

Odai Al Zoubi, syrisk flygtning, i Information om danskerne

Gode råd til synlig rengøring

Med skolereformen er rengøringen blevet udfordret af, at lokalerne bruges i længere tid. Derfor har FOA, 3F og Kommunernes Landsforening lavet en pjece, så lederne kan få hjælp og inspiration til, hvordan man får skolerne gjort rene i dagtimerne, mens andre også arbejder på skolen.

Læs mere

foa.dk/synligtrent

foa hjælper

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

Ordblind fik 160.000 kroner i erstatning

Vejen til erstatning

2011 Per Andersen uddanner sig til social- og sundhedshjælper.

2016 August Begynder på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

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

2017 Marts Begynder i praktik igen på samme afdeling.

Maj Per bliver fyret fra sin praktikstilling.

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

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

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

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

Lagde kortene på bordet

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

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

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

Per Andersen ville også gerne sikre sig, at praktikken blev god. Derfor tog han et møde med den afdeling på Herning Sygehus, hvor han skulle i praktik, 14 dage før han skulle starte.

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

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

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

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

Fyret af praktikstedet

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

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

Af Mette Boysen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Per Andersen er glad for, at hans tidligere praktiksted har medgivet, at han ikke fik den hjælp han som ordblind har krav på. **Drømmen om at videreuddanne sig til sosu-assistent** er ikke helt slukket. "Når jeg har overskuddet, kan det være, at jeg prøver igen."

Forskelsbehandling er forbudt

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

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

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

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

FOA tog sagen

Efter fyringen kontaktede Per sin fagforening, FOA Herning, for at finde ud af, hvad han skulle gøre. Med udgangspunkt i Forskelsbehandlingsloven valgte afdelingen at rejse sagen i PASS, som er et fagligt udvalg for den pædagogiske assistentuddannelse og social- og sundhedsuddannelserne. Der blev indgået et forlig med Region Midtjylland, som skal betale 160.000 kroner i erstatning.

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

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

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

Region Midtjylland har ikke ønsket at kommentere sagen. ★

mebo@foa.dk

Ulykkes-forsikrer aktiv søn

Louise Uldahl Christensen er pædagogisk assistent i døgntilbuddet Marienlund i Silkeborg. Hun og kæresten har forsikret deres toårige søn mod både ulykke og sygdom.

"Sander er en dreng, der godt kan lide at bevæge sig og bruge sin krop. Vi har tegnet forsikringerne, fordi vi har lyttet til andre, der har børn. Det er rart at vide, at man kan få dækket nogle udgifter og få den hjælp, man har brug for."

Parret har tilkøbt en tandforsikring.

"Hvis der sker en skade på mælketænder, får man noget mere end ved det offentlige. En af Sanders kusiner har haft god gavn af sin tandforsikring, så vi ved, det er en god idé."

For nylig undersøgte Louises kæreste, om de kan få deres forsikringer billigere. Han brugte et af de sites, hvor man kan indhente tilbud.

"Vi fik tilbud fra forskellige selskaber, men endte med at holde fast ved vores gamle selskab." ★

Skal du forsikre dit barn?

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

Af Lis Hornø

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

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

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

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

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

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

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

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

lis.hornoe@gmail.com

Af Lis Hornø ★ foto: Jørgen True ★ illustration: Jørgen Stamp

Sådan er barnet dækket ved ulykke

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

Forsikringen dækker:

- Pludselige hændelser, der forårsager en personskade.

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

Forsikringen dækker ikke:

Hvis ulykken skyldes:

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

- Tandskade, der skyldes tygning.

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

Kilder: Forsikring & Pension, Penge og Pensionspanelet.

Brug Forsikringsguiden

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

Læs mere

Forsikringsguiden.dk

0-2 år måske dækket

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

Kilde: Forsikring og Pension

80

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

Kilde: Forsikring og Pension, 2017

Hjælpemidler og indretning

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

Kilde: Borger.dk

Spørg bare

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

Støtte på jobbet gør stor forskel

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

Af Marie Brynskov

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

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

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

Vær åben på arbejdspladsen

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

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

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

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

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

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

mbry@foa.dk

Det siger diabetikere om arbejde

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

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

“Det er jo ikke lyserødt det hele”

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

Af Marie Brynskov ★ foto: Niels Åge Skovbo

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

Læs videre på næste side →

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

Diabetes og natarbejde

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

Kilde: Diabetesforeningen

FOA'ere har større risiko

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

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

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

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

Susanne Mørk

"Det er jo ikke lyserødt det hele"

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

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

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

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

For travlt til motion i arbejdstiden

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

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

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

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

Taler med kolleger

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

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

Hun har også fortalt det til sin leder.

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

Tabt sig 11 kilo

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

Opbakningen fra familien har betydet alverden.

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

Drop skam over diabetes
Side 30

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

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

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

mbry@foa.dk

Rådgiver:
Diabetes er ikke noget at skamme sig over

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

Af Marie Brynskov

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

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

Arbejdspladsen er vigtig

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

Det kan gøre det endnu sværere at ændre vaner, og derfor spiller arbejdspladsen en vigtig rolle.

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

Undgå misforståelser om fredagskagen

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

"På nogle arbejdspladser er der tradition for søde sager, og det er socialt og hyggebetonet at spise sammen. Hvis man konsekvent siger nej tak, kan det blive opfattet som om, at man er asocial," siger Signe Hasseriis.

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

I orden med pauser

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

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

mbry@foa.dk

Gode råd om diabetes
Side 32-33

Diabetikere falder ud af arbejdsmarkedet

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

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

Diabetes i Danmark

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

Kilde: Steno Diabetes Center

Test dig selv

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

Læs mere

diabetes.dk/testdigselv

Gode råd til mad og drikke ved diabetes 2

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

Kilde: Diabetesforeningen

SER DU EFTER **NYT FORSIKRINGSSELSKAB?**

SPAR PENGE
SOM FOA-MEDLEM

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

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

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

INDBO BIL ULYKKE HUS

PenSam FOA

6 gode råd

Til at forebygge, opdage og leve godt med diabetes 2

Af Marie Brynskov ★ illustration: Gitte Skov

1 Find ud af, om du er i risikozonen

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

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

2 Typiske symptomer på diabetes 2

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

3 Forebyg - eller hold sygdommen i skak

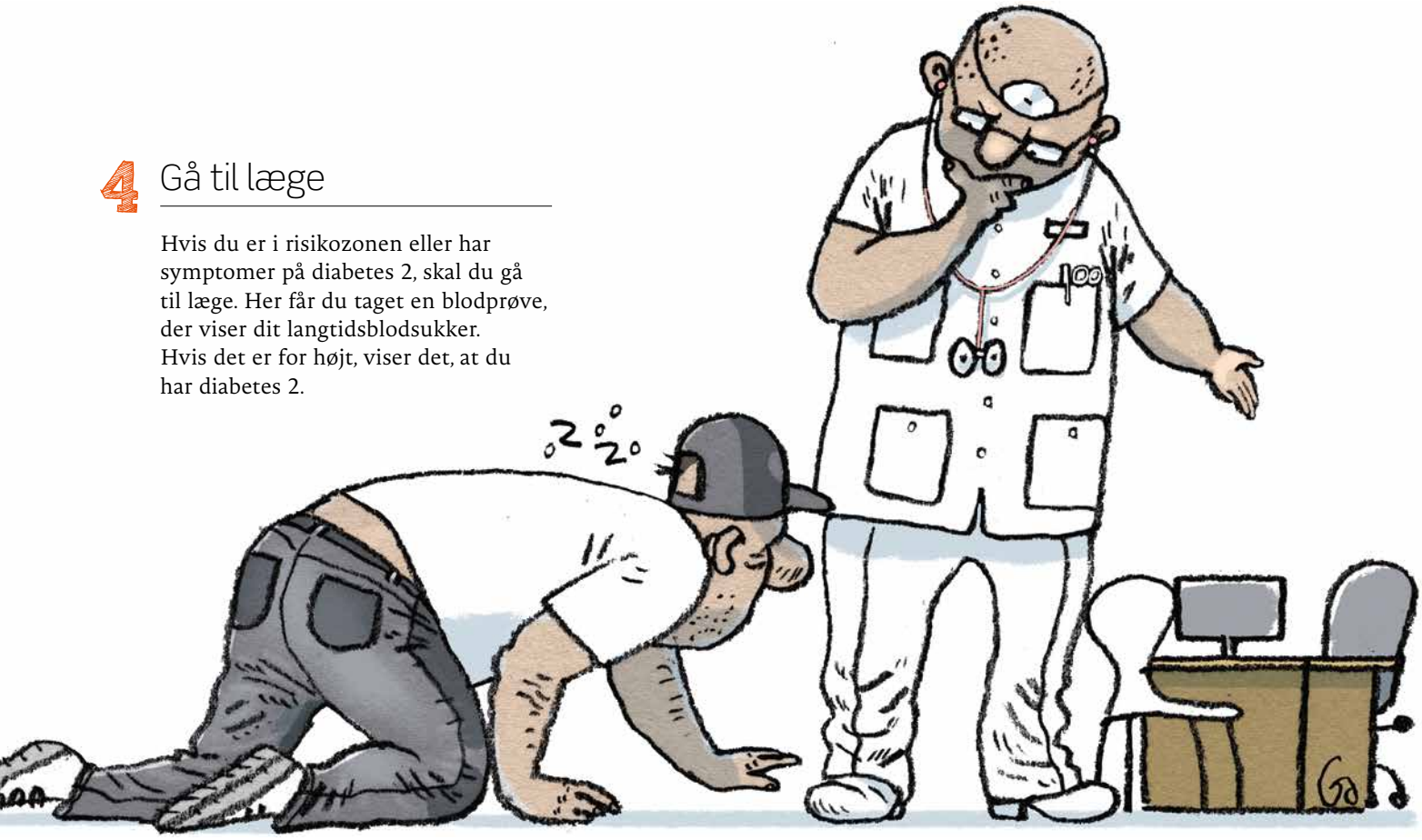
- Tab dig, hvis du er overvægtig: Vægttab er den vigtigste behandling af type 2 diabetes.
- Motionér. Motion nedsætter dit blodsukker, hjælper med at holde et vægttab og forebygger følgesygdomme. Man anbefaler 30 minutters moderat motion om dagen.
- Stop med at ryge. Rygning giver større risiko for hjerte-kar-sygdomme,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

Læs mere

stoplinjen.dk

4 Gå til læge

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



5 Tal med din leder og kolleger

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

6 Kontakt din FOA-afdeling

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

Kilder: Diabetesforeningen og FOA

Husk

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

Husk at udfylde din joblog

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

Nyt job?

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

Digital post

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

A-kassens call-center – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10.** Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

Af Mette Wiederholt Pedersen

Satser 2018

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

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

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

7 skridt

Sådan får du udbetalt efterlønsbidrag skattefrit!

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

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

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

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

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

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

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

Læs mere

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

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

Ny lov giver efterlønsbonus

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

Vidste du ...

at omkring 450.000 danskere i dag betaler til efterlønsordningen?

Kilde: Danske A-kasser

Af Nana Toft ★ illustration: Jørgen Stamp

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

Spis nødder og forebyg blodpropper

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

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

Resultaterne er fra et spansk, fem år langt studie med 7.500 deltagere, der var i risikozonen for hjerte-kar-sygdomme. De forsøgsgrupper, der blev sat til at spise 30 gram nødder dagligt, havde en betydeligt lavere forekomst af hjerte-kar-sygdomme.

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

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

"Nødderne indeholder blandt andet fedtsyrer og aminosyrer, som øger modstandskraften i pulsårernes karvæg. Det betyder, at kolesterol ikke så let sætter sig fast og forårsager blodpropper."

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

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

jonna@periskop.dk

Guide

Spis 6 af hver

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

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

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

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

30 gram feder ikke

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

Kilde: Professor Steen Stender

Nødder bliver billigere

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

Kilde: Skatteministeriet og Ritzau.

Luk posen grundigt

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

Kilde: Professor Steen Stender

Af Jonna Toft ★ foto: Johnny Frederiksen og Colourbox.com

mad med klinken

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

Månedens råvare:
Ost i maden

Med lidt velsmagende ost på lager kan man lave gode hurtige hverdagsretter med pasta eller grøntsager, der krydres godt.
De milde friske oste som mozzarella og salatost er gode i salater, og i varme retter bliver de cremede og lækre i konsistensen. De smager ofte ikke så kraftigt som lagrede faste oste som parmesanost, der salter og giver smag af umami, også kendt som uhmm-smagen.
Blåskimmeloste er lidt bitre og giver en dressing eller sovs karakter. En stærk ost bliver mildere sammen med smør.

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

4 personer

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

Sprød boghvede:
- 1 dl hele boghvedekerner
- ½ dl olie

Rosenkål med timian og ost:
- 500 g rosenkål eller savojkål
- 2 spsk. olie
- 3-4 stilke frisk timian
- 1 frisk mozzarella eller salatost

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

- Skrub kartoflerne rene. Skær et kryds 1 cm ned i hver kartoffel og bag dem ved 200 grader i et ovnfast fad eller i en bradepande ca. 45 min., til de er møre. Rør blødt smør med ost og krydr med peber. Kom en klat ostesmør i hver kartoffel.
- Varm olie i en dyb pande 3-4 min. og steg boghvedekernerne sprøde og gyldne. Lad olien løbe fra i en si.
- Pil evt. de yderste blade af rosenkålene og skær den nederste del af stokken af. Skær kålene i halve og derefter i tynde skiver. Varm olie i en stegegryde og tilsæt rosenkål med timian.
- Steg hurtigt nogle minutter under omrøring, til kålen er mør. Tilsæt tern af mozzarella eller salatost. Sluk for varmen og lad osten blive blød. Smag til med salt og peber.
- Del fisken i 8-10 stykker og krydr kødsiden med salt og peber. Læg fiskestykkerne på bagepapir eller i et smurt ovnfast fad med skindsiden opad. Bag fisken i ovnen 5-8 min., til den er fast, hvid og varm i midten. Mærk med en finger. Hiv skindet af. Drys med friskrevet parmesanost.
- Nyd rosenkål med timian og ost, bagte kartofler med ostesmør og bagt fisk med parmesanost og sprøde boghvedekerner.

Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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

Foto: Colourbox.com

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

Foto: Colourbox.com

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

Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Til SOSU-assistenter hjemmeplejere sygeplejere køkkenpersonale madudbringnings-firmaer m.m.

Arbejder du med alvorligt syge? Laver du mad til – eller kommer du hjemme hos – alvorligt syge og svækkede ældre? Så vær opmærksom på, at alvorligt syge nemmere bliver syge af madbakterien listeria. Hvert år bliver op mod 50 indlagt på grund af listeria, og ca. hver fjerde dør.

SÅDAN UNDGÅR MAN LISTERIA:

Stil den udbragte mad i køleskab ved levering, så maden ikke står fremme ved stuetemperatur, indtil den bliver spist. Tjek også, at køleskabet er koldt og højst 5 °C.

Varm mad bør være rygende og gennemvarm. Høj varme dræber bakterier.

Den syge bør spise pålæg så friskt, som muligt. Hjælp med at rydde ud i køleskabet. Tjek datoen og smid gammelt pålæg, gamle færdigretter og gamle madrester ud.

LÆS MERE OM:

"Sådan undgår du listeria, hvis du er syg" på www.fvst.dk.

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 15. marts: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning ml. 18-19. Af hensyn til bestilling af mad tilmelding senest 8. marts kl. 17. via tilmeldmig.dk/?9700181400 eller på 46 97 11 70. Har du brug for fælles transport fra Skagen eller Sæby så oplys det, når du tilmelder dig – mere om tid og sted senere. Dagsorden jf. lovene, rekvirer dagsorden og regnskab i afdelingen samt via foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal jf. lovenes § 5 stk. 2 være afdelingen i hænde senest 14 dage før afholdelse.
Seniorerne. 13. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret samt en øl/vand/vin. Tilmelding senest 6. marts. Dagsorden jf. lovene. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. feb. kl. 13.30: 'Du kan, hvis du vil' v. Annette Fredskov, der er Life Coach og har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og fik sklerose som 37-årig. Skrev i 2013 bogen 'Maratonkvinden', løb i 2015 sit maratonløb nr. 600. 14. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med lidt at spise og drikke. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 21. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring. Afsluttes med bankospil. 18. april kl. 13.30: Cafédag og Musikquiz.

Guldborgsund

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

Holstebro

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

Kolding

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

Lillebælt

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

Mariagerfjord

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

Nordsjælland

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

Odense

Afdelingen. 11. april Kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Spisning kl. 18.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 17.30. Deltagelse kræver tilmelding senest 4. april på 46 97 18 00 eller via foa.dk/odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 28. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbningstiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme fra 5.-11. april kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 28. marts. Der vil være Amerikansk lotteri.
Servicesektor. 28. feb. kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14. feb. kl. 12. jf. lovene. Der vil være mulighed for at spise kl. 18 – forudsætter tilmelding på FOA Odenses hjemmeside senest 14. feb.

Arbejder du med livstruede syge borgere, patienter og deres pårørende?
Bliver du udfordret og søger mere viden?

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

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

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

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

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

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

Tilmelding via formularen på hjemmesiden:
www. sanktlukas.dk/kurser
Tilmelding senest hhv. 12. februar og 10. september 2018
Besked om optagelse gives hhv. uge 8 og 38.
Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen (CVR nr 12 12 58 28) i hænde senest hhv. 2. marts og 28. september 2018.

det sker

Social- og Sundhedssektoren. 20. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 15.-19. marts kl. 15.30. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via tilmeldmig.dk/?9700182501 senest 14. marts kl. 12.
Pædagogisk Sektor. 13. marts kl. 20: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 27. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen. Stemmeafgivelse i afdelingen afsluttes på generalforsamlingsdagen kl. 12. Af hensyn til bespisning bedes du tilmelde dig på tilmeldmig.dk/?9700182502 senest 6. marts.
Psykiatrisk Fagklub. 14. marts kl. 18.30: Generalforsamling i kantinen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 20. feb. Bagefter er der festmiddag med alt betalt og lodtrækning af flotte gaver. Tilmelding til spisning senest 20. feb. via liselotteduch@gmail.com.

Randers

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

Silkeborg-Skanderborg

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

Sjælland

Sektorgeneralforsamlinger. Indkaldelse til sektorgeneralforsamlinger jf. lovene. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 6 uger før på sjaelland@foa.dk.
Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland.
A-kasse. Café for ledige kl. 13.30-15.30: 6. marts på Japanvej 2, Slagelse. 10. april på Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding senest 3 dage før på foa.dk/sjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 5. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil med 3 kort for 45 kr. og ekstra plader for 15. kr. Tilmelding senest 1. marts på 26 21 45 04 til Marianne. 9. april kl. 13: Mindfulness ved Gitte Alstrup. 7. maj kl. 10: Kør selv tur til Audebo Pumpestation. Pris 50 kr. og evt. 40 kr. til samkørsel. Tilmelding senest 1. maj på 26 21 45 04 til Marianne. 4. juni kl. 13: 'Lys i mørket – mit liv som blind' v. Eva Melhof.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 21. feb. kl. 14: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 21. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil og spisning af medbragt mad. 18. april kl. 14: 'Tænk hvis vi bliver 100 år' v. Helene Andersen. 13. juni kl. 8.30: Tur til Bogense og Humlemagasinet. Pris medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr. 22. august: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsager 350 kr. 29. aug.–2. sept.: Tur til Polen. Pris medlemmer 2.700 kr. og ledsager 3.000 kr. Tilmeldinger til arrangementer via foa.dk/sjaelland.
Efterløns-og seniorklubben Ringsted. 1. marts kl. 14: 'Pigerne fra Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 5. april kl. 14: 'Bedstemor som vagabond' v. Lis Ingemann. 3. maj kl. 14: 'Medens Mogens forsvinder' v. Aase Helveg. 7. juni kl. 8.30: Tur til Thorsvang Samlermuseum. Pris medlem 275 kr. og ledsager 375. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.
Efterløns-og seniorklubben Nordvestsjælland. 20. feb. kl. 11: 'Trier Slægten og Vallekilde Højskole' v. Beathe Fogh. Tilmelding senest 13. feb. 21. marts kl. 11: Kør selv tur til Vallekilde Højskole. Pris 40 kr. Tilmelding senest 15. marts. 16. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmelding senest 9. maj. 26. juni: Tur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm. Pris 200 kr. Tilmelding senest 15. juni. 21. aug. kl. 8:

Medlemspulsen

Vinderne i november og december 2017

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

Gavekort til Coop (300 kr.)
Helena Desirée Andresen, Askevænget 32, Søndersø
Bettina Jensen, Søborg Parkalle 194, st. mf., Søborg
Lizzi Vedel Jensen, Nordentoften 54, Skals
Anne Hausgaard Petersen, Søndergade 89, Hundested
Helle Hauballe Kristensen, Viborgvej 252, Holstebro
Grethe Vulff Jepsen, Grundtvigs Allé 145, 2.th., Sønderborg
Anne Berit Bonde, Skibstrupvej 12 A, Hornbæk
Anni Reinstrup, Merlegårds Vænge 58, Ishøj
Hanne Knudsen, Spangevej 15, Haarby
Anna Linnea Birgitta Nilsson, Toftevej 11, Fredensborg

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

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00

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

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60

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

Skive

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

Sydfyn

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

Sønderborg

Seniorklub. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOA, tilmelding senest 16. feb. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 1. feb. kl. 12. 15. marts kl. 19: Piche awten, Tinas konditori, Bro Centervej 2, Augustenborg. 9. marts er sidste tilmelding. 12. april kl. 14: Foredraget 'Mit liv i frihed' i FOA, tilmelding senest 6. april. 17. maj kl. 7: Sommerudflugt, afgang fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 1. maj. 31. maj kl. 14: Sommerafslutning, Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding senest 25. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

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

Vendsyssel

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

Husk

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

Find det her

foa.dk/afdelingen

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

Viborg

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

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

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Flemming Jeppesen

Medlem af Danske Medier

Svanemærket
Tryksag
5041 0004

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
25. januar

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

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 6. april

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

Nummer 2 udkommer:
uge 12

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

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

quizzen

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 **26. februar**. Du kan også besvare quizzen på **foa.dk/quiz** Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

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

1. Hvad er et typisk symptom på diabetes 2?
A. Synsforstyrrelser
B. Hoste
C. Feber

2. Hvornår er der frist for at søge om at få udbetalt dit efterlønsbidrag?
A. 1. maj 2018
B. 30. juni 2018
C. 31. august 2018

3. Hvorfor blev Per Andersen fyret fra sin praktik som social- og sundhedsassistent?
A. Fordi han havde allergi
B. Fordi han var på Facebook i arbejdstiden
C. Fordi han var ordblind

4. Under hvilket hashtag delte social- og sundhedsassistent Christina Svarrer sin lønseddel på Facebook?
A. #sophieslønfest
B. #sosu
C. #metoo

5. Hvor mange procent af alle børn i Danmark under 18 år er dækket af en ulykkesforsikring?
A. 50 %
B. 80 %
C. 100 %

6. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af fagbladet FOA. Hvad forestiller det?
A. En valnød
B. En hjerne
C. Chokolade

Af Emilie Kristine Clausen

PenSam indkalder til
GENERALFORSAMLING

Pensionskassen PenSam holder generalforsamling **torsdag den 05.04.2018.**

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

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

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

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

PenSam

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ

RABATTER OG GODE TILBUD

SOL OG VARME

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

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

MODERNE DESIGNMØBLER

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

BoConcept

Læs mere på loplus.dk/boconcept

BESTIL ET SHELL CARD

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

Læs mere på loplus.dk/shell

SHOP I BAHNE

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

bahne

Læs mere på loplus.dk/bahne

GØR-DET-SELV PROJEKT?

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

SILVAN
VI GØR DET SAMMEN

Læs mere på loplus.dk/silvan

FERIEHUS

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

NOVASOL

Læs mere på loplus.dk/novasol

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabatafteler.

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

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

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

Download on the App Store · Windows Store · ANDROID-APP PÅ Google play

Læs mere på **www.loplus.dk/medlemsapp**

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER

PLUS

NYHED

FÅ 3% I RENTE
PÅ DIN LØNKONTO

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

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

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 15. januar 2018. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,05%). For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal blive helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. Nemkonto skal være oprettet i PenSam Bank.

PenSam FOA