

Fagbladet **FOA**

5

**PÅBUD
PÅ ET ÅR**Vi gør status over
nyt ældretilsyn
SIDE 6**fokus:****HELTID ELLER
DELTID**I Sverige har de knækket koden
SIDE 8**FIK 81.000 KR.
EFTER LØNTJEK**
SIDE 30Social- og sundhedsassistent
Martin Deleuran
arbejder på en lukket afdeling:**FYSISKE AKTIVITETER
GIVER MINDRE TVANG**

Tættere relationer med patienterne er målet i psykiatrien

SIDE 22-27

Værdigt exit fra jobbet

Er den sidste del af vejen til pensionisttilværelsen virkelig brolagt med uendelige prøvelser, svigtende helbred og økonomisk uvished?

Det indtryk kan man godt få, når man hører beretninger om modne FOA-medlemmer, som må forlade arbejdsmarkedet før tid på grund af barske effektiviseringskrav, arbejdspress, skader og nedslidning. Det er beretninger, der gør indtryk.

Men der er heldigvis også pensionister som Käte Larsen, der er friske, raske og aktive. Og hun er langt fra alene.

Et stort flertal af FOA-seniorene oplever nemlig, at de får deres forventninger til den tredje alder opfyldt. Og det gælder både med hensyn til helbred og privatøkonomi.

Men – for der er et men – de fleste af seniorenne siger, at de først har oplevet deres velbefindende, efter de er stoppet med at arbejde og igen er kommet til kræfter.

Derfor er der – både for samfundet og for den enkelte – rigtig meget at vinde ved at gøre det lettere for seniorer at træde ned på jobbet. Og ikke mindst at gøre det lettere for ældre medarbejdere at få en værdig afsked med arbejdslivet, når tiden er inde. Værn om friheden til selv at vælge, hvornår og hvordan pensionistlivet starter. ★

Gitte Hejberg

Det kører for Käte

For Käte Larsen var det vigtigt selv at kunne vælge, hvornår hun stoppede som dagplejer.

Side 8-11



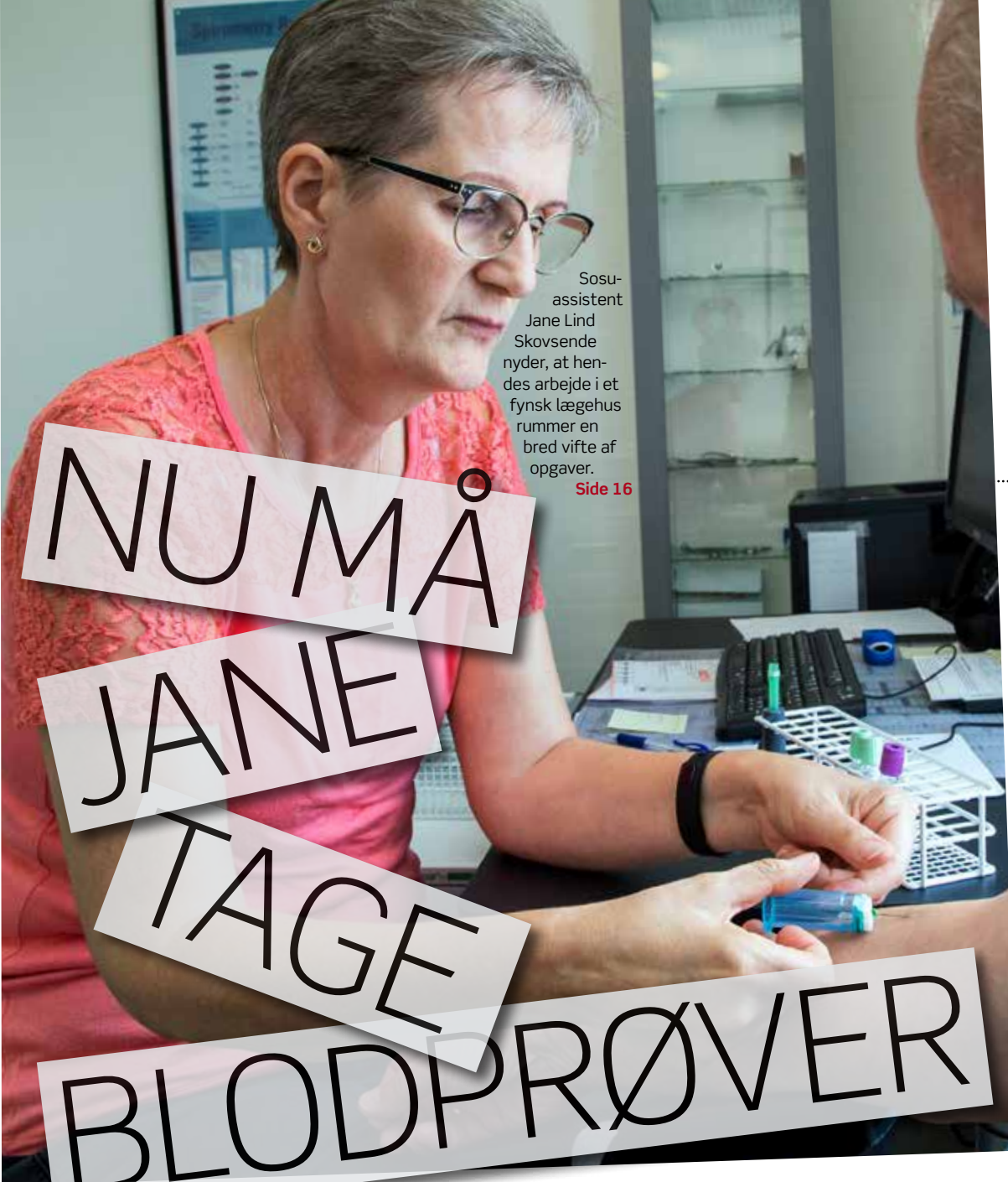
Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 58

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

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

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

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



Sosusassistent
Jane Lind
Skovsø
nyder, at hendes arbejde i et
fynsk lægehus
rummer en
bred vifte af
opgaver.

Side 16

NU MÅ JANE TAGE BLODPRØVER

fokus
heltidsresan

Ny kultur skal få flere på fuldtid

Hver femte på deltid
ønsker flere timer.
Svenskerne viser vejen.

Side 8-11

Glad for grønt

Se, hvordan det
står til med
sundheden
blandt FOA-
medlemmer.

Side 42



Ren røg

Plejehjem for
misbrugere styrker
indeklima med ny
luftrensere.

Side 28

I hvert nummer

Striiben	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Din sundhed	42
Mad med Klinken	47
Quizzen	50

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

Anders Kidmose
designer
anki@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

ud af 10 FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension oplever, at pensionistlivet lever op til deres forventninger.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pension, juni 2019. 1.411 erhvervsaktive og 2.373 efterlønnere/pensionister deltog.

17 medlemmer har klaget over FOA

Medlemmer, der er utilfredse med den sagsbehandling, de har fået i FOA eller FOAs A-kasse, kan klage til en uvildig klageinstans. I årsberetningen for 2018 fremgår det, at i syv sager fik klagerne helt eller delvist medhold ud af i alt 17 klager. To mangler afgørelse.

Læs mere: foa.dk/klageinstans



Foto: Maltte Kristiansen



Danskerne skal mærke, at der er kommet en ny regering, som har vel-færdsområdet som vores hovedprioritet.

FINANSMINISTER NICOLA J WAMMEN OM FORHANDLINGERNE OM NÆSTE ÅRS ØKONOMI I KOMMUNERNE OG REGIONERNE, I PRESSEMEDDELELSE



Røde faner og regnbuer.

Trods grævejr blev København fyldt med farver og musik 17. august, da 50.000 mennesker gik gennem gaderne for at sætte fokus på tolerance og for retten til at være den, du er, uanset køn, seksuel orientering og udseende. FOA gik med i optøget sammen med andre fagforeninger. For der skal være plads til alle – også på arbejdspladsen.

Føler du dig tryk ved den økonomi, du får som pensionist?



Foto: Robert Attermann

Hanne Tosti, dagplejer i Esbjerg Kommune

Svært at få overblik

Jeg har svært ved at få overblik over, hvad jeg kan få i pension. Men jeg føler mig nogenlunde tryk ved det, jeg får at leve af. Man skal dog sørge for at spare noget op ved siden af. Og uden folkepensionen ville det se skidt ud for mig.



Foto: Robert Attermann

Randi Thomsen, sosu-assistent, hjemmeplejen i Esbjerg Kommune

Nødt til at spare op

Det er uretfærdigt, at nogle har meget større pensioner end andre. Det ville hjælpe os med nogle flere fuldtidsstillinger. Man er nødt til at spare lidt ekstra op til pensionistlivet, ellers er det i hvert fald slut med rejser.



Foto: Robert Attermann

Jørn Jensen, portør, Syd-vestjysk Sygehus, Grindsted

Føler mig tryk

Jeg arbejder på fuldtid og har lidt landbrug ved siden af, så min kone og jeg har kunnet spare ekstra op. Det gør mig tryk ved den økonomi, vi får som pensionister. For os lavtlønnede er det godt at have folkepensionen som sikkerhedsnet.



Foto: Robert Attermann

Chirly Ebsen, sosu-assistent, Varde Kommune, er for nylig gået på pension

Dør jo ikke af sult

Man mangler jo en ugeløn hver måned, når man ikke kan få arbejde mere end 30 timer om ugen, og det går ud over pensionen. Så jeg har en ekstraopsparing, det er nødvendigt, tror jeg. Men trods alt dør man nok ikke af sult i Danmark.

Få overblik over dine muligheder som senior

Side 32-39

Medlemmernes kongres

Tusindvis af medlemmer er kommet med tusindvis af input til FOAs nye målprogram. Her bliver 'vilkår' det vigtigste nøgleord.

Af Morten Bruun ★ foto: Iben Gad



“Retfærdighed og respekt. Noget af det fineste, man kan beskæftige sig med, er at tage sig af et andet menneske. Derfor bør lønnen også ligge på et ordentligt niveau.”

Sådan lød indledningen, da **Henrik Hast**, portør på Center for Kræft og Organsygdomme på Rigshospitalet, i foråret gik på FOAs Facebook og svarede på spørgsmålet ‘Hvad betyder løn for dig?’

Dermed blev den 58-årige portør et af de mange tusinde FOA-medlemmer, som i løbet af foråret valgte at komme med input til FOAs nye målprogram, som skal vedtages på kongressen først i oktober.

Det er første gang, medlemmerne har fået den mulighed i dét omfang. Via Facebook og sms'er blev det i alt til 14.905 input – og derudover var der også en række lyttemøder.

Målprogrammet kommer i høj grad til at fokusere på vilkår som eksempelvis løn, arbejdsliv, arbejdsmiljø og adgang til uddannelse – og

Portør Henrik Hast har altid været fagligt aktiv og er i dag arbejdsmiljørepræsentant. Et af hans argumenter for bedre løn er ret enkelt: **“Fordi vi faktisk fortjener det,”** siger han.

Henrik Hast er glad for invitationen til at blande sig.

“Jeg håber, de mange bidrag virkeligt kan være med til at sætte dagsorden både på kongressen og

bagefter. Det er vigtigt i forhold til både vores vilkår og anerkendelse,” siger han.

Svesken på disken

FOAs næstformand, **Thomas Enghausen**, bruger udtrykket ‘fuldstændig fantastisk’ om de mange medlemsbidrag.

“Undervejs deltog jeg i en håndfuld møder rundt i landet, og det er vildt, hvad jeg har hørt af både positive og negative beretninger fra den virkelige verden,” siger han og fastslår, at beretningerne om presset på velfærden har efterladt det største indtryk.

“Vi har fået svesken på disken, og der er så meget, vi som forbund kan gå videre med,” siger han. ★

mobr@foa.dk



Kampvalg I

Der er fire kandidater til de tre poster som forbundssekretær. Det betyder, at der på kongressen i Odense 8.-10. oktober skal være kampvalg mellem de to nuværende forbundssekretærer, Helena Mikkelsen og Jens Nielsen samt Maria Melchiorson (faglig sekretær i FOA Nordsjælland) og Dorthe Isager (formand for Pædagogisk Sektor i FOA Vestsjælland).

Kampvalg II

I Pædagogisk Sektor skal to kandidater i kampvalg om formandsposten. Det er den nuværende sektorformand, Mogens Bech Madsen, og Kim Henriksen, der er formand for Pædagogisk Sektor i FOA Herning.

Kampvalg III

Teknik- og Service-sektoren skal have ny næstformand, idet Jan Nonbo går på pension. Her har to kandidater meldt sig. Det er Hans Erik Pedersen, der er formand for Teknik- og Servicesektoren i FOA Vestsjælland, og Thomas Brücker, formand for FOA Brand og Redning, FOA 1.

Kilde: foa.dk



på foa.dk/kongrestv

Der bliver live-streamet fra kongressen fra 9. oktober kl. 10.30.

200 tilsyn - kun fem påbud

Efter det første år med ny tilsynsmodel kan Ældretilsynet berette om **positiv modtagelse** på landets plejecentre.

Af Jakob Kehlet

Begge parter er tilfredse. Ældretilsynet møder engagerede medarbejdere og ledere, der udfører et godt social- og plejefagligt arbejde på landets plejeeenheder.

Omvendt synes langt de fleste plejecentre, at Ældretilsynets konsulenter har optrådt respektfuldt, og at besøgene har ført til forbedringer.

Det viser den evaluering, som Ældretilsynet har lavet efter at have gennemført omkring 200 tilsyn i ældreplejen i løbet det første år.

Ingen bøder og lukninger

Tilsynskonsulenterne skal rådgive om mulige forbedringer, men har også mulighed for at give påbud, bøder og i yderste tilfælde lukke plejecentre.

Det første år har hverken afstedkommet bøder eller lukninger – og af de fem påbud, der er udstedt, er foreløbig ét fjernet igen, fordi der er gennemført forbedringer det pågældende sted.

“Overordnet set har vi mærket, at de ældreenheder, vi har besøgt, har været velforberedte og gerne vil højne kvaliteten,” siger projektleder i Ældretilsynet

Ann-Christina Dahlgaard.

Ældretilsynet blev oprettet 1. juli 2018 af tidligere ældreminister Thyra Frank og hører under Styrelsen for Patientsikkerhed. Begrundelsen for at oprette tilsynet var et politisk ønske om at få et uafhængigt øje på ældreplejen med ‘en lærende tilgang’. ★

redaktionen@foa.dk

6

uger i forvejen varsles et plejecenter om Ældretilsynets forestående besøg.

Om Ældretilsynet

- Et tilsynsbesøg varer seks timer og omfatter både samtaler og observationer
- Plejecentrene vurderes ud fra 12 målepunkter, der blandt andet omfatter borgernes livskvalitet, magt-anvendelse samt ansvars- og kompetencefordeling
- Plejecentret modtager senere en rapport med eventuelle forbedringspunkter og mulige påbud. Et påbud ophæves, hvis Ældretilsynets konsulenter ved et genbesøg kan konstatere forbedringer
- Ældretilsynet udfører også såkaldte ‘reaktive tilsyn’, hvis forholdene på et plejecenter har været omtalt i medierne, eller hvis bekymrede borgere henvender sig til Ældretilsynet. Her kan varslet være helt ned til en uge.

Kilde: Ældretilsynet



Social- og sundhedsassistent
Ulla Bech Sørensen:

“Vi blev ramt fagligt, men så ...”

Af Jakob Kehlet ★ foto: Heidi Lundsgaard

Først føltes det syv sider lange påbud fra Ældretilsynet som en spand iskoldt vand i ansigtet. Det var tilbage i maj, og **Ulla Bech Sørensen**, social- og sundhedsassistent og arbejdsmiljørepræsentant på Fjordly Plejecenter i Kerteminde, husker det således:



“Vi blev ramt på vores faglighed og grebet af afmagt, for vi gjorde vores arbejde, så godt vi kunne inden for de rammer, der var afsat.”

Det fynske plejecenter er det ene af fem steder, der indtil nu har fået et påbud af Ældretilsynet. Fjordly fik besked på i højere grad at understøtte borgernes selvbestemmelse og trivsel, og desuden skulle centret sikre, at alle medarbejdere, vikarer og elever kender og følger ansvars- og opgavefordelingen.

Smøgede ærmerne op

Da de første rystelser over påbuddet havde lagt sig, var

Social- og sundhedsassistent Ulla Bech Sørensen (tv.) og hendes kollega Rikke Almind, oplever, at stemningen på Fjordly nu **er i top** efter Ældretilsynets besøg.

tilsynets besøg med til at sætte gang i en proces, der har skabt en bedre arbejdsplads.

I dag er Fjordlys ledelse skiftet ud,

og vagtplanerne er ændret, så bemanningen i dag er bedre. En aktivitetsmedarbejder er blevet ansat, så borgerne i plejecentret får flere tilbud.

“Vi besluttede at smøge ærmerne op. Fjordly skulle være et dejligt sted at bo og arbejde. I dag er stemningen i top, og det har smittet af på arbejdsglæden,” siger Ulla Bech Sørensen.

Hun peger på centres nye ledelse som en af årsagerne til forandringerne.

“Der er en mere medmenneskelig tilgang. Tidligere var der mest fokus på drift,” siger Ulla Bech Sørensen.

Meget mindre fravær

Den nye leder, **Bodil Hellum**, oplever også fremskridt.

“Jeg kan mærke, at medarbejderne trives bedre, og helt konkret kan vi se det på sygefraværet, der er faldet fra 13,8 procent i januar til 2,4 i juli,” siger hun.

Ældretilsynet har for nylig genbesøgt Fjordly, og plejecentret håber nu, at forbedringerne vil medføre, at påbuddet ophæves. ★

redaktionen@foa.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

29.08

Styrelse vil undersøge ledelsen efter dødsfald på bosted

Da en 50-årig kvinde i maj døde på et bosted på Fyn, fyrede ledelsen efterfølgende tre medarbejdere. Nu går Styrelsen for Patientsikkerhed ind i sagen.

28.08.

Strejkende dagplejere: Her går vores grænse

Efter en længere lønkonflikt med Faaborg-Midtfyn Kommune besluttede kommunens dagplejere at nedlægge arbejdet.

27.08.

Ledig fleksjobber: Jeg savner børnenes glæde

Efter en arbejdsskade blev pædagogmedhjælper visiteret til fleksjob. Men selvom hun har et stort ønske om at arbejde, har hun gået ledig i ni måneder – og hun er ikke den eneste.

16.08.

Selvbetalte rygepause: Kommune trækker i land – men kun internt

I en intern mail erkender Ishøj Kommune, at dens nye rygeregler formentlig ikke holder. Alligevel bliver der ikke ændret på reglerne udadtil: Medarbejderne i kommunen har fortsat ikke lov til at ryge i selvbetalte pauser.

16.08.

Kommune hjemtager ældrepleje: Medarbejdere sikret stillinger

Efter lang tids venten har omkring 100 medarbejdere i Gribskov fået sikkerhed i ansættelsen, efter at kommunen har indgået en aftale om overdragelse af Attendos medarbejdere i hjemmeplejen.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk

Broen til fuldtid

Hvert femte FOA-medlem **ønsker at arbejde mere**. Men det er svært at få flere timer, for mere end 60 procent af de job, der bliver slået op, er deltidsstillinger. Både fagforening, kommuner og regioner ønsker en kulturændring.

.....
Fokus er skrevet af Mette Boysen ★ foto Iben Gad

Den nye regering slog i sine allerførste dage fast, at flere ansatte på deltid skal have mulighed for at komme på fuldtid, hvis de ønsker det.

Det ønske skyldes blandt andet, at der er brug for flere ansatte på velfærdsområdet. Og her viser en ny undersøgelse, at godt hvert femte deltidsansatte FOA-medlem ønsker at arbejde mere. Helt præcist vil 21 procent af de 2.036 FOA-medlemmer, der har deltaget, gerne gå op i tid.

Men samtidig viser en optælling, foretaget af Fagbladet FOA fra FH's jobdatabase AMOS, at op mod 60-70 procent af de stillinger, som kommuner, regioner og private virksomheder slår op, er stillinger på deltid.

Opgør med kultur

Det skal der ændres på, mener FOAs formand, **Mona Striib**.

“Det er en kultur, vi skal have gjort op med. Vi skal have fuldtid som

norm og deltid som mulighed. Arbejdsgiverne skal ændre kulturen og oprette fuldtidsstillinger,” siger hun – og nævner yderligere et argument for flere fuldtidsstillinger.

“Dem, der arbejder under 30 timer, er mest nedslidte, fordi man presser aktiviteten til det yderste. De får ikke holdt pauser, og de skal udvise stor fleksibilitet uden kompensation,” siger Mona Striib.

De fleste er tilfredse

21 procent af FOAs deltidsansatte medlemmer ønsker at gå op i tid. En lige så stor andel af de fuldtidsansatte ønsker færre timer.

- Blandt deltids- såvel som fuldtidsansatte er flertallet – henholdsvis 67 og 70 procent – tilfredse med deres nuværende arbejdstid.
- Blandt aften- og nattevagter er fordelingen stort set identisk.

Kilde: Arbejdstidsønsker blandt medlemmer af FOA fra 2018, 4.177 respondenter

4

ud af 10 ansatte i regionerne arbejder på deltid i dag. Målet er, at det i 2021 er reduceret til 2 ud af 10.

Kilde: Danske Regioner

66

procent af FOA-medlemmerne arbejder på deltid. Flest blandt de sosu-ansatte i kommunerne (86 procent), efterfulgt af blandt andre pædagog-medhjælpere og pædagogiske assistenter (73 procent). Blandt tekniske servicemedarbejdere er det hver femte, mens det kun er 4 procent af portørerne.

Aftalen er der, men ...

“Når der opstår permanente ledige timer til besættelse, har kommunen/regionen pligt til at tilbyde de ledige timer til allerede ansatte medarbejdere, som er på deltid,” lyder det i en trepartsaftale fra 2007, som både kommuner og regioner er forpligtet til at overholde. Aftalen har dog ikke løst problemet med ansatte, der ønsker flere timer.

Der findes ingen let løsning

I Kommunernes Landsforening (KL) og Danske Regioner (DR) peger man også på en kulturændring som en nødvendighed.

“Som arbejdsgivere har vi et legitimt ønske om, at medarbejderne er der, hvor kerneopgaven er størst. Men vi kan ikke læne os tilbage og sige, det kan vi ikke gøre anderledes. Ledere og medarbejdere skal blandt andet udfordres på planlægning af opgaver i løbet af en dag,”

siger **Michael Ziegler**, der er formand for KL's løn- og personaleudvalg – og i øvrigt hæfter han sig ved, at der ikke findes en let løsning.

“Vi har konstateret, at tidligere aftaler om flere timer ikke virker,” siger han og peger på, at en løsning skal findes i et tæt samarbejde mellem arbejdsmarkedets parter, ligesom det er sket i Sverige og Norge.

Anders Kühnau, formand for DR's Lønnings- og Takstnævn, vil være bedre til

at tage fat i nye medarbejdere.

“Hvis man fra karrierens start værner sig til at være på deltid, er det svært at forestille sig, at man kan få hverdagen til at hænge sammen, hvis man er på fuldtid. Vi har forståelse for, at der kan være perioder af dit liv, hvor du kan have brug for deltid. Men normen er fuldtid,” siger han. ★

mebo@foa.dk

Fuldtidsfest i Falu

Social- og sundhedsassistenterne Yvonne Hansen og Jonas Mix fra Falu Kommune tog med på **heltidsresan** i Sverige. Hvad fik de ud af det?



Mød dem på

Side 10



Læs videre på næste side →

Her er der heltid til alle

[ordbog]

Svensk: Heltid
Dansk: Fuldtid

I Sverige har arbejdsmarkedets parter på velfærdsområdet aftalt, at **fuldtid skal være normen**. Og selvom det har været svært, er det lykkedes at få langt flere ansatte til at arbejde flere timer.

Projekt 'Heltidsresan'

- **2016:** Parterne indgik aftale om, at ansatte i velfærdssektoren indenfor fem år skal være ansat på fuldtid.
- **2017:** I december skulle alle arbejdsgivere have en plan for, hvordan de ville øge andelen af ansatte på fuldtid.
- **2018-2021:** Hvert år i januar bliver der fulgt op på, hvordan det går med at gøre fuldtid til normen.

Fuldtid til alle. Sådan er virkeligheden i Sverige for ansatte på velfærdsområdet.

Nøjagtigt som i Danmark har svenskerne haft tendens til, at ansatte indenfor velfærden er blevet ansat på deltid.

Men ligesom i Danmark stiger behovet for personale indenfor børne- og ældreområdet markant de kommende år.

I modsætning til Danmark har svenskerne fundet en brugbar model. I 2016 lykkedes det nemlig arbejdsgiverorganisationen SKL og fagforbundet Kommunal, som er fagforening for ansatte på velfærdsområdet, at indgå en aftale om fuldtid til alle.

Aftalen kaldes 'Heltidsresan' og betyder, at når en person ansættes i et job, er det automatisk på fuldtid. Den ansatte har dog mulighed for selv at ønske nedsat tid.

Fuldtidsfest i Falu

I Falu Kommune i Dalarne med knap 60.000 indbyggere har det betydet, at antallet af ansatte, der arbejder på fuldtid indenfor blandt andet børneområdet, ældreplejen samt køkken og rengøring, er steget fra knap 73 procent i 2011 til cirka 85 procent i dag.

Sven Fernlund Skagerud, leder af projektet 'Heltid til alla i Falu', siger:

Falu-modellen

I Falu Kommune har 25 ud af 30 ansatte under hjemmeplejens afsnit i Bjursås valgt at arbejde på fuldtid. Det betyder blandt andet, at man har nytænkt måden at vagsætte medarbejderne på.

Derudover har man også spredt besøgene hos de borgere, der får hjemmehjælp, ud over hele dagen, så det ikke kun er om formiddagen, at der er behov for ansatte, der arbejder fuldtid.

I stedet for at få et fast vagtskema bestemmer de ansatte selv, hvornår de vil arbejde.

Systemet har betydet, at de ansatte selv bestemmer 90 procent af den tid, de arbejder. Det kræver meget af planlæggerne, men ifølge **Kristina Almgren Angeria**, der er leder i hjemmeplejen, har det medført stor medarbejdertilfredshed.

"Og vi har ingen langtidssygemeldinger," siger hun.

Carolina Hedberg har været ansat 25 år i hjemmeplejen, og hun er glad for i høj grad selv at kunne bestemme,

hvornår hun vil arbejde: "Det er meget bedre på denne måde. Hvis jeg en dag har brug for at holde fri, kan jeg bare tage en vagt en anden dag," siger hun. ★

Hver sjette uge afleverer Carolina Hedberg og hendes kolleger deres vagtønsker – og ud fra de ønsker **lægger de selv** vagtplanen.



“For 20 år siden fik mange aldrig mulighed for at arbejde mere end deltid. I dag siger man fuldtid til alle.”

Det er især indenfor ældreplejen, antallet af ansatte på fuldtid er steget markant: Fra tæt på 50 procent i 2011 til 75 procent i dag – og til sammenligning var 82,2 procent af alle sosu-medarbejdere i Danmark på deltid i 2018.

“Der findes ikke én model, der passer for alle kommuner. Hvis det skal lykkes, er det afgørende, at man tror på det og siger: Jeg ved ikke, hvordan det skal gå, men nu gør vi det,” siger Sven Fernlund Skagerud.

En løn man kan leve af

61-årige **Yvonne Hansen** arbejdede tidligere som økonomiassistent, men måtte efter en strukturændring gå ned på halvtid. Hun uddannede sig til social- og sundhedsassistent og er nu på fuldtid.

“Det er godt – især i forhold til at få en pension, man kan leve af,” siger hun.

På samme måde er **Jonas Mix** glad for, at heltid er normen. Han er også social- og sundhedsassistent og tillidsmand.

“Fuldtid er godt, fordi det giver en løn, man kan leve af. Det kan være svært på deltid,” siger han. ★



Både Yvonne Hansen og Jonas Mix **værdsætter** at arbejde fuldtid. Det giver en løn man kan leve af – både mens man er i arbejde, og når man går på pension.

Aalborg-modellen

I forsøget på at skaffe flere social- og sundhedsmedarbejdere til Aalborg indgik kommunen sammen med FOA Nordjylland i foråret en rammeaftale. Her fremgår det blandt andet, at alle stillinger skal slås op på fuldtid. Og det er en svær øvelse ifølge **Jan Nielsen**, direktør i Ældre- og Handicapforvaltningen.

“Når vagter skal hænges sammen, giver det mening med deltidsansatte, og det er et område, hvor det historisk har været svært at holde til 37 timer. Så der er mange ting, der har gjort, at der har været deltidsbeskæftigelse som hovedregel. Det er det, vi vil gøre op med,” siger han og udtrykker håb om, at udsigten til fuldtid vil få flere til at vælge ansættelse i Aalborg:

“Er du nyuddannet og skal have det til at hænge sammen økonomisk, så er det en god idé med fuldtid, for så godt lønnet er jobbet heller ikke. Det er et spørgsmål om at gøre os attraktive. Vi må gøre op med, at det er bekvemt med deltidsbeskæftigelse,” siger Jan Nielsen.

De første resultater af indsatsen kendes endnu ikke. ★

groft sagt

Borgere må vente på at få afgjort klager

Ankestyrelsen, som behandler borgernes klager på beskæftigelses- og socialområdet, får igen i år skarp kritik af Statsrevisorerne for ikke at overholde en gennemsnitlig sagsbehandlingstid på 13 uger. I syv ud af 10 sager bliver sagsbehandlingstiden overskredet.

Kilde: Berlingske

Illustration: Gitte Skov



PenSam indkalder til

ÅRSMØDE 2019



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed



Forbrugergruppen
for Pædagogiske sektor



Forbrugergruppen
for Kost og Service



Forbrugergruppen
for Teknik og Service



Forbrugergruppen
for Ledere

Mandag d. 18. november i Nyborg

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger** før mødet afholdes til forbrugergrupper@pensam.dk eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet. Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail forbrugergrupper@pensam.dk.

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

PenSam
Giv god mening

✓ **BLODOMLØB**✓ **HUKOMMELSE**✓ **HØRELSE**✓ **TRÆTHED**✓ **SYN**

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed.



Har du svært ved at huske?

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodomløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker – og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation) og kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

Hukommelsen kan blive dårligere med alderen. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse

Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse

Mærk forskellen

Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring

på hukommelsen, da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar. Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen. Derudover indeholder Tempozil også Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

Blodomløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Derudover er vitale organer som nyrer, lever og hjerte afhængige af et godt blodomløb for at fungere optimalt.

Ofte bliver man opmærksom på nedsat blodcirkulation ved at hænder og fødder bliver kolde, simpelthen fordi blodet har svært ved at cirkulere helt ud i de yderste lemmer. Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

Læs mere på www.wellvita.dk



SÆT GANG I BLODOMLØBET

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Ginkgo biloba hjælper med at bevare **en god hukommelse** som følge af aldersrelaterede forandringer og fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt **godt for synet og hørelsen**. Tempozil indeholder også Vitamin B6, som bidrager til at **mindske træthed**.

BESTIL TEMPOZIL TIL 99 KR.

Tempozil kan bestilles til halv pris på leveringsservice til 99 kr. for 2 måneders forbrug. Læs mere om Tempozil eller bestil produktet på www.wellvita.dk eller via kundeservice:

TLF. 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

Vi bliver ved med at presse på

Om tre uger holder FOA kongres under overskriften 'Sammen gør vi forskellen'. I et så mangfoldigt forbund som FOA med 48 faggrupper er det vigtigt, at vi fokuserer på alle og ikke kun tager fat i de historier og eksempler fra arbejdspladserne, som medierne griber.

Vi kommer fortsat til at presse på, for at vi som samfund prioriterer økonomi til anstændig velfærd. Det kræver, at vi igen og igen fortæller om virkeligheden på de enkelte områder. Det har I været gode til under valgkampen. Tak for det.

Budskabet fra FOA er klart: Rul skattelettelserne tilbage, få genoprettet de mange områder, der nærmest sygner hen og sæt økonomi af til den demografiske udvikling. Stop den stigende ulighed og få anstændigheden tilbage i socialpolitikken. Vi vil have råd til at behandle mennesker ordentligt i et velfærdssamfund som Danmark. Det er samfundets fundamentale sammenhængskraft, der er på spil i disse år.

På kongressen bruger vi input fra møder, snakke med medlemmerne og fra sager, vi fører på vegne af medlemmerne. Kort sagt vi har jeres virkelighed i centrum, når vi sætter nye mål. Der er meget, vi vil forandre. Der er meget, der skal forbedres.

Hvordan pokker får vi knækket kurven, så vi ikke bare kæmper mod forringelse på forringelse, men reelt kommer fremad? Det vil vi sammen finde svar på i løbet af kongressen, hvor vi har fire tema-debatter:

1. Velfærd i verdensklasse forudsætter gode arbejdsvilkår.
2. Forandring er et vilkår – faglig udvikling skal være en ret.
3. Utryghed og nedslidning – ikke på vilkår.
4. Retfærdig løn og ordentlige vilkår til alle FOA-medlemmer.

Vi skal flytte hegnspele sammen og være insisterende på at få stoppet afviklingen af velfærd og sætte turbo på genopretning og udvikling. Kan vi det? Ja, det tror jeg på. Når vi tager del alle sammen, når vi står sammen, når vi virkelig vil. Jeg glæder mig til kongressen og ser frem til gode beslutninger om fremtidens arbejde. Mere menneske – mindre system, tak. ★

[kort sagt]

På FOA kongres i oktober skal vi sætte nye mål for, hvordan vi kæmper mod forringelser og får sat turbo på genopretning og udvikling af velfærdssamfundet.

.....



Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Sendt til redaktionen

Det var dumt at forringe efterlønnen 12. august 2019

I forbindelse med al den snak om, at folk, som er nedslidte, skal kunne trække sig fra arbejdsmarkedet, så tænker jeg, at det er da fint nok, at man skal kunne trække sig tilbage, men jeg håber, at man husker, at der også skal være økonomi i det. Det nytter jo ikke meget, at man kan trække sig tilbage, hvis man ikke kan betale sine udgifter. I virkeligheden tænker jeg, at man har skidt i nældeerne, da man forringede efterlønnen.

Anne Mortensen

Facebook

Seksualitet er en privatsag 12. august 2019

I virkeligheden vedkommer kollegers seksualitet vel ikke mig, ligesom min seksualitet ikke vedkommer mine kolleger. Seksualitet må da være en privatsag.

Marianne Jensen

Facebook

Os med voksne børn må vente med ferie 7. august 2019

På min arbejdsplads er det et problem, at os med voksne børn nu venter med at holde ferie, til skolen starter. Jeg vil også gerne have tre ugers sammenhængende ferie, men ikke i maj, hvor der i princip-



Hvis ikke vi fortæller, hvordan det i virkeligheden er nogle steder, så bliver det jo desværre aldrig bedre.

HEIDI RISGAARD FREDERIKSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi forkortede uddrag af debatten på FOAs Facebooksider samt debatindlæg sendt til redaktionen.

pet stadig kan ligge sne.
Tina Demant Zara

Facebook Drop besparelser på ældre 9. august 2019

Der må sgu findes besparelser andre steder. Det er altså mennesker, vi har med at gøre. Det er den ældre generation, der har slidt og slæbt for os og vort land. Skal de så ikke have lov til at få en god tid i den tid, de har tilbage. Og hvad er der sparet i den sidste ende, hvis der bliver flere syge borgere og personale af det?

Lene Larsen

Facebook Tro på folks arbejdsvilje 8. august 2019

Hvad med om man sikrede, at folk ikke blev syge af at gå på

arbejde? Og dem, der gør, bør selvfølgelig have en pension uden at blive trukket igennem sølet på jobcentret. Hav dog en tro på, at folk ikke vil vælge pension frem for arbejde, hvis det ikke er nødvendigt.

Zara Liind

Facebook Råb op for bedre forhold på jobbet 13. august 2019

Hvis ikke vi fortæller, hvordan det i virkeligheden er nogle steder, så bliver det jo desværre aldrig bedre. Og klart vi har tavshedspligt over for den enkelte, vi passer. Men der er da også grænser for, hvad personalet skal udsættes for, og hvad de syge/svage ikke får hjælp til, når de har behov for noget.

Heidi Risgaard Frederiksen

Facebook Mangfoldighed er mere end seksualitet 16. august 2019

Det handler jo ikke kun om seksualitet eller mangel på samme. Mangfoldighed er så meget andet. Menneskers identitet er i det hele taget mangfoldig, og hvis vi skal behandle alle ens, må vi nødvendigvis behandle dem forskelligt. Det er en rettighed at blive behandlet med respekt.

Gerda Larsen

Facebook Vand og sæbe kan ikke erstattes 11. august 2019

Vådservietter kan bruges i en snæver vending, men ikke dagligt. Intet kan erstatte vand og sæbe, som klart er hygiejnisk korrekt at bruge. Tænk da også, at man må have en temmelig rød bagdel efter en uges tid med brug af vådservietter med alt det skidt, der er i, og som ikke bliver vasket af dagligt.

Christina Kjørstrup



Planlæg det gode seniorliv

Langt de fleste af FOAs medlemmer på efterløn eller pension har det godt - både helbredsæssigt og økonomisk.

Tema side 32-39



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Opslag styrker fælles stemme

Der er stor opbakning til social- og sundheds- hjælper Trine Ørnskov, der slog alarm om en presset ældrepleje i medierne. På FOAs Facebookside roses hun for sit mod til at ytre sig. Opslaget har fået over 700 likes og over 200 kommentarer og får flere til at åbne op om egne oplevelser med dårlige forhold på jobbet.

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



[praksisassistenter]

Flere lægepraksisser er begyndt at ansætte social- og sundhedsassistenter til patientkontakten og til at klare en del af opgaverne. I alt er der skønsmæssigt 400 FOA-medlemmer, der er ansat som assistenter i lægehuse.



I sundhedens tjeneste

Hun tager blodprøver, skyller ører, vaccinerer og steriliserer udstyr. Mange af de opgaver, som social- og sundhedsassistent Jane Lind Skovsende ikke måtte udføre, da hun var på et plejecenter, er nu rutinearbejde i den sydfynske lægepraksis, hvor hun er ansat. Kontakten til patienterne, følelsen af at gøre en forskel og **hele tiden udvikle sig fagligt** gør, at hun går glad på arbejde hver dag.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard



3



4

1 Klokkeren 8. Jane Lind Skovsende har fast blodprøvetid hver morgen. Patienterne – her er det John – kan møde op uden tidsbestilling. Da Jane startede i jobbet hos Rådhuslægerne i Hårby, kiggede hun efter de rutinerede, og så måtte hun øve sig på patienterne. "Det var virkelig grænseoverskridende de første gange, men nu er det jo hverdag," siger Jane. Hvis det driller, får hun hjælp fra sygeplejersken.

2 Klokkeren 8.50. Læge Niels Damsbo kalder Jane ind til sig. Han skal bruge en særlig blodprøve til en patient og spørger Jane, om de kan lave den. Jane tjekker, bekræfter og går tilbage til sine egne patienter.

3 Klokkeren 9.05. Anders Kurt møder en gang årligt for at få tjekket blodtryk, højde, vægt, urin, blodsukker. Undersøgelsen tager en halv time, og så skal han ind til lægen ugen efter og få svarene.

4 Klokkeren 9.10. Anders Kurt måler 178 centimeter. "Da jeg var på session, målte jeg 182," siger han. "Så må du rette ryggen," griner Jane.



5 Klokken 9.07.

Anders Kurt ærgres sig over, at han har fået en bedre medicin, så han ikke behøver at komme så tit. "Jane har sådan en god humor, så det er hyggeligt at komme forbi. Jeg kommer til at savne hende, nu jeg ikke kommer så tit," griner han.

6 Klokken 9.45.

"Stik dem i låret, der kan du altid komme til," lyder rådet fra sygeplejerske Sanne Højlund, der fortæller Jane, hvordan hun skal gøre, hvis hun får en diabetespatient ind med for lavt blodsukker. Hver dag bliver der fyldt lidt mere viden på, så Jane ved endnu mere om alle de mange udfordringer, patienterne kommer med.

7 Klokken 10.05.

Uf. Per kan ikke høre ret meget – siger hans kone. Derfor er han kommet ind til Jane for at få ørerne skyllet. Den opgave måtte hun ikke udføre, da hun arbejdede på plejehjem.

8 Klokken 10.08.

Aaaah. Der er bid. Jane får skyllet den klat ørevoks ud, som har været i øret.



Savner fast aftale

De seneste år har FOA stræbt efter at indgå overenskomst med de privatpraktiserende læger. Det er endnu ikke lykkedes, men FOA fortsætter bestræbelserne, fordi det er vigtigt, at autoriserede sosu-assistenter repræsenteres af en fagforening med fokus på sundhedssektoren. I dag ansættes hovedparten af de pågældende sosu'er efter HK's overenskomst for lægesekretærer.



det virker

Et medlem præsenterer et **arbejdsredskab eller en metode**, som er en gevinst for det faglige arbejde eller en lettelse i det daglige. Har du noget, du vil fortælle om fra din arbejdsplads – så skriv til: redaktionen@foa.dk



[cv]

Navn: Anja Boutrup Nielsen

Alder: 28 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent ved plejecenter Digterparken i Grenå

Vendlet

- Vendlet er et automatisk vendelagen, der gør det muligt at vende svagelige patienter i deres senge.
- Patienternes lagen flytter dem fra en stilling til en anden, uden at personalet bruger manuelle kræfter.
- For at få Vendlet skal man som patient have det bevilget.

Kilde: vendlet.dk

Et fuldautomatisk vendelagen giver **mindre risiko for arbejdsskader** og en mere tryk og blid oplevelse for borgerne.



Skåner både patient og personale

Hvad er det smarte ved Vendlet? Hvis du er inde ved 7-8 borgere og skal vende dem i sengen, er det noget, du kan mærke i både skuldre, arme og ryg om aftenen. Vendlet er et automatisk system, der kun kræver, at jeg trykker på en knap. Det mindsker helt klart risikoen for fysiske arbejdsskader, hvilket gør mig tryk.

Tryk, hvordan? Jeg kan se på nogle af mine ældre kolleger, der har været i faget i mange år, at de er nedslidte. Med velfærdsteknologi som for eksempel Vendlet kan jeg se frem til et lettere arbejdsliv, hvor vi skåner os selv mere.

Hvilket udbytte har borgerne? Hvis jeg bruger mine egne kræfter, sker det mere i ryg. Samtidig er det måske ikke hver gang, jeg er lige blid, især ikke hvis jeg nogle dage har lidt travlt.

Min oplevelse er, at Vendlet er en mere langsom og væsentlig blidere måde at vende borgerne på. Det er især godt for vores demente borgere, der godt kan blive forskrækkede.

Og den vender mere ensartet? Præcis. Vi er jo forskellige som sundhedsmedarbejdere og tager ikke fat på samme måde. Vendlet vender på præcis samme måde hver gang, uanset hvor tung eller stiv, borgeren er i kroppen. Det er igen meget tryghedsskabende. ★

redaktionen@foa.dk



Akut brug for nye løsninger

Det er ekstremt vigtigt, at den ansvarlige minister er opdateret på, hvilke udfordringer medarbejderne i sundheds- og ældresektoren møder hver dag. I midten af august mødtes FOAs formand og jeg med Magnus Heunicke, der uden tvivl har overtaget et ministerium med akut brug for en indsprøjtning af midler og nye løsninger.

[kort sagt]

Den nye minister på sundheds- og ældreområdet har et stort arbejde foran sig, når blandt andet sygehusene, ældreplejen og psykiatrien skal genoprettes.

Både sygehusene, psykiatrien og ældreplejen har i de seneste mange år oplevet, at der slet ikke er blevet tilført midler i samme takt som øgede behov og nye opgaver. Og problemerne bliver ikke mindre i fremtiden.

Derfor var mit budskab til ministeren, at vi er nødt til at se på, hvordan vi kan organisere arbejdet anderledes. Der er et ønske om, at flere skal op i tid, men vi ved, at det for mange ikke er muligt på grund af helbredet og af hensyn til familielivet.

Vi ser flere og flere eksempler på, at ældre borgere genindlægges på sygehusene. Ældreplejen skal derfor være gearet til flere og svagere borgere. Medarbejderne har kompetencerne,

men det kræver, at man tænker dem ind som nøglemedarbejdere i det nære sundhedsvæsen.

Medarbejderne har kompetencerne, men det kræver, at man tænker dem ind som nøglemedarbejdere i det nære sundhedsvæsen.

langsigtet plan for psykiatrien. Det er vigtigt, at den indeholder flere senge, midler og personale med de rette fagligheder, og at borgerne først udskrives, når de er færdigbehandlede – ikke når der mangler en seng. ★

Torben Hollmann



Af Torben Hollmann, sektorformand ★ foto: Per Strange

15

lande bruger flere penge på sundhed, end Danmark gør. Det viser en opgørelse på baggrund af OECD-data. Frankrig bruger eksempelvis 9,3 procent af bruttonationalproduktet på deres sundhedsvæsen, Tyskland bruger 9,2 procent, mens Danmark bruger 7,6 procent.

Kilde: Politiken

Flere udlændinge har job i Danmark

Stadig flere udlændinge arbejder i Danmark. I første halvår af 2019 var der 222.500 fuldtidsansatte med udenlandsk statsborgerskab. Det er 12.800 flere end i første halvår 2018.

Kilde: Børsen



Flere bor sammen med 'bedste'

I dag bor cirka to procent af de 25-45-årige med børn sammen med en eller flere bedsteforældre. Det er en relativ stor stigning – i dag er der knap 40 procent flere tre-generationsfamilier i samme hus, end der var for ti år siden.

Kilde: ae.dk



Illustration Colourbox.com

Flere krav om erstatning

Flere patienter kræver erstatning efter at være blevet behandlet i det danske sundhedsvæsen. I første halvår af 2019 steg antallet af anmeldelser med krav om erstatning med 13 procent. I alt modtog Patienterstatningen 5.964 anmeldelser mod 5.278 i samme periode sidste år.

Kilde: Berlingske

Nyt team skal rette op på hjemmepleje

En intern redegørelse fra Københavns Kommune viser, at der har været store problemer med den sociale hjemmepleje i København. Det har ført til et påbud fra Styrelsen for Patientsikkerhed, fordi borgerne ikke fik den hjælp, de havde brug for. Også de ansatte har oplevet forværrede forhold. Kommunen har derfor indsat et team, der skal genoprette Den Sociale Hjemmepleje i København.

Kilde: TV2 Lorry



Ligesom den nye regering vil vi (...) også gerne minuttyranniet til livs. Det vil give et gladere personale, som får mere indflydelse på deres egen arbejdstid.

JETTE SKIVE (DF), ÆLDRE RÅDMAND I AARHUS KOMMUNE, TIL JP AARHUS

Ekspertgruppe kritiserer sundhedsplatformen

Efter kritik fra både Rigsrevisionen og Statsrevisorerne har Region Hovedstaden selv nedsat en uafhængig ekspertgruppe til at se på sundhedsplatformen. I sin rapport fastslår ekspertgruppen, at der skal tages langt større ansvar hos koncernchefer og topledelsen. Desuden konkluderes det, at det er alt for uklart, hvem der har ansvar for hvad, og at it-kompetencerne har været lavere prioriteret end kliniske i forbindelse med udvikling og implementering af platformen.

Kilde: DKNyt

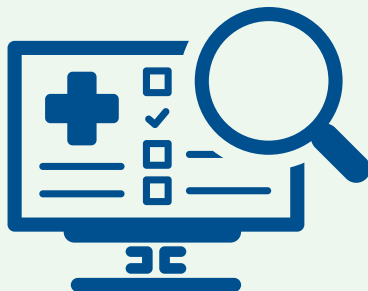


Illustration Colourbox.com

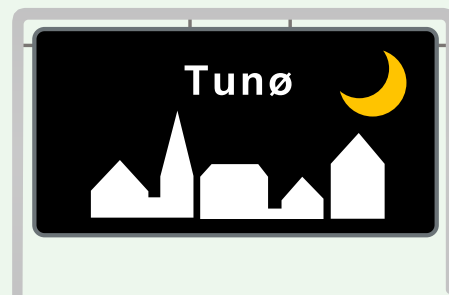
21

procent af ældre over 65 år blev i 2008 visiteret til hjemmehjælp. I dag er tallet 12,8 procent.

Kilde: Kristeligt Dagblad/Danmarks Statistik

Ø-boere får ret til pleje om natten

Ankestyrelsen har afgjort, at borgere på Tunø har ret til hjemmepleje døgnet rundt på samme vilkår som andre af Odder Kommunes borgere. Kommunen har ellers tidligere sagt, at beboere på Tunø ikke kunne forvente samme hjælp som andre i tidsrummet klokken 20 og 08.



Derfor er plejekrævende beboere tidligere flyttet til fastlandet.

Kilde: Aarhus Stiftstidende



Foto: Morte Kristiansen

Lytter til FOAs dagsorden

Psykiatri, sundhedsreform og ældrepleje. Det var de tre vigtigste punkter på dagsordenen, da repræsentanter fra FOA mødtes med den nye sundheds- og ældreminister, Magnus Heunicke (S) efter sommerferien.

Ifølge Torben Hollmann, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor, var ministeren lydhør over for de tre ønsker. "Ministeren vil gerne de samme ting som os. Om det bliver præcist, som vi gerne vil have det, ved jeg ikke. Men der kommer til at ske noget, så jeg er optimistisk," siger Torben Hollmann.

Tvang i Region Hovedstaden falder

Region Hovedstaden er tættest på målet om færre bæltefikseringer og **mindre brug af tvang**. Men det har ikke været uden omkostninger.

tema tvang i psykiatrien

on Hovedstadens Psykiatri - med henvisning til den aftale om at reducere tvang i psykiatrien, som regionerne indgik med Sundhedsministeriet i 2014.

Den indsats kan ifølge **Mette Sofie Haulrich**, der er initiativtager til patientorganisationen Hovedstadens Psykiatrifællesskab, have sin pris, fordi andelen af patienter, der tager stoffer, er steget, og de er ofte mere udadreagerende.

“Når politikerne samtidig beslutter, at personalet flere steder ikke ‘må’ bruge tvang, rykker det grænserne for, hvad man skal finde sig i som personale,” forklarer Mette Sofie Haulrich.

Hun peger derfor på nødvendigheden af flere ressourcer og større faglighed.

Ekstra ressourcer afgørende

Vicedirektør Anne Hertz anerkender, at ekstra ressourcer er afgørende. Der er derfor afsat et millionbeløb hen over de næste par år til efteruddannelse af især medarbejdere i akutafdelingerne.

“Når det er sagt, gør yderligere ressourcer det ikke alene. Det handler også om en ændring i mindset og kultur,” pointerer Anne Hertz. ★

Antallet af bæltefikseringer styrtdykker i Region Hovedstaden. Her bliver 2019 efter al sandsynlighed året med det laveste antal fikseringer siden 2014.

“Det har været et langt, sejt træk, hvor alle ni centre har bakket op om det fælles projekt,” siger **Anne Hertz**, vicedirektør i Regi-

Alle regioner er med

Sundhedsministeriet indgik i 2014 en aftale med regionerne om at halvere brugen af tvang i psykiatrien inden 2020.

- Målet er at reducere antallet af bæltefikseringer fra 7,7 procent i 2013 til 3,9 procent i 2020 (og i øvrigt mindske brugen af alle former for tvang).
- Ved udgangen af 2018 var antallet nede på 5,1 procent.
- Region Hovedstaden er kun 0,3 procent fra at nå sit mål.
- Alle øvrige regioner har siden 2017 oplevet stigning i antallet af voksne, der berøres af tvang.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Region Hovedstadens Psykiatri

12 gode råd
til mindre tvang
i psykiatrien
Side 26-27

redaktionen@foa.dk

På det lukkede afsnit 6 i Ballerup har Martin Deleuran og hans kolleger haft held til at **reducere antallet af bæltefikseringer**. I stedet udfordrer de patienterne – her er det Auguste – med fysiske aktiviteter.



“Jeg er stor fan af vores kulturskifte”

Færre bæltter og mindre tvang kræver nye tilgange til patienterne på Psykiatrisk Center Ballerup. Det er meningsfuldt, men krævende, siger sosu-assistent Martin Deleuran.

.....
Tematet er skrevet af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



Hvis jeg skal sætte det på spidsen, så er det, fra politisk side, et omsorgssvigt over for patienterne, at man ikke i Danmark prioriterer, at der er tilstrækkeligt personale til stede.

.....
METTE SOFIE HAULRICH, INITIATIVTAGER TIL
HOVEDSTADENS PSYKIATRIFÆLLESSKAB



Michael Uhrhammer er souschef på afsnit 6, Ballerup Psykiatrisk Center: "Der mangler assistenter. Det har tvunget det personale, der var, til at tænke ud af boksen, men det er **en gigantisk udfordring**," siger han om arbejdet med at reducere brugen af tvang.

"Patienterne har mindre lyst til at slå mig, hvis vi har **en god relation**," siger Martin Deleuran.



→ "Jeg er stor fan af vores kulturskifte"

"Kom Auguste. Vi tager lige de næste ti mavebøjninger sammen."

Social- og sundhedsassistent **Martin Deleuran** er gået udenfor med Auguste, der er indlagt på afsnit 6, en af de lukkede afdelinger på Ballerup Psykiatrisk Center.

Fysiske aktiviteter har altid været i centrum på afsnit 6, men er i de senere år blevet en af de helt centrale nøgler i ar-

bejdet med patienterne. For når der er et fokus på at nedbringe tvang, bliver det ifølge Martin Deleuran endnu vigtigere at nedtrappe en situation.

"Patienterne har mindre lyst til at slå på mig, hvis vi har en god relation, og for mig er der intet bedre sted at pleje den relation end ved at være aktive sammen. Her er vi ligeværdige. Her er vi i øjenhøjde."

Mennesket bag adfærden

Som mange af sine kolleger har Martin Deleuran også gennemgået en uddannelse i kognitiv adfærdsmetode. Det har givet ham flere redskaber til at hjælpe



patienterne med at styre deres impulser og tvunget ham til, i endnu højere grad, at reflektere over det menneske, der står foran ham.

“Vi får patienter, der vejer 100 kilo, er to meter høje og meget udadreagerende. Her ville det være nemt at ty til medicin eller fastholdelse. Men her sætter den kognitive skole ind, der holder os fast på at se mennesket bag adfærden og hjælpe patienten med at forstå sig selv,” forklarer Martin Deleuran, der dog understreger, at det kræver tilvænning.

“Vores patienter er svært psykisk syge mennesker. Der opstår voldsomme situatio-

ner, hvor du som personale har allermest lyst til at kæmpe eller flygte. Så det kræver erfaring. Det kræver skoling,” siger han.

Martin Deleuran er stolt af det arbejde, han laver.

“Jeg er stor fan af det kulturskifte, vi er midt i,” siger han, men understreger samtidig, at færre bæltter og mindre tvang generelt har en pris.

“Vi skal tåle flere trusler og mere nedladende tale. Der har også været tilfælde af for lange fastholdelser. Flere dygtige folk er forsvundet, så det koster,” siger han. ★

12 gode råd til ansatte og ledere
Side 26-27

9

bæltefikseringer og 54 fastholdelser var der registreret på Psykiatrisk Center Ballerup pr. 1. maj i år. Dermed ser det ud til, at 2019 bliver det hidtil bedste år.

Kilde: Region Hovedstadens Psykiatri

Færre bæltter og færre fastholdelser

Psykiatrisk Center Ballerup er et af de ni centre i Region Hovedstaden, der har haft det mest markante fald i antallet af bæltefikseringer. Det er reduceret fra 85 i 2014 til 29 i 2018.

I samme periode er antallet af fastholdelser faldet en anelse; fra 237 til 234. Samtidig er brugen af akut beroligende medicin dog tæt på fordoblet. Fra 330 i 2014 til 637 i 2018.

Støttet af satspulje

I Region Hovedstaden modtog Glostrup Psykiatrisk Center samt Ballerup Psykiatrisk Center satspuljemidler i perioden oktober 2014 til december 2017. Midlerne er blandt andet gået til kognitiv uddannelse og til ekstra mandskab i form af såkaldte interventions-

Kilde: Region Hovedstadens Psykiatri, Dagens Medicin

Frontløbere

Medarbejderne på Psykiatrisk Center Ballerups døgnafsnit har – som de første på Region Hovedstadens psykiatriske centre – været igennem intensive kurser i kognitiv adfærdsterapi. Ambitionen er at rulle den internationalt anerkendte metode ud på de øvrige centre. To af dem – Sankt Hans i Roskilde og Psykiatrisk Center Nordsjælland – er allerede i gang.

Kilde: Udviklingschef Louise Bangsgaard, sundhed.dk samt Region Hovedstadens Psykiatri

Vejen til mindre tvang i psykiatrien

Louise Bangsgaards
råd til ledelsen:

1

Samarbejde og involvering

Vi er gået forrest som ledelse, men hele tiden i samarbejde med medarbejderne. Det er dem, der har peget på, hvilke tiltag der har været nødvendige; flere fysiske aktiviteter, interventionsteams, fokus på patientplaner.

2

Evaluering

Vi er som ledelse mere ude på de enkelte afsnit og evaluerer hver enkelt episode. Et nyt tiltag er, at patienterne også er med til at evaluere.

3

Fokus på data

Vi følger konstant udviklingen, så vi kan sætte ind dér, hvor der er et behov. Indtil nu har der været et stort fokus på bæltefikseringer. Nu kigger vi meget på nær-vedhændelser, altså fastholdelser der ikke endte i bæltefiksering. Hvad kan vi lære af dem?

4

Ressourcer

Dette er ikke så meget et tiltag, som det er en forudsætning for, at vi er kommet langt i Ballerup: Satspuljemidler. Vi ville ikke have kunnet lave vores kognitive skole eller interventionsteams uden penge. Hvis du vil det her, kræver det flere hænder og høj faglighed. Det er svært for mig at sige: Gør som os i Ballerup, hvis man ikke har ressourcerne.



Hvad kræver kognitiv adfærdsterapi af dig som social- og sundhedsassistent og -hjælper? Og hvad kræver den af dig som leder?

Her giver to ansatte fra Psykiatrisk Center

Ballerup, social- og sundhedsassistent

Martin Deleuran og udviklingschef

Louise Bangsgaard, **gode råd.**

Martin Deleurans råd til medarbejderne:

1

Vær rummelig

Forestil dig, at en patient bliver aggressiv og kaster en kande saftvand ind i væggen. I stedet for at tage patienten til gulv er det dna'et i den kognitive metode at stoppe op og spørge sig selv: Hvad er det, der ligger bag den her frustration? Vi skal møde mennesket bag vreden. Møde patienten i øjenhøjde.

2

Bak op

Nøglen til færre konflikter og voldelige udbrud er en tryk og forudsigelig hverdag for patienterne. Det kræver, at medarbejderstaben går i en fælles retning. Så: Støt op. Bak op. Også selvom du ikke altid er enig i de beslutninger, som kolleger eller ledelse træffer.

3

Udfold jer fysisk

Fysiske aktiviteter med patienterne er en af de centrale nøgler til at mindske tvang. Hvis relationen er god, har patienten mindre lyst til at slå – med mindre patienten er så psykotisk, at han ikke genkender behandleren.

4

Signalér ligeværd

Vi må aldrig glemme, at det jo er mig, der har nøglerne, om man så må sige. Jeg møder måske ind klokken 8, men jeg tager hjem igen klokken 16. Det kan patienterne ikke. Men jeg tilstræber at signalere ligeværd, og derfor har jeg for eksempel altid en patient t-shirt på, når vi spiller fodbold.

5

Sæt samarbejdet i centrum

Patientplanerne bliver, såfremt det er muligt, altid lavet i samarbejde med patienten. Fokus er: Hvad forventer patienten? Hvad forventer vi? Patientplanerne gør, at alle medarbejdere har en ens tilgang til patienterne, hvilket skaber tryghed.

6

Se patientens funktionsniveau

Hiv patienterne med ud at vaske op i køkkenet, vær med, når de børster tænder om morgenen. Hav i det hele taget fokus på ADL, Almindelig Daglig Livsførelse. Det kan være et afgørende pejlemærke i forhold til at forebygge, at konflikter opstår eller eskaleres.

7

Synlig ledelse

En troværdig og synlig ledelse er en forudsætning for, at du kan fungere som medarbejder. Jeg har prøvet det modsatte, og her fungerer intet. Som det er nu, er ledelsen vores klippe, når tvivlen opstår, og det er altafgørende.

8

Sæt handling bag

Sidst, men ikke mindst, er der sket en radikal kulturændring på min arbejdsplads i forhold til ikke kun at tale om at skabe øjenhøjde med patienterne. Min oplevelse er, at vi i den grad sætter handling bag. Men forvent at ændringerne tager tid.

Misbrugsplejehjemmet Søgården i Varde **minimerer røggen** ved hjælp af luftrensere. Det styrker indeklimaet.

Af Linnea Kadziola ★ foto: Lars Aarø

Ren røg at trutte i



Avanceret system

Luftrensere består af et avanceret filtersystem, der fjerner og nedbryder bakterier, virus, pollen samt renser luften for sundhedsskadelige partikler og organisk materiale.

Aeroguard Mini renser ca. 40–50 m³ 5 gange i timen og vejer 4,5 kg.

Aeroguard 4S renser 90–100 m³ 5 gange i timen. Den vejer 9,5 kg og leveres på en mobil transportvogn.

Kilde: Nordic2Care

3

år er der afsat til projektet, som er en del af handlingsplanen i Søgårdens seneste arbejdspladsvurdering. Varde Kommune dækker 66 procent af udgifterne til leje, opsætning og vedligeholdelse, Søgården betaler selv resten.

Cigaretter og hash ryges i store mængder på Søgården i Varde. På det alternative plejehjem må borgerne – mange med en baggrund som misbruger – nemlig gerne ryge i eget hjem. Det betyder, at plejepersonalet dagligt udsættes for passiv rygning.

“Selvom borgerne kun ryger på deres værelser, er gangene også røget til. Vi skal lufte ud en halv time før, vi går ind hos beboerne, men det hjælper ikke. Som personale går vi i tæt røg,” siger social- og sundhedsassistent **Kate Ringgaard**, som har været syv år på Søgården og også er arbejdsmiljørepræsentant.

De store mængder røg, personalet arbejder i, har givet minuspoint i arbejdspladsvurderingernes fysiske arbejdsmiljø. I 2017 var der således 40 procent af medarbejderne, der oplevede problemer med indeklimaet. Det fik Kate Ringgaard til at tænke i alternativer. Og hun har fundet en løsning på problemet: Luftrensere, som fanger røgpartikler og fjerner røglugt.

Mærker en forskel

“Jeg var på hjælpemiddeldepotet i Varde for at se på den nye teknologi. Der fik jeg øje på luftrenseren. Jeg tog fat i forhandlaren for at afprøve den. Det er nemlig ikke et hjælpemiddel, der bliver ydet i Varde Kommune, og vores beboere har ikke selv råd til det,” fortæller Kate Ringgaard.

I første omgang stod en lille luftrenser og filtrerede luften i beboer Kim Wulfs

værelse. Her blev mængden af røgpartikler målt til 3.700, før luftrenseren blev aktiveret. Syv dage senere var det tal faldet til 402. Metoden er ikke videnskabelig, men resultatet var trods alt drastisk.

“Det var helt vildt, som man kunne mærke en forskel. Det var som at komme ind i et lokale, der aldrig havde været røget i før,” siger Kate Ringgaard og fortsætter:

“Det underlige var, at Kim begyndte at få hovedpine en uge efter, vi havde fjernet luftrenseren. Det var ikke noget, han før havde døjet med.”

Fjerner vira og bakterier

På baggrund af resultatet har Varde Kommune sagt ja til et forsøgsprojekt og bevilget 12 luftrensere, som blev stillet op 1. september. Det glæder **Margit Christensen**, souschef i Ældreområdet Syd, som har været med til at føre projektet i hus.

“På en afdeling som Søgården giver det god mening med luftrensere. Her handler det om at reducere de skadelige partikler ved røg og misbrug,” siger hun.

Både Margit Christensen og Kate Ringgaard mener, at luftrensere er vejen frem. De kan både bruges til at minimere lugtgener i skyllerum og fjerne bakterier og vira, hvilket har påvist at kunne nedsætte sygefraværet i børnehaver.★

lika@foa.dk



Kim Wulf ryger dagligt
30-40 cigaretter.
Takket være social-
og sundhedsassistent
Kate Ringgaard har
han og de øvrige
beboere på Søgårdens
plejehjem fået luft-
rensere, som skal
mindske røggenerne
i deres boliger.

Anne-Mette Rosendahl måtte gentagne gange klage til ledelsen for at få rettet sin løn. Efter et løntjek **viste fejlene sig at være større end forventet.**

Fik 81.000 kr. efter løntjek

Vejen til efterbetaling

2010 Januar

Gennem FOA deltager Anne-Mette Rosendahl i et lønkursus.

2012 September

Anne-Mette Rosendahl starter i flexjob på botilbuddet Drosthuset Frederiksværk, hvor hun gennem seks år oplever problemer med fejl i sin løn.

2019 Januar

Medarbejderne på Drosthuset Frederiksværk får at vide, at arbejdspladsen lukker 30. juni 2019.

Februar

Anne-Mette Rosendahl tager kontakt til FOA Frederikssund for at få tjekket sine lønsedler.

Marts

FOA Frederikssund starter en lønsag efter at have fundet fejl i Anne-Mette Rosendahls løn. Hun mangler blandt andet at få tillæg for erfaring.

Maj

Anne-Mette Rosendahl får en efterbetaling på cirka 81.000 kroner uden pension og før skat.

“Der er noget raviruskende galt”. Det var den første tanke, **Anne-Mette Rosendahl** fik, da hun læste sin første lønseddel fra arbejdet som omsorgshjælper i botilbuddet Drosthuset Frederiksværk tilbage i 2012.

Hun kunne se, at der manglede tillæg for aftenvagter og helligdagsbetaling.

“Siden har jeg kæmpet i seks år om min løn. Uanset hvilken måned var der altid noget galt. Jeg havde kendskab til det med løn i forvejen, og derfor var det så frustrerende,” siger Anne-Mette Rosendahl, der tre år forinden havde deltaget i et lønkursus hos FOA.

“Jeg blev ved med at skubbe til min daværende leder, og det var som at gå mod en mur. Når hun endelig indberettede fejlene, tog det op til 11 måneder at få dem rettet,” siger Anne-Mette Rosendahl.

I frygt for at miste sit job undlod hun at gøre en sag ud af det og håbede i stedet på at kunne løse det internt.

“Jeg var utrolig glad for mit arbejde og følte, at jeg havde vundet i lotteriet, da jeg

fik det dengang. Derfor fandt jeg mig måske i ret meget og tænkte, ‘det går nok’.”

Nu eller aldrig

I december 2018 skiftede Drosthuset leder, men lønfejlene fortsatte. En måned senere meddelte den nye leder, at botilbuddet ville lukke inden for et halvt år.

Det fik Anne-Mette Rosendahl til at tage kontakt til sin fagforening.

“Sektorformanden i FOA Frederikssund, **Annette Møller**, tog mig med det samme seriøst og undersøgte min sag. Hun kunne se allerede på min første lønseddel, at den var helt gal,” siger Anne-Mette Rosendahl.

Ud over manglende ferietillæg og helligdagsbetaling havde Anne-Mette Rosendahl ikke fået sin erfaringsmæssige stigning efter to og fire års erfaring, hvilket hun ifølge overenskomsten er berettiget til. FOA Frederikssund valgte på den baggrund at starte en lønsag mod arbejdspladsen i marts 2019.



Jeg har kæmpet i seks år om min løn.



En overraskende sejr

“Jeg var glad for, at jeg sad ned, da Annette ringede til mig,” siger Anne-Mette Rosendahl om det øjeblik, hvor hun efter to måneders sagsforløb fik beskeden om det endelige resultat. 81.000 kroner i efterbetaling var mere, end hvad hun havde turde håbe på.

“Jeg vidste godt, at jeg manglede nogle tillæg for erfaring, men jeg troede ikke, at det var så grelt. Jeg var mest opmærksom på de tillæg, jeg manglede for at arbejde om aftenen,” siger hun.

For Anne-Mette Rosendahl var glæden ikke kun et spørgsmål om penge.

Anne-Mette Rosendahl er **glad for den hjælp**, hun fik i sin fagforening, FOA Frederikssund, efter hun selv havde kæmpet for at få rettet diverse lønfejl.

“Det var en sejr i sig selv, at det ikke var mig, der var helt bimmelim i hovedet,” siger hun.

Bestyrelsesformand for Drosthuset **Birgitte Jacobsen** stod for lukningen af afdelingen i Frederiksværk, hvor Anne-Mette Rosendahl var ansat. Hun beklager, at der ikke var orden i lønforholdene.

“Heldigvis er der efterfølgende rettet op på det, og Anne-Mette har fået sin berettigede løn.” ★

lika@foa.dk

[FOA hjælper] Få gratis løntjek.

Hvis du er i tvivl, om du får den rette løn, kan du bede din arbejdsgiver om en forklaring eller en gennemgang af lønsedlen. Eller du kan bede din tillidsrepræsentant eller fagforening om at hjælpe med et grundigt løntjek – det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.



Læs mere

foa.dk/medlemsfordele



Käte Larsen arbejdede som dagplejer i 36 år. Hun overvejede at gå på efterløn som 60-årig, men endte med at arbejde til hun var 65 år. Nu nyder hun selv at kunne bestemme.

**Pensionist
med fart på**
Side 36

Læs videre på de næste sider →

Pension hjælper på helbredet

Næsten to ud af tre FOA-medlemmer på efterløn eller pension har **fået det bedre, efter de er stoppet** med at arbejde.

Temaet er skrevet af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

De fleste FOA-seniorer er ved godt helbred. Kun hver tiende har det dårligt. Men for næsten to ud af tre er deres velbefindende noget, de først har oplevet efter stoppet på arbejdsmarkedet. Det viser en ny undersøgelse blandt efterlønnere og pensionister i FOA.

“Man værner sig til at skranke og tage smertestillende medicin. Når man trækker sig tilbage, kommer ned i et andet tempo og ikke belaster for eksempel slidgigten i fingrene, så bliver tilværelsen mere tålelig,” siger FOAs formand, **Mona Striib**.

Pengene slår til

Et massivt flertal af seniorerne oplever, at de får deres forventninger til den tredje alder opfyldt. Ikke bare er helbredet godt, men pengene slår også til for de fleste.

Knap halvdelen – helt præcist 45 procent – har let eller endog meget let ved at få efterlønnen, pensionen og eventuelt

supplerende opsparring til at række. Mens hver syvende synes, det er svært eller meget svært.

“Hvis man kun har folke- og arbejdsmarkedspension, er der ikke meget at gøre godt med, men mange FOA-medlemmer er både nøjsomme og sparsommelige, især den generation, der nu går på pension. Det er samtidig en generation, hvor mange sidder i huse, der stort set er betalt, eller i forholdsvis billige lejligheder,” siger Mona Striib.

Hun forudser, at det bliver sværere for kommende generationer af pensionister. Og hun finder det helt urimeligt, at det allerede er så svært for de fattigste FOA-pensionister, at de må droppe blandt andet tandlæge og nyt tøj.

Travle pensionister trives

Helbredet blandt FOA-seniorerne ligner mønstret i resten af den ældre befolkning, vurderer **Anu Siren**, seniorforsker ved Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE).

“De fleste seniorer under 75 år giver udtryk for, at de har et godt helbred. De trives, har et aktivt socialt liv, passer børnebørn og har mange andre aktiviteter,” siger Anu Siren, og tilføjer:

“Mange deltager også i frivilligt arbejde, så hvis pensionsalderen bare stiger, vil der mangle ressourcer til dette uformelle og usynlige arbejde.” ★

fida@foa.dk

63

procent af FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension mener, at deres almindelige velbefindende blev enten lidt (29 %) eller meget (34%) bedre, da de stoppede med at arbejde.

Godt helbred

9 ud af 10 FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension vurderer deres helbredstilstand som ‘virkelig god’, ‘god’ eller ‘nogenlunde’. Hver tiende mener, at deres helbred er ‘dårligt’ eller ‘meget dårligt’.

Mange klarer sig fint for pensionen

- 45 % af FOAs medlemmer på efterløn eller folkepension har let eller meget let ved at få pengene til at slå til.
- 14 % oplever, at det er svært eller meget svært.

67

procent svarer, at de ikke behøver ikke at give afkald på noget som efterlønnen eller pensionist, mens 9 procent må droppe tandlæge, 10 procent må droppe sundhedsbehandling/fysioterapi. Derudover svarer otte procent, at de må droppe nyt tøj/sko.

Kilde: Medlemspuls om pension og efterløn, juni 2019, 2.274 deltog



Når arbejdslivet lakker mod enden

I de seneste år har der været meget fokus på, hvornår man kan slutte med at arbejde. **Tidspunktet for tilbagetrækning** betyder nemlig meget for både samfundsøkonomien og for den enkelte. Her får du en oversigt over de muligheder, som lovgivningen i øjeblikket tilbyder.

Tilbagetrækningsreformen

De nuværende regler for tilbagetrækning bygger på tilbagetrækningsreformen fra 2011. Dens vigtigste betydning var:

- Forhøjelser af efterløns- og folkepensionsalderen, vedtaget i 'Velfærdsforliget' (2006) blev fremrykket med 5 år.
- Efterlønsperioden skulle gradvist forkortes fra 5 år til 3 år.
- En særlig seniorførtidspension til nedslidte blev indført.



40

50

Førtidspension

- **Alder:** Over 40 år – kun i helt særlige tilfælde kan personer mellem 18 og 39 år få førtidspension.
- **Krav:** Arbejdsevnen skal være varigt nedsat, så man ingen muligheder har for at forsørge sig selv helt eller delvist.
Man vil ofte skulle deltage i forudgående ressourceforløb (1–5 år), der skal afklare arbejdsevnen.
- **Ydelse:** 18.875 kroner om måneden til enlige, 16.044 kroner til gifte/samboende (før skat).

Kilder: 'Seniorhåndbogen 2019', borger.dk, Beskæftigelsesministeriet, KRL/FOAs OK-afdeling, PenSam

Seniorførtidspension

- **Alder:** Tidligst 5 år før folkepensionsalder.
- **Krav:** Arbejdsevnen skal være nedsat, så man ikke kan forsørge sig selv ved almindeligt arbejde eller fleksjob. Man skal have haft en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet, mindst 20-25 år. Man bliver ikke omfattet af arbejdsprøvninger.
- **Ydelse:** Som ved almindelig førtidspension.

Gradvis tilbage-trækning: Delpension

- Delpension som offentlig ydelse er ved at blive afviklet. Kun hvis man er født før 1. januar 1959, kan man gå ned i tid og få suppleret lønnen med delpension. Muligheden for delpension slutter ved folkepensionsalderen.
- Men man kan også få udbetalt delpension fra PenSam. På den måde kan man få råd til at gå ned i arbejdstid ved at få en del af sin livsvarige pension udbetalt, mens man stadigvæk arbejder. Man kan også supplere delefterløn med pension fra PenSam. I begge tilfælde er kravet, at man går minimum 10 procent ned i arbejdstid.

Folkepension

- **Alder:** Afhænger af fødetidspunkt, fra 2019 til 2022 stiger folkepensionsalderen fra 65 til 67 år, og den forventes at stige yderligere.
- **Krav:** Fuld folkepension kræver, at man har boet i Danmark mindst 40 år, fra man er fyldt 15 år. Har man boet her kortere tid, bliver pensionen forholdsomt nedsat.
- **Ydelse:** Maksimalt 13.250 kroner til enlige og 9.780 kroner for samlevende om måneden (før skat). Folkepensionister har endvidere mulighed for at supplerende ydelser som boligydelse, varmetillæg, helbredstillæg og ældrecheck. De fleste vil også få udbetalt ATP og deres arbejdsmarkedspension, når de bliver folkepensionister.

60

..... alder

70

Efterløn

- **Alder:** Afhænger af fødselsdato, men stiger lige som folkepensionsalderen de kommende år.
- **Krav:** Medlemskab af a-kasse og ret til dagpenge, indbetaling til ordningen i en længere årrække.
- **Ydelse:** Fuldtidsforsikrede: 17.168 kroner (91 procent af højeste dagpengesats) eller 18.866 kroner (100 procent af højeste dagpengesats, afhængigt af hvornår, man starter på efterlønnen. Deltidsforsikrede: 12.577 kroner/11.445 kroner om måneden. Alle beløb er før skat. Pensionsopsparing og eventuelle indtægter kan modregnes i ydelsen. Efterlønperioden mindskes gradvis fra 5 år til 3 år.

Fleksydelse

- Særlig efterlønsnende ordning til ansatte i fleksjob.

Nye muligheder - måske

Seniorpension: Den tidligere V-LA-K-regering aftalte med Radikale Venstre og Dansk Folkeparti forbedringer af seniorførtidspensionen. Forbedringerne vil betyde, at man kan få seniorpension 6 år før folkepensionsalderen (mod i dag 5 år før), hvis arbejdsevnen er højest 15 timer (svarende til 2 dage, hvor praksis i dag er 1 dag). Aftalen er ikke vedtaget i Folketinget, men det forventes at ske, da den nye Socialdemokratiske regering og dens støttepartier også bakker op om aftalen.

Differentieret pensionsalder tidligere folkepensionsalder til grupper med særligt nedslidende arbejde. Uklart om regeringen kan få det gennemført.



Nu bestemmer jeg selv

Tidligere dagplejer Käte Larsen **overvejede at gå på efterløn**, men arbejdet trak mere i hende. Nu er hun folkepensionist med en fyldt kalender.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Käte Larsen er pensionist. Men det kan man ikke se i hendes kalender. Den er propfyldt med alverdens aktiviteter, for den tidligere dagplejer ligger mildt sagt ikke på den lade side. Hun ligger i det hele taget ikke ret meget.

“Sofaen bruger jeg sjældent, og jeg ser stort set ikke fjernsyn. Så vil jeg hellere sidde med min iPad eller ved computeren,” siger Käte Larsen, der ved så meget om it, at hun lærer fra sig til andre ældre.

Som frivillig i Ældre Sagen hjælper

hun til i en it-café. Hun tager også på plejehjemsbesøg med sin iPad, snakker med de gamle og viser dem for eksempel med hjælp fra Google Maps billeder af, hvor de tidligere har boet.

“Før tog jeg mig af børnene, nu tager jeg mig af de gamle. Som dagplejer lærte jeg, at selvhjulpne børn er kloge børn. Nu siger jeg så, at selvhjulpne gamle er kloge gamle,” griner Käte Larsen.

Overvejede efterlønnen

Hun er 67 år og blev folkepensionist som 65-årig. Et par måneder senere end

hun var berettiget til, for hun havde et barn, som lige skulle være færdig i dagplejen først.

“Når vækkeuret for år tilbage ringede klokken 5.30, overvejede jeg at gå på efterløn som 60-årig, men da jeg nåede dertil, havde jeg ikke lyst. Og arbejdet blev lettere, fordi jeg vidste, at jeg havde muligheden for at stoppe, når jeg ville,” siger Käte Larsen.

Den udsatte tilbagetrækning fra arbejdslivet betød også, at Käte kunne supplere folkepensionen med den skattefrie efterlønspræmie, og det passede hende fint.

“Jeg er ret økonomisk bevidst,” siger hun.

Planlægger at blive 100 år

Men hvorfor egentlig stoppe med at arbejde og få løn og i stedet have travlt som frivillig uden løn?



Käte Larsen var glad for sit arbejde som dagplejer, men som pensionist **nyder hun, at vækkeuret ikke ringer**, og at hun selv kan planlægge, hvad hun vil bruge sin tid på.

“Der er jo alligevel en forskel, for nu planlægger og bestemmer jeg selv. Jeg gør nøjagtigt, hvad der passer mig, og jeg har ikke længere pligter. Vækkeuret ringer ikke mere, jeg står op, når jeg vil. Og jeg kan sidde med morgenkaffen, så længe jeg har lyst,” siger Käte Larsen.

Hun planlægger at blive 100 år. Og den resterende tid må gerne foregå i samme høje gear.

“Jeg føler mig frisk, og den eneste medicin, jeg tager, er to piller med C-vitamin hver morgen,” siger Käte Larsen, som ikke har nogen form for slid- eller løfteskader efter sine 36 år som dagplejer.

“Jeg har skånet mig selv og lærte meget, da jeg fik et ergonomi-kursus. Jeg har ikke løftet børnene mere end højst nødvendigt, og jeg brugte en lav stol, når de skulle have et kram.”

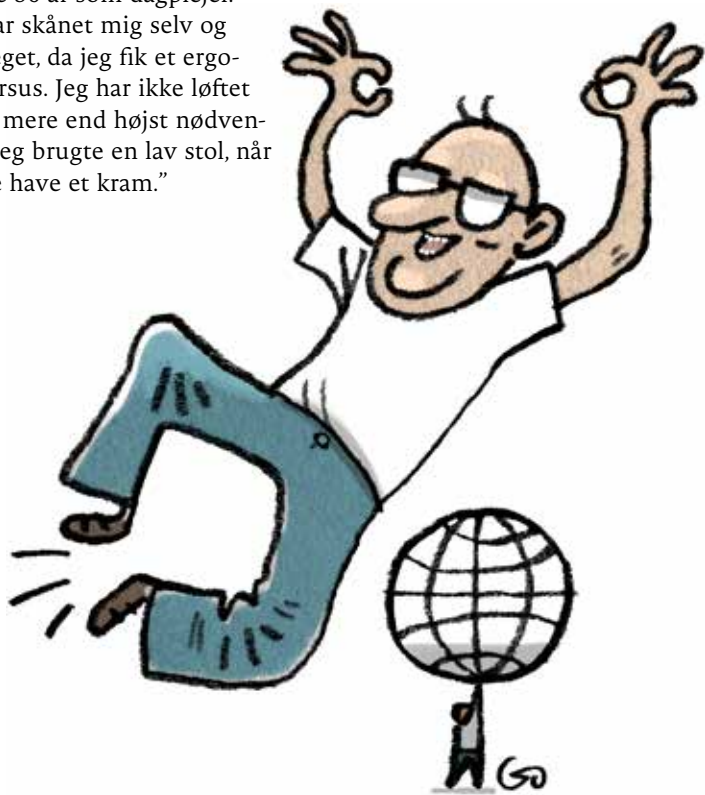
Hun holder formen ved lige på sin el-cykel, der både bringer hende rundt til de mange aktiviteter og ud på længere ture med Ældre Sagen på op til 25-30 kilometer.

Mand, tre børn, børnebørn og vennerne skal også have deres, selvom kalenderen indimellem må tages i ed først.

Men engang imellem er Käte Larsen alene og finder ro og fordybelse på sin terrasse.

“Når jeg sidder og kikker på min troldhassel og på fuglene, er det næsten en slags meditation, hvor man bare lever i nuet.”

fida@foa.dk



Har du lyst til at blive lidt længere ...?

De fleste kender Fakta-reklamen “Vi vil så gerne have, du bliver lidt længere.”

Præcis samme budskab har samfundet også til mange af FOAs medlemmer, som i en tid med stigende personalemangel er eftertragtede og derfor kan gøre gavn, hvis de udskyder deres pensionistliv et par år.

Men hvis det skal lade sig gøre, skal vilkårene forbedres. Ifølge en ny medlemsundersøgelse kan tæt på 5 ud af 10 lokkes til at forlænge deres arbejdsliv, hvis de har udsigt til blandt andet færre weekendvagter og nedsat tid med helt eller delvis samme løn og pension.

“Det tror jeg godt, at jeg kan overtale kommunerne til, for med udsigten til stor personalemangel især på ældreområdet er de nødt til at gøre noget,” siger FOAs formand, **Mona Striib** – og tilføjer.

“Men det vil være svært at udnytte potentialet, hvis for eksempel hjemmehjælpen skrælles ned til de allerhårdste opgaver.”

Individuelle aftaler

Michael Ziegler (C), der er formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening (KL), kalder udsigten til personalemangel på sosu-området “nærmest katastrofal”. Han er parat til at imødekomme seniorernes ønsker om bedre arbejdsvilkår. Men aftaler skal laves individuelt på arbejdspladsen efter dialog mellem lederen og den enkelte medarbejder.

“Hvis vi bare giver rettigheder til alle, risikerer vi at få både færre arbejdstimer og flere udgifter. Seniordage har for eksempel ikke ændret tilbagetrækningen,” siger Michael Ziegler. ★

Fortæl om dit liv og skab mening i det

Fællesskabet på arbejdspladsen er en vigtig del af manges livsfortælling. Sørg for at **skabe nye fællesskaber, når du bliver pensionist**, lyder opfordringen fra forsker.

De fleste af os elsker en roman eller en film med et godt plot og spændende personer. Færre tænker over, at deres eget liv også er sådan en fortælling, hvor et langt livs arbejde kan have en væsentlig plads.

“Familie og børn spiller generelt en stor rolle i livsfortællinger, men det gør arbejdet også. For det er i høj grad arbejdet, der giver danskerne identitet,” siger **Marianne Horsdal**, professor emerita ved Syddansk Universitet.

Generationsforskelle

Hun har hørt en masse menneskers livsfortællinger og har forsket mange år i emnet.

“Når folk fortæller om deres liv, beretter de ikke så meget om enkelte episoder. De fortæller om fællesskaber og om deres egen rolle i dem. At være i et fællesskab, for eksempel på en arbejdsplads, er vanvittig vigtigt, vigtigere end alt andet. Derfor kan det være hårdt at miste kollegerne,

hvis man bliver arbejdsløs eller pensionist,” siger Marianne Horsdal.

Hendes erfaring er, at arbejdslivet kan fylde både lidt og meget i menneskers livsfortællinger. Det afhænger blandt andet af, om arbejdet alene handlede om at tjene penge, eller om det også gav personlig mening. Og så kan der være forskel på generationerne.

“De rigtig gamle fortæller med stolthed om, hvor tidligt de begyndte at arbejde som børn, og de husker præcist, hvad de fik i løn, en krone eller halvtreds øre.”

Mennesker bliver til i fællesskaber, påpeger Marianne Horsdal, og på arbejdspladsen betyder et velfungerende fællesskab, at det er et sted, hvor man falder til og får gode kolleger, som man har noget til fælles med. Det gør arbejdet meningsfuldt.

Livsfortællinger skaber mening

“For at livet skal give mening, skal vi

hele tiden kunne integrere de forandringer og oplevelser, vi får, og få dem til at blive til en nogenlunde sammenhængende fortælling,” siger Marianne Horsdal.

Men det har man tit brug for andre til at hjælpe med, mener hun. Derfor er det godt at have nogle at snakke med om sit liv. Ikke mindst når man befinder sig ved de større overgange i livet, for eksempel starten på sin pensionisttilværelse.

“For hvordan kan jeg vide, hvor jeg skal gå hen, hvis jeg ikke ved, hvor jeg er? Og hvordan kan jeg vide, hvor jeg er, hvis jeg ikke ved, hvordan jeg er kommet derhen,” spørger Marianne Horsdal.

Hun anbefaler pensionister at fortælle historier til hinanden om, hvad de har oplevet.

“Så kan man skabe et nyt fællesskab, samtidig med at man får lidt hold på sit liv,” siger hun. ★

4 råd til det gode otium

Ordet **otium** kommer fra latin, hvor det betyder ‘lediggang’. Det er som bekendt er roden til alt ondt, men sådan behøver pensionistlivet ikke at være. Her er nogle bud på, hvordan du får det bedste ud af livet som pensionist.

1 Træd ind i en ny livsfase

Betragt overgangen til pensionistlivet som en ny begyndelse, hvor du har friheden til at selv at planlægge indholdet af dine dage. Og nyd det.

2 Forbered dig i god tid

Tænk over og skriv ned, hvad du gerne vil bruge dit pensionistliv til. Sæt fokus på det, der gør dig glad

og giver energi og læg en slagplan.

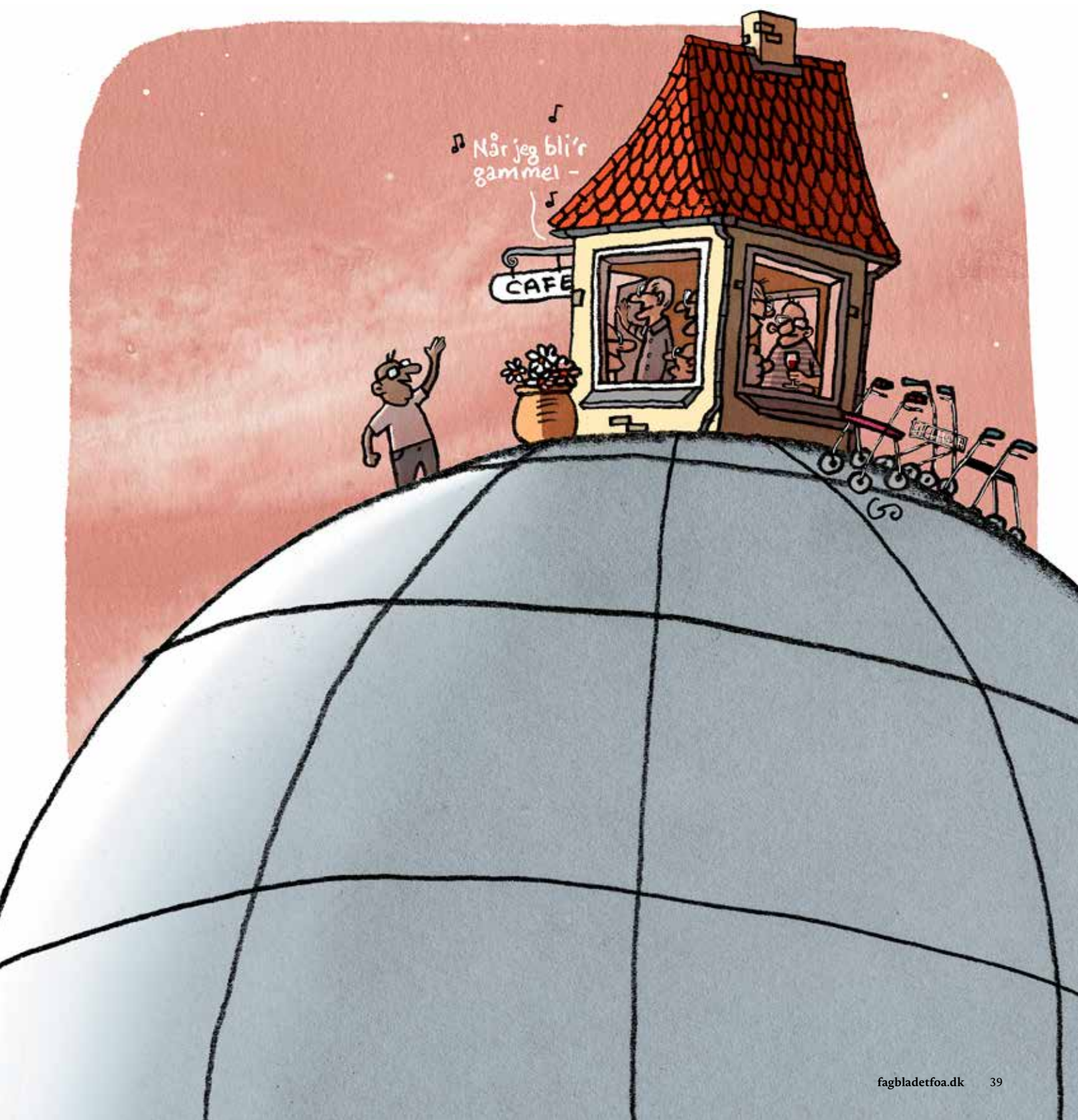
3 Gør noget for dig selv

Hold krop og hjerne i gang. God fysisk form forebygger mange skavanker, og hjernevindingerne har også godt af daglig motion. Følg med i verdens gang, bliv klogere på emner, der særligt interesserer dig, læs en bog.

4 Gør noget for andre

Fællesskaber er vigtige, især når du ikke længere arbejder og på den måde får oplevelsen af, at der er behov for dig. Brug mere tid på familie, venner, deltag i foreningslivet og påtag dig frivilligt arbejde.

Kilder: en3karriere.dk, psykiatrifonden.dk og pensionforalle.dk



#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Sarah Tang Kjærved** – mor til Carla, Ronja og Holger – hvorfor hun aldrig glemmer dagplejer **Helle Jensen**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

“Helle for Helle”



“Vi har haft børn hos Helle i 12 år. Først Carla og derefter Ronja og Holger. Ved de to yngste betalte vi for dagplejepladsen i flere måneder, før de startede, fordi vi ville være sikre på at få Helle. Det gjorde vi, fordi hun er fantastisk og virkelig gjorde en forskel for vores børn, ja for hele vores familie i de krævende år med små børn og arbejde, der skulle passes.

Årene med småbørn er blevet roligere og bedre for os, fordi vi har haft Helle som rolig, stabil, omsorgsfuld og kærlig dagplejer. Hun cyklede tit hjem til os og afleverede Holger efter legestue, fordi vi bor i samme retning. Og hun gav os besked om aftenen, hvis hun kunne mærke, at hun ville være syg dagen efter, så vi kunne forberede gæstepasning. Men hun var nu stort set aldrig syg.

Børnene elskede at komme der, og jeg var helt tryk ved, at de havde det fantastisk. Hun er blevet en del af familien, og vi var alle påvirket, da vores yngste, Holger, skulle sige farvel. Selv min mand, Anders, måtte fælde en tåre.

Nu hvor børnene er for store til dagpleje, kommer vi stadig regelmæssigt på besøg. Og når jeg spørger Carla, som er 13 år, hvad hun tænker om Helle, siger hun: “Jeg bliver så glad indeni. Det er vores Helle. Det er tryk og glæde.”

Helle er fantastisk til at se børnenes behov. Hun lader dem spise og sove, som de har behov for, selvom det i perioder betyder, at hun ikke selv får sin pause. Hun er rolig og kærlig med børnene og sætter grænser på en omsorgsfuld måde. Både overfor børnene og overfor os. Og så er hun ordentlig. Jeg har aldrig hørt Helle tale dårligt om andre mennesker, hverken børn eller forældre. Det er meget respektfuldt og en skøn værdi at give videre til børnene. Der har jeg også lært meget af. ★

redaktionen@foa.dk



I dag er Holger fire et halvt år og spørger cirka en gang om ugen, om han må besøge Helle.

Brug din sundhedsordning – og få det godt igen



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

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

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

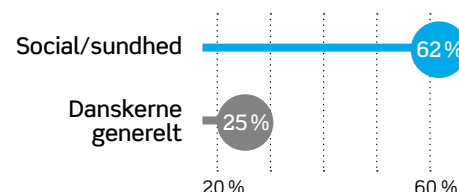
pensam.dk/hold-fast

PenSam
Gi'r god mening

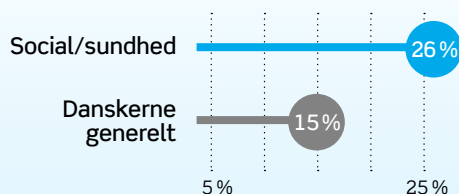
Her er dit liv – statistisk set

FOA-medlemmer drikker mindre alkohol og spiser mere grønt end danskerne generelt, viser **ny rapport om helbred og livsstil**. Desuden er der flere rygere og flere, der tager smertestillende medicin. Dyk selv ned i tallene.

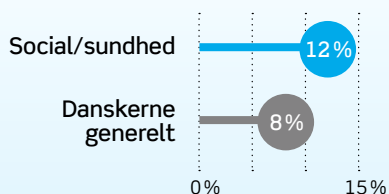
Jeg oplever at have et fysisk anstrengende job



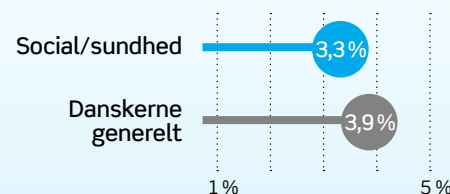
Jeg ryger dagligt



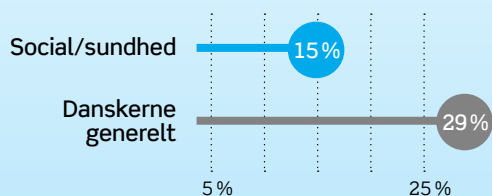
Jeg er storryger (mindst 15 cigaretter dagligt)



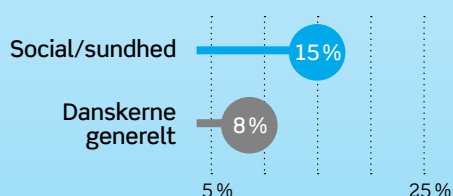
Jeg har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med ved problemer eller brug for støtte



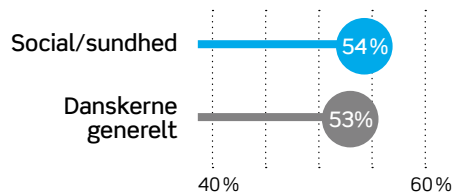
Jeg drikker jævnligt 5 genstande eller flere pr. gang



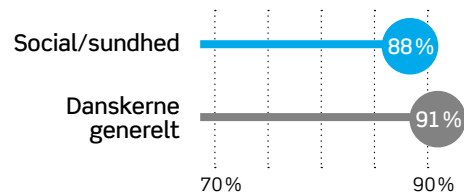
Jeg har ikke rørt alkohol det seneste år



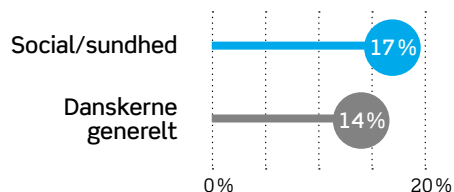
Jeg spiser frugt dagligt



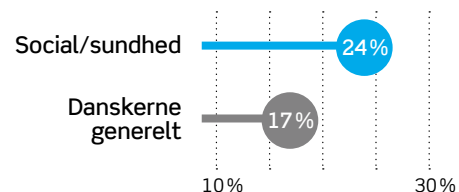
Jeg har et godt helbred



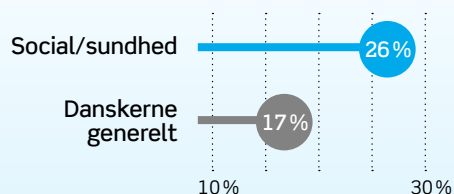
Jeg spiser grøntsager flere gange dagligt



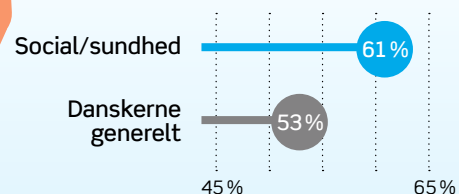
Jeg har migræne eller hyppig hovedpine



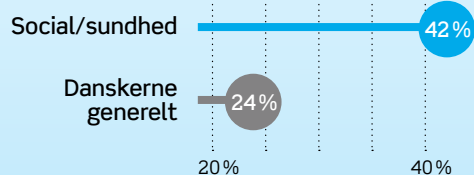
Jeg tager receptmedicin til hjerte eller kredsløb



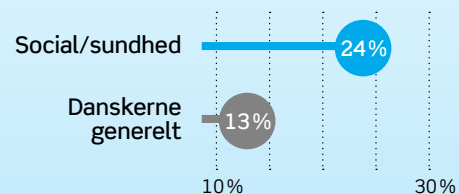
Jeg er moderat eller svært overvægtig



Jeg tager receptmedicin til centralnervesystemet (f.eks. smertestillende eller antidepressiv medicin)



Jeg har slidgigt



[bag om rapporten]

FOA-medlemmernes sundhedstilstand

Rapporten er udarbejdet af Statens Institut for Sundhed, SDU. Den bygger på svar fra 8.267 FOA-medlemmer og kortlægger deres sundhedstilstand – sammenlignet med andre erhvervsaktive danskere. Den blå linje viser resultatet for medlemmer af FOAs Social- og Sundhedssektor, og den grå er øvrige danskere.

Havregryn og gulerødder er dine venner, hvis du vil **mindske forstoppelse og luft i maven.**

Spis dig til bedre fordøjelse

Hvis maven ikke helt fungerer, påvirkes vores livskvalitet. Det er ikke rart at være nødt til at sidde længe på toilettet, mens man er på arbejde, og rumlende tarme og luft i maven kan lægge en dæmper på humør og velvære.

De fleste kan ændre på for hård eller for løs mave ved at spise flere kostfibre, forklarer klinisk diætist **Mette Borre**.

Hun er specialist i ernæring ved fordøjelsesproblemer på Aarhus Universitetshospital.

“Havregryn og gulerødder er virkelig gode til at regulere fordøjelsen. Spis gerne de anbefalede 600 gram frugt og

grønt dagligt. Men udfordringen er, at nogle får mere luft i maven af det. Det gælder især folk med følsomme tarme eller irriteret tyktarm,” siger hun.

Hvis der kommer mere luft, anbefaler hun, at man skærer ned på meget luftudviklende fødevarer: Løg, hvidløg, blomkål, porre, asparges, æbler, pærer og rugbrød.

Binder væske i tarmen

Desuden har mange stor gavn af at spise hørfrø og loppefrøskaller mod forstoppelse. De binder væsken i tarmen, så afføringen bliver blødere og

glider lettere gennem systemet. Loppefrøskaller virker desuden også mod for løs afføring.

“En god morgenmad er havregrød med en god spiseskefuld hørfrø i, lidt frugt og kanelukker,” foreslår Mette Borre.

Hvis der stadig er problemer med forstoppelse, anbefaler hun, at man prøver det milde afføringsmiddel Magnesia, som købes på apoteket uden recept. Det er ikke vane-dannede og har ikke bivirkninger. ★

redaktionen@foa.dk

Tips til maven

Sæt tid af til toiletbesøg

Det optimale er at komme af med afføringen en gang om dagen og helst om morgenen. Tarmene sover om natten, men når kroppen vågner og bevæger sig, og man har spist morgenmad, vil de ofte gerne tømmes. Sæt derfor tid af til det om morgenen. Priorité toiletbesøg og lær børnene at gøre det samme. Det har stor betydning for fordøjelsen.

Kilde: Mavearm-diætist Mette Borre, Aarhus Universitetshospital

7 gode råd

1

Spis tre stykker frugt dagligt, og i alt 600 g frugt og grønt.

2

Spis grønt som snacks: Små tomater, gulerødstave, peberfrugt-bidder.

3

Spis rugbrød hver dag.

4

Blend gerne frugt og grønt til smoothies, men undgå at presse dem til saft. Her får du ikke fibre med. Brug for eksempel avocado, grønkål, spinat og broccoli.

5

Brug frosne grøntsager: Bag, steg eller kog dem, eller lav dem til supper og puréer.

6

Hvis du har tendens til luft i maven, så skær ned på løg, hvidløg, blomkål, porre, asparges, æbler, pærer og rugbrød.

7

Dyrk motion – det har en veldokumenteret god effekt på fordøjelsen.

Kilde: Mavearm-diætist Mette Borre, Aarhus Universitetshospital.



5

med mange kostfibre

- Havregryn
- Gulerødder
- Æbler
- Rugbrød
- Grønne bønner

Læs mere

Artiklen 'Kostråd ved forstoppelse' af Mette Borre, kan findes på MinMedicin.dk

Se også diaetist-metteborre.dk



Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

Få viden til at vælge
VIA University College



via.dk/sygeplejerske

Er du sosu-assistent, og vil du være sygeplejerske?

Tag sygeplejerskeuddannelsen på kun 2½ år i Viborg.

Få mere viden, og hør Annie fortælle om skiftet fra sosu-assistent til sygeplejerskestuderende.





23. september

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 måned. 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

Fra nej til ja i jobcentret

Er du ledig og ønsker et bestemt uddannelsesstilbud, skal du ikke bare acceptere et nej fra jobcentret. Tag altid sagen op med din a-kasse, der kan vurdere, om det kan betale sig at klage over jobcentret. Hvis a-kassen er enig med dig i, at det tilbud, du ønsker, vil forbedre dine jobmuligheder, kan vi hjælpe dig med din klage.

Manglede et kursus

Gitte Lyng Hansen, der er medlem af FOA Nordsjælland, er et eksempel på, at man ikke skal tage et nej for et nej.

Hun er nyuddannet misbrugskonsulent, men har taget uddannelsen på sidste hold på en gammel uddannelsesordning. Gitte er ledig på trods af, at hun har søgt masser af job som misbrugs-

konsulent. Hver gang har hun fået at vide af arbejdsgiverne, at hun mangler kurset 'Kognitiv mentor'.

Samtidig har hun set, hvordan hendes tidligere studiekammerater har fået job, så snart de havde taget kurset.

Hun bad derfor Jobcentret Hillerød om at komme på et terapeutisk forløb, der er en del af den nye uddannelse for misbrugskonsulenter.

Fik nej af jobcentret

Men jobcentret sagde nej. De mente, at Gitte var kvalificeret nok og kun manglede erhvervs erfaring, og det kunne hun få i en virksomhedspraktik. Og dette på trods af, at det ville være billigt for jobcentret at bevilge Gitte det ønskede kursus, fordi det står på den såkaldte positivliste til den regionale uddan-

nelsespulje, hvor jobcentrene får 80 procent refusion fra staten.

Opbakning fra a-kassen

Gitte Lyng Hansen henvendte sig derfor til FOAs A-kasse for at få hjælp. A-kassen syntes også, det var mærkeligt, at hun ikke kunne få et kursus, der stod på positivlisten, og som arbejdsgiverne efterspurgte.

A-kassen opfordrede derfor Gitte til klage til jobcentret. Derudover kontaktede hun på eget initiativ borgmesteren og et medlem af kommunens beskæftigelsesudvalg.

Derefter gik det stærkt, og en meget glad Gitte kunne ringe til a-kassen og fortælle, at jobcentret havde ændret mening. Hun startede på kurset i august 2019. ★

8 ud af 10 læser deres breve fra a-kassen – gør du også?



Min post



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Efter det første år med 100 procent digital post i FOAs A-kasse læser næsten 8 ud af 10 deres breve i 'Min post'.

Det er vi glade for, men vi vil gerne have de sidste cirka 20 procent af jer med.

Hvor finder jeg 'Min post'?

Når du får besked fra FOA om at læse din post via 'Min post', skal du gå ind på vores hjemmeside og klikke på 'Min post'-ikonet. Du kan også gå ind på foa.dk/min-post, hvorefter du bliver bedt om at logge ind med dit

NemID. Vil du se eller ændre den måde, du får besked på, skal du gå ind på foa.dk/ret-personoplysninger. Her kan du også rette dine kontaktdata, hvis du fået ny mailadresse eller nyt telefonnummer. ★

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



Månedens råvare: Valnødder

Valnødder indeholder meget protein og 50-65 procent olie. Den største del af olien er sunde enkeltumættede fedtsyrer, og indholdet af de mindre sunde mættede fedtsyrer er lavt. Valnødderolie- og kerner opbevares bedst mørkt, tørt og køligt. Køleskabet er ofte for fugtigt for valnødder, så de holder sig bedre i fryseren. Spis ikke nødder, der er

harske og har bismag. Valnødder er gode i brød, boller og søde kager, men også velegnede i det salte køkken. Valnødder er perfekt tilbehør til ost, til at pifte kålsalater, grøn salat og salater med grove grøntsager op, og gode i pesto og kolde sovser. De bidrager med sprød konsistens og en intens smag med lidt bitterhed.

Kyllingelår, brombærsovs og bagt græskar med valnøddedrys

4 personer

Kyllingelår

- 4 hele kyllingelår
- 1 spsk. olie
- Salt og friskkværnet peber
- Tilbehør: Brød og citron i både

Bagt græskar med valnøddedrys

- ½-1 Hokkaido græskar (400 g uden kerner og stilk)
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. æblecidereddike
- Et godt drys salt
- 100 g valnødder
- 3-4 forårsløg
- ½-1 grøn chili

Brombærsovs

- 200 g brombær
- 2 dl vand
- ¼ tsk. stødt tørrede koriander
- ¼ tsk. stødt fennikelfrø
- ¼ tsk. stødt kardemomme
- ca. 1 tsk. salt
- 2-3 spsk. citronsaft
- 2 tsk. majsstivelse

Ovnstegt kyllingelår

- Tænd ovnen på 175 grader. Gnid kyllingelårene med olie, krydr med salt og læg dem i et ovnfast fad. Steg kyllingelårene ca. 45 min., til de er lige netop gennemstegt og har sprødt skind.

Bagt græskar med valnøddedrys

- Vask græskarret godt. Flæk det og fjern stilk og kernerne. Skær ud i stykker på ca. 3 cm x 3 cm.
- Læg græskarstykkerne i et ovnfast fad eller på bageplade med bagepapir. Vend græskarstykkerne i olie. Sæt fadet i ovnen med kyllingelårene. Bag ca. 30 min. Skru evt. ovnen op til 200 gr. de sidste 10 min. af bagetiden.

- Vend græskar sammen med eddike og krydr med salt.
- Hak valnødder. Rens og snit forårsløgene og chilien fint. Bland dem sammen med valnødderne og drys dem over de bagte græskar.

Brombærsovs

- Lav brombærsovsen, mens kyllingelårene og græskar er i ovnen.
- Kog brombær med vand og stødt koriander, fennikel og kardemomme. Krydr med salt.
- Rør citronsaften sammen med majsstivelse. Pisk blandingen i den kogende sovs. Kog 3-4 min.
- Nyd kyllingelår med brombærsovs, bagt græskar med valnøddedrys, citron og brød.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

mad med klinken



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



Foto: iStockphoto

Spar på plastik

Brug genbrugsbeholdere til opbevaring af mad i køleskab og fryser. I stedet for at bruge madfilm af plastik kan en skål dækkes til med en tallerken eller et grydelåg, før den sættes i køleskabet. Husk en indkøbstaske, -kurv eller -pose, når du skal købe ind, så du ikke behøver at købe en plastikpose.



Foto: iStockphoto

Sild - ekstra lækre i efteråret

Silden er en fed saltvandsfisk med cirka 15 procent fiskeolier. De frisk-fangede sild skal spises så hurtigt som muligt, efter de er fanget, da sildens fedt kan harskne og give en kedelig smag. En frisk fisk har udstående øjne, glinsende fiskeskind og frisk, neutral lugt - frisk fisk lugter ikke fisket. Sild i filet kan ovnbages eller steges for eksempel med sennep.

det sker

Horsens

Afdelingen. 1. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-15. nov. kontant eller via MobilePay.
Seniorklubben. 1. okt. kl. 14: Vores medlem Gerda Jacobsen er en meget aktiv dame, og hun vil bl.a. fortælle om spændende ople-

velser fra hendes arbejdsliv. Der er kaffe og kage. 22. okt. kl. 14: Sygehuspræst Annette Hedensted fortæller om sit embede og arbejde på hospice i Brædstrup. Pris 20 kr. 5. nov. kl. 14: Julebanko. Et kort 8 kr., 3 stk. 20 kr. Der sælges også amerikansk lotteri. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage. For at deltage i seniorklub-

bens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit Bank træffes på 60 19 70 16 og kasserer Birgit Jakobsen træffes på 60 83 83 08 – begge bedst ml. kl. 17-18.

Mariagerfjord SOSU klubben.

13. nov. kl. 17.30: Julefrokost på Golf klubben i Mariager.

Bindende tilmelding senest 1. nov. på fagl041@foa.dk.

Nordsjælland E+P Klubben Hille-rød.

6. nov. kl. 10: Traditionen tro hygger vi i kælderen med bankospil og sange. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på klubmødet 9. okt. eller til FOA Nordsjælland senest 30. okt.

Odense

Seniorklubben.

8. okt.: Tur til Brunkulsmuseet i Søby. Afgang kl. 7.15 Vejrboden Nyborg – kl. 7.45 Dannebrogsgade, Odense – kl. 8 P-plads TV 2 Rugårdsvej. Herfra kører vi til Brunkulsmuseet, hvor vi bliver guidet af engagerede guider, som selv har oplevet livet i lejligheder eller har levet sig ind i denne specielle tid. Herefter bliver vi kørt rundt i det unikke landskab og ser udgravningerne. Derefter videre til Diagonalkroen i Give, som serverer en 2-retters menu. Derefter videre til Bindeballe købmandsgård, hvor vi får tid på egen hånd. Der er indlagt kaffe-pauser på turen. Pris

400 kr. – ikke-medlem 558 kr. (hvis der er plads). Forventet hjemkomst til Odense kl. ca. 17.45. 22. okt.: Tilmelding og foredrag med Rock Nalle og socialt samvær. Kl. 9.30-10: Tilmelding/betaling til juletur 26.-27. nov. Pris 1.000 kr. – ikke-medlem 1.060 kr. Kl. 10-12: Nalle fortæller om sit liv i medgang og modgang. I pausen serveres kaffe og kage. Kl. 12-13: Socialt samvær med spising af medbragte madpakker. 5. nov. kl. 10-12: Foredrag v. Jette Seidenschur om sine 33 år som Jehovas Vidne. Der serveres kaffe og kage i pausen. 26.-27. nov.: Juletur m. overnatning til Kiel og Lübecks julemarkeder.

Sydfyn

Afdelingen. 22. okt. kl. 17.30: Årsmøde i Sundhed- og Service-sektoren afholdes i FOA Sydfyn. 29. okt. kl. 17: Årsmøde i Teknik- og Servicesektoren afholdes i FOA Sydfyn. 14. nov. kl. 17.30: Årsmøde i Pædagogisk Sektor afholdes i FOA Sydfyn. 26. nov.: Medlemstur til Den Gamle By i Aarhus. Afgang fra Rudkøbing kl. 7, Svendborg kl. 7.30, Ringe kl.

8. Tilmelding sker ved henvendelse i bogholderiet.

Varde

Efterløns- og Seniorklubben.

5. nov. kl. 14: Eftermiddagshygge med æbleskiver og gløgg i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 1. nov. 6. dec. kl. 13: Julefrokost på Hotel Arnbjerg, Arnbjerg Alle i Varde. Tilmelding senest 30. nov. til aktivitetsudvalget: Sonja: 75 26 99 30 – Ida: 26 48 20 04 – Birthe: 41 58 40 57 – Inge: 51 20 46 49 – Annemarie: 71 75 85 85. P.S. Husk vores Banko 1. okt.

Vestsjælland

Tilmelding. foa.dk/vestsjælland.

Fagforeningen. 30. sept. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spising senest 24. sept. 1. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spising senest 25. sept. 2. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Nordvestsjælland, Vig Forsamlingshus, Ravnsbjergvej 1, Vig. Tilmelding til spising senest

Medlemspuls

Vindere i august 2019

Hovedpræmie

Susanne Dysseholm, PMF Afdeling 1

Gavekort til Coop 300 kr.

Mariann Høj Jensen, FOA Århus
Yrsa Hans Pipenbring, FOA Kolding
Sara Maria Juul Strand, FOA LFS
Ellen Fischer-Nielsen, FOA Vestsjælland Midt
Helle Marion Kjær Tordrup, FOA Nordjylland

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark.

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

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

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

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

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

26. sept. 8. okt. kl. 18.30: Opstart af forløbet 'Stress af med kunstterapi', deltagerpris 200 kr., Lange Løng 29, Sorø. 7. nov. kl. 18.30: Grænselandet mellem sårbarhed og robusthed v. Thomas Milsted, Japanvej 2, Slagelse. Gratis. Tilmelding senest 1. nov. 28. nov. kl. 17: Ordinær afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Julebanko kl. 19, plader 10 kr. pr. stk. inkl. æbleskiver og gløgg: 14. nov., Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov., Japanvej 2, Slagelse. 5. dec., Banegårdspladsen 3, Kalundborg og 12. dec., Toftegårdsvej 14, Asnæs. 17. nov. kl. 13.30: LO-teatertur til 'Spillemand på en tagryg' på Det Ny Teater. Pris 750 kr. Bus fra Holbæk kl. 13.30. Tilmelding senest 1. okt. til Jette Graves på 51 72 86 51. Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60 - mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefons faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **A-kassen.** 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i

Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 30, Kalundborg. Du er velkommen til at tage en ledsager med til efterlønsmøderne. **PenSam Seniormøder 59+.** 26. sept. kl. 17-19, Japanvej 2, Slagelse. 31. okt. kl. 13-16, Stenhusvej 35, Holbæk. 18. nov. kl. 13-16, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. PenSams kunder kan sammen med en ledsager deltage gratis på mødet. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 7. okt. kl. 13: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 4. nov. kl. 13: Andespil 3 bankoplader 45 kr. - ekstra plader 15 kr. 2. dec. kl. 12: Julefrokost. Medlem 150 og ledsager 200 kr. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 9. okt. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 40 kr. 6. nov. kl. 14: 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Frederiksen. 4. dec. kl. 13: Julefrokost - husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr. og ledsager 250 kr. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. okt. kl. 14: Besøg på Ringsted Radiomuseum. 50 kr. pr. person.

7. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling og bankospil. Medbring en pakke til ca. 30 kr. 5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr. og ledsager 225 kr. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 8. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Kalundborg. 50 kr. pr. person. 9. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Asnæs. 50 kr. pr. person. 27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person. 4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

Sønderjylland
Pædagogisk sektor. 29. okt. kl. 18: Årsmøde i FOA Sønderjylland, Brundevej 2, Rødekro. **Teknik og service-sektoren.** 31. okt. kl. 18: Årsmøde i FOA Sønderjylland, Brundevej 2, Rødekro. **Social- og sundheds-sektoren.** 14. nov. kl. 18.15: Årsmøde. Spisningen begynder kl. 17.30 - tilmelding nødvendig. Årsmødet star-



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

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

ter kl. 18.15. på Ager-skov kro. Dagsorden til alle årsmøderne kan ses på: foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. **Seniorklubben.** 24. okt. kl. 14: Lottospil. Så er det tid til seniorklubbens store lottospil som foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 16. okt. på 46 97 35 00 eller foasyd.dk under aktivitetskalender. 29. nov. kl. 13: Julefrokost i Stubbæk forsamlingshus. Pris for medlemmer 200 kr. og 250 kr. for ægtefælle og samlever (ikke-medlem). Tilmelding senest 18. nov. til afdelingen på 46 97 35 00 eller foasyd.dk under aktivitetskalender. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og entré ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



 **DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 181.225/9. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
30. august

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 8: 15. oktober
Frist til nummer 1/2020: 26. november

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

Annoncefrist:
Nummer 7: 30. september

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

Nummer 7 udkommer: Uge 45

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

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

Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Viborg: 46 97 30 30
foa.dk/viborg
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1

PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til Coop 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 **1. oktober**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz. Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Ann Sørensen Nissen, Skanderborg**

1. Hvor stor en andel af FOA-medlemmer arbejder på deltid?

- A. 44 procent
- B. 66 procent
- C. 88 procent

2. Hvor længe havde Anne-Mette Rosendahl kæmpet for sin løn, før hun med FOAs hjælp fik en efterbetaling på 81.000 kr?

- A. 6 uger
- B. 6 måneder
- C. 6 år

3. Hvad er en god morgenmad ifølge klinisk diætist Mette Borre

- A. Havregrød med hørfrø, frugt og kanelsukker
- B. Guldorn med mælk og en Nutella-mad
- C. Boller i karry

4. Hvor stor en andel af danskerne drikker jævnligt over 5 genstande pr. gang?

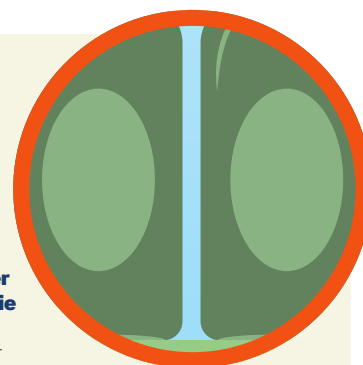
- A. 12 procent
- B. 29 procent
- C. 37 procent

5. Hvilken slags fedtsyrer indeholder valnøddolie mest af?

- A. Enkeltumættede fedtsyrer
- B. Flerumættede fedtsyrer
- C. Mættede fedtsyrer

6. Hvordan kan man, ifølge professor emerita Marianne Horsdal, skabe nyt fællesskab som pensionist?

- A. Ved at fortælle historier til hinanden
- B. Ved at lave teater for hinanden
- C. Ved at spille bridge med hinanden



7. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Sommerfugl
- B. Nyt øko-mærke
- C. Ølflaske

Af Jonas Reese Lajer

ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

- VI ER SPECIALISTER I UDADRETTET ADFÆRD OG VI KAN SKABE TRYGHED HER OG NU!

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

S · Y · O · P

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

www.s-t-o-p.nu

Landsdækkende service: Tlf. 7199 3775 • post@s-t-o-p.nu



For **AKUT** assistance

Tlf. 7060 5929

– hele døgnet, hele ugen

Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få
personlig vejledning af en stresscoach.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

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



FOA FORDELE
GI'R RÅD
TIL MERE

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

PenSam

FOA