

Fagbladet **FOA**

9

GODE RÅD
til nattesøvnen
SIDE 42

fokus:

**LAVTLØNNEDE
GÅR GLIP AF
6 MILLIARDER**
Kommuner holder igen med
lokalløn til FOAs faggrupper
SIDE 8

**HELLE FIK 700.000
EFTER ARBEJDSKADE**
Deltidsansatte kan få erstatning
efter fuldtidsløn
SIDE 22

KONGRES 2013
Vi skal spare op til konflikt
SIDE 6

Sosu-assistent Sussie Trankær blev misforstået og fik en advarsel

TÆNK FØR DU SKRIVER PÅ FACEBOOK

Sådan undgår du at komme galt af sted SIDE 26

Seks milliarder kroner til gode

FOAs faggrupper er over en bred kam gået glip af seks milliarder kroner i lokalløn siden 2001. Det viser en ny opgørelse over kommunernes udbetaling af lokalløn til en række faggrupper, der samlet udgør 87 procent af medlemsskaren. Seks milliarder kroner. Det er jo et vanvittigt stort beløb, der uden tvivl ville lune gevaldigt i de rette ejermænds og -kvinders lommer.

Det handler om de penge, som forhandlerne har aftalt at afsætte til lokalløn ved de centrale overenskomstforhandlinger. Den aftale har kommunerne det med at glemme. Når det bliver tid til de lokale lønforhandlinger, så bliver FOAs store faggrupper – de varme hænder – forbigået. Til gengæld kan de kolde hænder i form af akademikere og små specialiserede grupper på rådhusene glæde sig over pæne lønstigninger.

Det er jo fuldkommen urimeligt, at den lavest lønnede del af arbejdsmarkedet skal gå glip af lokalløn. Og det giver ingen mening centralt at aftale en ramme til fordel for lavtlønnede, hvis kommunerne senere blot kan omfordele til højtlønnede. Så når din chef næste gang siger, at der sørme heller ikke denne gang blev råd til lokalløn, skal du måske ikke uden videre tage den melding for gode varer.★

Gitte Hejberg



Nul kroner i lokalløn

Sosu-assistent Ea Petersen vil gerne belønnes for sin særlige rolle på arbejdspladsen. Men standardsvaret fra ledelsen lyder: 'Der er ingen penge'.

Side 8



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

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

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

GUF FOR MUSKLER

OG LED



AquaPunkt – en træningsmetode til gigtpatienter – blev testet landet over på Store Vanddag.

Side 16

Find det billigste lån



Sådan sparer du på gebyrer

Side 36



Ingen sag at flytte tunge skriveborde

Se rådhusbetjentens yndlingsarbejdsredskab.

Side 19

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

Fadæser på Facebook

Tænk du over, hvem der læser med?

Side 26-33

tema
facebook

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

Signe Højgaard
journalist
signe.hojgaard@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Kristoffer Sutton
Journalist-praktikant
krsu@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 95

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

kongres

80

procent af de delegerede på FOAs kongres i Odense var kvinder.

Kilde: FOA Bureau

Det grå guld glimtede

Over halvdelen af de delegerede på kongressen var mellem 50-59 år. Helt præcist havde 312 af de 604 delegerede passeret et halvt hundrede år. Kun 14 var under 30 år. De to yngste var 21 år, og alderspræsidenterne var to 77-årige.

Kilde: FOA Bureau

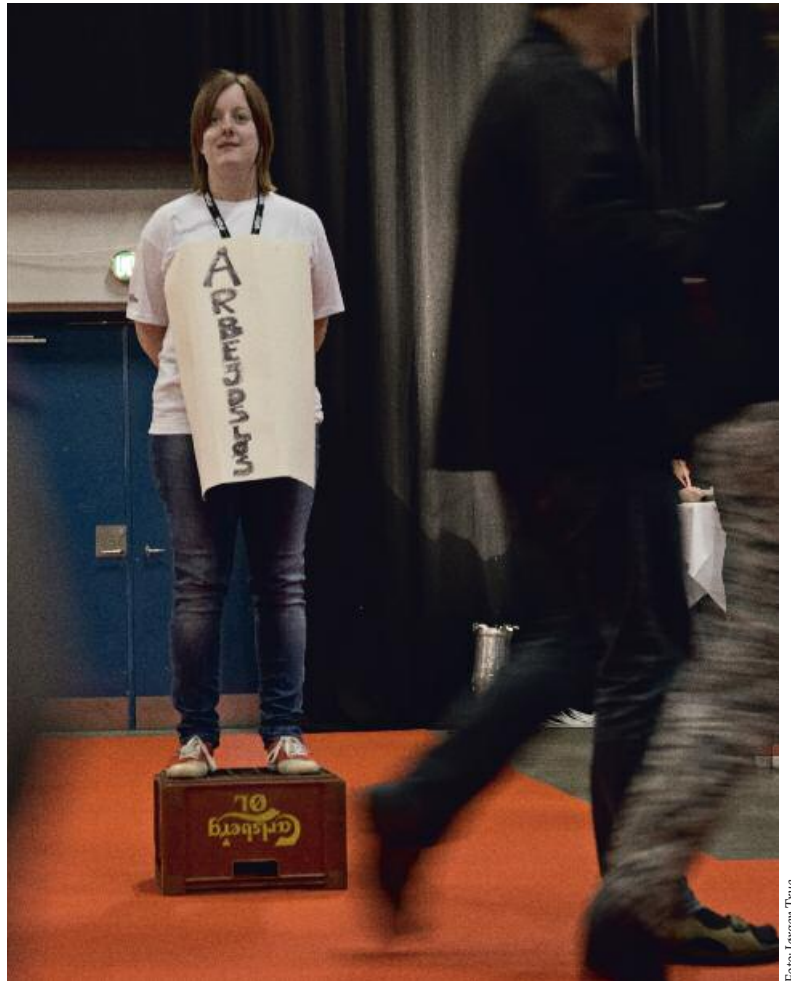


Foto: Jørgen True

Ung og arbejdsløs. Pludselig stod hun der i en kaffepause på en ølkasse midt i salen, med et skilt om halsen med teksten: "Arbejdsløs". Heidi Møller Burchard, 28 år, uddannet social- og sundhedsassistent i to år uden fast job. Senere vedtog kongressen en udtalelse fra FOA Ungdom om ungdomsarbejdsløshed.



FOA skal være førende, når det gælder arbejdsmiljøet i den offentlige sektor.

DENNIS KRISTENSEN OM FOAs MÅL 2013-2016.

Tjek på arbejdsmiljøet?

Arbejdsmiljø var et af emnerne på kongressen. Fire medlemmer fortæller, hvad de gør på deres arbejdsplads for at forbedre det.



Niels Frandsen Svendsen, fællestilsynsførende assistent på forsorgshjem, Holstebro

Får hurtig hjælp

På mit arbejde kan der opstå situationer med berusede eller truende personer. På et tidspunkt bukede jeg under for presset. Inden for 24 timer havde jeg en psykolog. Vi har også fået forbedret vores alarm-systemer og indeklima.



Karen Christensen, fællestillsidsrepræsentant for dagplejen i Sorø

Tjekker legestuer

Vores to arbejdsmiljørepræsentanter er frikøbt to uger om året. De tager ud i legestuerne og snakker med dagplejerne. For nylig tog de fat i en dagplejer, som var nedslidt i armene. Nu har vi ansøgt om en elektrisk barnevogn til hende.



Stine Brønsholm, social- og sundhedshjælper på levesto-miljøet Lyngghøj, Køge

Taler med hinanden

På min kvindearbejdsplads går vi op i, at folk skal tale med hinanden og ikke om hinanden. Vi mødes hver dag og får tingene frem. Samtidig er vi 'vendere' for hinanden. Man har én kollega, som man kan 'vende' personlige ting med.



Flemming Jensen, vaskeri-medarbejder, Bispebjerg Hospital

Gratis massage

Vi gør meget brug af Arbejdstilsynet. Af dem får vi idéer til, hvad vi kan gøre for at aflaste vores kroppe. Vi får også besøg af fysioterapeutstuderende, som giver os massage og gode råd til træning. Vi har også haft fokus på mobning.

Stop de skruppeløse plejefirmaer

Vores skatte kroner skal ikke gå til profit for grådige, private leverandører af ældrepleje, slog forbundsformand Dennis Kristensen fast i sin mundtlige beretning.

Af Gitte Hejberg ★ foto: Jørgen True



Den udbredte brug af fritvalgsordninger, hvor private firmaer tilbyder at klare de kommunale opgaver, har en rigtig kedelig sideeffekt – nemlig flere og flere eksempler på snyd og gråzoner hos private virksomheder, der løser opgaver for kommunerne.

“Skatte kroner til offentlig finansieret velfærd og service skal i sagens natur understøtte ordnede løn- og arbejdsforhold. Skatte kroner skal ikke gå til profit for grådige sidegade-leverandører,” sagde forbundsformand **Dennis Kristensen**, der havde viet en stor andel af sin beretning på FOAs kongres i Odense den 30. oktober-1. november til kampen mod social dumping for skatte kroner.

Vi skal grave dybere

Et grelt eksempel blev afsløret af TV2's Operation X

“Vi risikerer at se de **private firmaer** på banen inden for privat børnepassning i morgen,” advarede forbundsformand Dennis Kristensen.

i september. Her blev firmaet Tryghedsplejen grebet i at benytte både sort arbejde og underleverandører, hvor løn og arbejdsforhold ligger langt under det anstændige.

“FOA har gennem lang tid krævet overenskomst med Tryghedsplejen. De afviser. Derfor står vi nu over for vores første konfliktvarsel mod en privat virksomhed. Der er ingen anden vej,” sagde Dennis Kristensen, og høstede dermed et af beretningens største bifald fra salen.

“Tryghedsplejen er ikke de eneste. Derfor er vi som forbund nødt til at grave dybere i forholdene bag disse firmaer,” sagde han. ★

gith@foa.dk



I dag er 480 firmaer godkendt inden for fritvalgsordningen i ældreplejen til at levere personlig pleje og praktisk bistand. FOA har dog kun overenskomst med 70 firmaer.



Udviklingen af social dumping i det offentlige skal tages i opløbet.

.....
DENNIS KRISTENSEN



ud af ti kommuner er ligegladede med, hvor meget private hjemmeplejefirmaer betaler deres medarbejdere i løn.

Kilde: Rundspørge blandt ældrechefer om tilsyn med private leverandører til fritvalgsområdet, Epinion, oktober 2013

kongres

Læs mere om kongressen på
www.foa.dk/kongres2013

35.000 stillinger er skåret væk på fire år.

DENNIS KRISTENSEN

Sådan stemte de

Forslaget om at indføre et strejkekontingent blev vedtaget med 472 stemmer for, 93 stemmer imod og tre stemte blankt.

10 procent indvandre

Knap hver tiende af FOAs erhvervsaktive medlemmer er indvandrere eller efterkommer.

FOA genindfører strejkekontingent

Efter 20 år skal der igen fyldes i strejkekassen.

Af Britta Lundquist

I 20 år har FOAs medlemmer ikke betalt strejkekontingent. Og selvom der i 2008 blev brugt 200 millioner af strejkekassen, var det dengang ikke nødvendigt at fylde kassen op.

Men nu har virkeligheden ændret sig, og derfor skulle kongressen tage stilling til et forslag om at indføre et strejkekontingent.

KL har skærpet tonen

"I 2008 forsøgte bestyrelsen i

Kommunernes Landsforening at varsle lockout. Det var der ikke flertal for dengang. Men efterfølgende har KL besluttet at besvare strejkevarsler med lockoutvarsler," begrundede forbundsformand **Dennis Kristensen** forslaget.

Og sporene fra forårets lockout af lærerne skræmmer. Ved fremtidige overenskomstforhandlinger kan FOA stå i samme situation.

"Hvor vi i 2008 havde først 10 procent og senere 15 procent i strejke, er meldingen fra KL, at en

lockout vil omfatte alle bortset fra dem, der skal være i nødberedskab," sagde Dennis Kristensen.

Vedtaget med stort flertal

Det er hovedbestyrelsen, der fastlægger kontingentets størrelse, og den har truffet principbeslutning om, at et strejkekontingent skal være på 10 kroner om måneden.

Kontingentet bliver indført fra januar 2014. ★

brlu@foa.dk

Foto: Jørgen True



Sektormand **Reiner Burgwald** og -næstformand **Jan Nonboe**



Kursen er sat

På Teknik- og Servicesektorens årsmøde var et af de store emner at fortsætte med at have fokus på udviklingen af medlemmernes fag.

"En af de ting, der adskiller os fra de gule, er, at vi kæmper for medlemmernes faglige udvikling, og det vil vi holde fast i," siger **Reiner Burgwald**, der blev

genvalgt som formand.

Næstformand Kurt Bentsen havde valgt at gå på pension. Hans afløser blev efter kampvalg chauffør Jan Nonboe, formand for den lokale sektor i FOA Århus og medlem af den centrale sektorbestyrelse gennem flere år. ★

Farvel og goddag

Social- og sundhedsassistent **Jean Petersen** har været på talerstolen på kongres efter kongres og talt om mangfoldighed. Men som 64-årig var denne hendes sidste.

Social- og sundhedsassistent **Prisque Mousing** var parat til at tage stafetten:

"Jeg har lyst til at tage kampen op, ligesom Jean har gjort. Men det kræver, at jeg får redskaberne til at gøre det. Jeg vil gerne lave et arrangement for etniske danskere og ikke etniske danskere. Jeg ved, at vi har en masse, vi kan give hinanden," sagde hun. ★



Jean Petersen meddelte, at hun har været på sin sidste kongres.



Prisque Mousing er klar til at overtage stafetten.



Medlemmernes FOA

Her er nogle af de idéer, FOAs hovedbestyrelse skal se på:

- Større tilgængelighed f.eks. ved at udvide åbningstiderne.
- Serviceløfterne skal justeres jævnlige.
- Mere kommunikation gennem sociale medier.
- Der skal bruges færre ressourcer på møder i FOA, og flere på medlemsservice.

Dennis og Mona bliver Kongressen

genvalg til både formand Dennis Kristensen og næstformand Mona Striib.

Tre forbundssekretærer genvalgt

Forbundssekretærene Nanna Højlund, Inger Bolwinkel og Peter Kvist Jørgensen får en ny periode. Jakob Bang, som blev valgt på kongressen i 2010, er i mellemtiden blevet forhandlingschef, og hans post i politisk ledelse bliver ikke genbesat.

Medlemmerne skal have mere for pengene

FOA skal blive bedre til at give medlemmerne den service, de har brug for.

Af Jørgen Wedel

FOA skal være endnu bedre til at give medlemmerne den service, de efterspørger. Og medlemmerne skal høres mere om, hvad de ønsker sig af deres fagforening.

Det er – kort fortalt – meningen med et oplæg til kongressen, '2015 – Medlemmernes FOA', som et stort flertal

vedtog. Oplægget er resultatet af en meget lang proces og fik blandt andet disse ord med på vejen fra FOAs næstformand **Mona Striib**, der har stået i spidsen for arbejdet:

"Hvis ikke oplægget kommer til at leve, så dør vi." ★

jw@foa.dk

FOAs nye mål om velfærd

De delegerede på kongressen brugte det meste af en dag på at diskutere de mål, FOA skal arbejde for i de næste tre år. FOA skal udvikle den offentlige velfærd ved at lytte til medlemmernes erfaringer fra arbejdspladserne og deres bud på, hvordan man kan skabe bedre velfærd.

En af de store udfordringer er overenskomstforhandlingerne,

som i 2014 er på det private område og i 2015 for de offentligt ansatte. FOAs mål kaldes fair forhandling, og det skal ses på baggrund af erfaringerne fra i år, hvor lærerne oplevede en alt andet end fair forhandling.

Fagligheden og medlemmernes position på arbejdsmarkedet kommer til udtryk i målet faglig handlekraft, hvor FOA skal arbej-

de for, at medlemmerne får kompetencer og efteruddannelse, som passer til de nye opgaver, de står over for i fremtiden. ★

Se videoerne

med oplæg til kongressens debat om FOAs mål på www.foa.dk/kongres

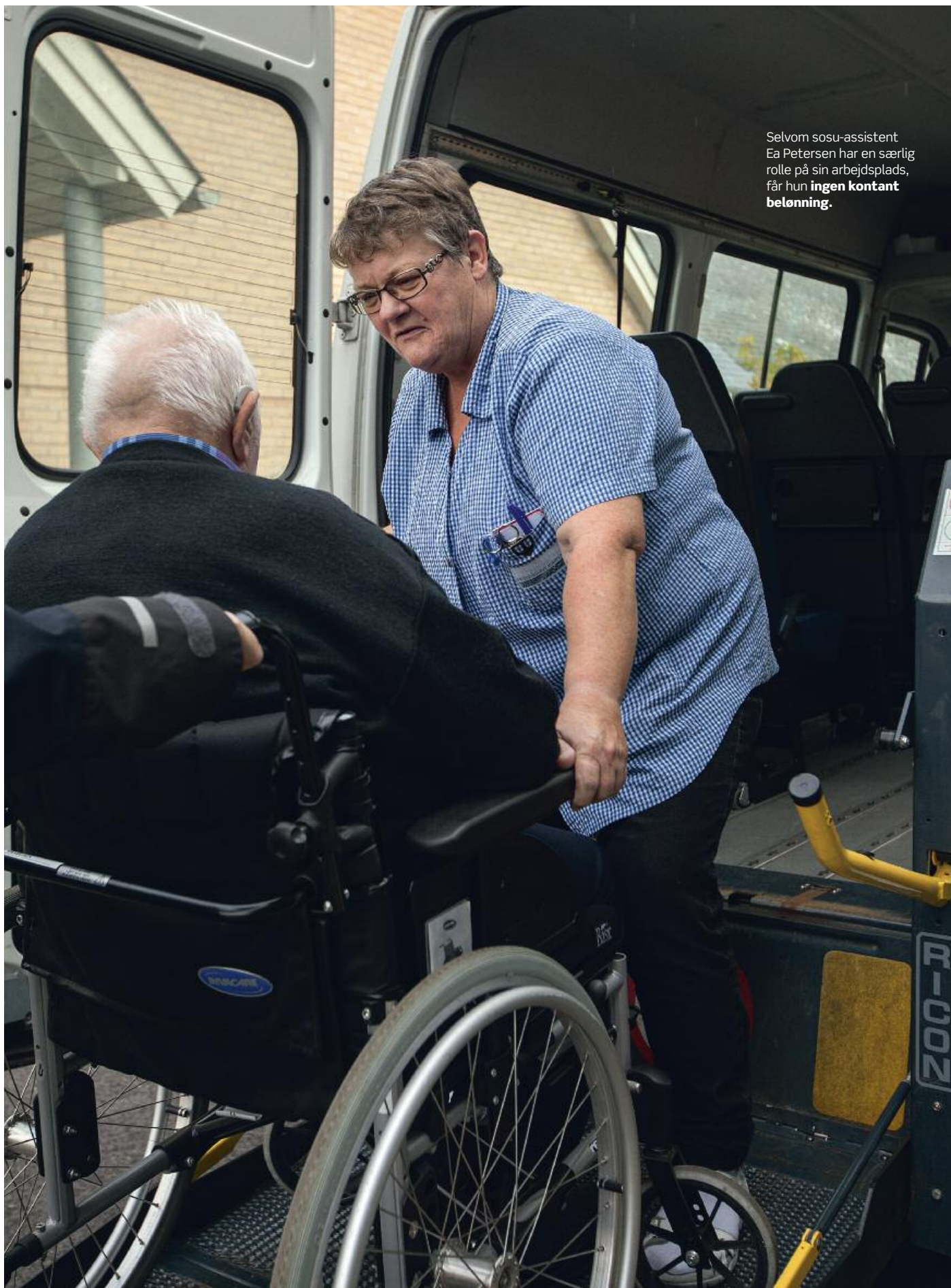
Hvad er en kongres?

- Kongressen er FOAs øverste myndighed.
- Kongressen finder sted hvert tredje år i efteråret.
- På kongressen skal de delegerede bl.a. samle op på den forgangne kongresperiode og lægge fundamentet for den næste.
- Kongressen vælger forbundsformand, næstformand og tre forbundssekretærer.
- Der var 604 delegerede fra 42 afdelinger.

De næste tre år

Kongressen vedtog målprogrammet **Råd til velfærd**, som er de mål, FOA skal arbejde med i de næste tre år:

- Vækst i den offentlige sektor.
- At de ledige ikke bliver smidt ud af dagpengesystemet.
- Tænke arbejdsmiljø ind i alle opgaver og være førende, når det gælder arbejdsmiljø i den offentlige sektor.
- Fair ok-forhandlinger i 2014 og 2015.
- Kæmpe for den danske model ved overenskomstforhandlingerne.
- Fremtiden for lokal løn skal afhænge af, om det lykkes at skabe resultater.



Selvom sosu-assistent
Ea Petersen har en særlig
rolle på sin arbejdsplads,
får hun **ingen kontant
belønning.**

Lavtlønnede går glip af 6 milliarder

Kommunerne har siden 2001 udbetalt næsten **seks milliarder kroner** for lidt i lokalløn til FOA-faggrupper. Alt er, som det skal være, mener KL.

Af Kristoffer Sutton ★ foto: Søren Schnoor

Social- og sundhedsmedarbejdere, pædagogmedhjælpere og andre af FOAs faggrupper bliver i stor stil overset, når der uddeles lokalløn i kommunerne. Det viser en FOA-undersøgelse af kommunernes udbetaling af lokalløn til størstedelen af FOAs medlemmer. Fra 2001 til 2013 har kommunerne udbetalt lige under seks milliarder kroner mindre end det, der ifølge FOA er afsat.

Pengene er blevet afsat til lokalløn ved de centrale overenskomstforhandlinger og burde være gået til generelle lønstigninger for faggrupperne i stedet for lokalløn, mener FOAs forhandlingschef **Jakob Bang**.

“Vi har sammen aftalt at lægge penge ud til lokale forhandlinger. Kommunerne har bare ikke udbetalt dem til vores faggrupper, og vi har på den måde været med til at finansiere andre faggruppers lønstigninger,” siger han.

KL: Skævheden er i orden

Ifølge Jakob Bang holder kommunerne igen med lokallønnen til især de store faggrupper, som FOA repræsenterer, mens andre faggrupper ikke har svært ved at få deres del.

“Vi kan se, at lokallønnen tilfalder de små specialiserede grupper som for eksempel akademikere på rådhuset. De store grupper, hvor der samtidig er mange kvinder, bliver overset,” siger han.

Men det er ikke meningen, at alle faggrupper skal have en lige del af de lokale lønkroner, mener **Nanna Abildstrøm**, kontorchef i Kommunernes Landsforening.

“Det, vi ønsker med den lokale løndannelse, er,

at den finder derhen, hvor kommunerne mener, at den gør gavn. Det kan godt give sig udtryk i, at nogle personalegrupper har en periode, hvor de ikke får så meget lokalløn, mens andre får mere. Det er der ikke noget odiøst i. Det er det, der er meningen,” siger hun.

Aftaler bliver opsagt

Pengene til lokalløn bliver fordelt ud fra aftaler mellem den lokale leder og tillidsrepræsentant. Mange kommuner har såkaldte forhåndsftaler, der beskriver, hvilke kriterier der udløser lokalløn. Det kan være kriterier som efteruddannelse,

eller hvis en medarbejder varetager en særlig funktion. Forhåndsftalerne bliver forhandlet mellem kommunen og den lokale FOA-afdeling.

FOA oplever nu, at mange kommuner opsiger forhåndsftalerne. Det er et problem, mener Jakob Bang.

“Forhåndsftalerne gør det mere gennemskueligt for medarbejderne at se, hvad der udløser lokale tillæg. Når der skal forhandles på hver enkelt arbejdsplads frem for centralt hos kommunen, bliver lønnen fordelt ud fra vidt forskellige kriterier,” forklarer han.

FOA vil holde nøje øje med udviklingen for lokallønsprocenten og overvejer at skruе bissen på overfor kommunerne:

“Vi bliver nødt til at gå hårdt til kommunerne, hvis ikke billedet ændrer sig fremover. Vi vil have pengene låst fast til de enkelte faggrupper, ellers risikerer vi, at skævvriddningen afløn til fordel for de i forvejen højt lønnede vil fortsætte,” siger Jakob Bang. ★

Ingen penge til lokalløn

Side 10-11



Lokallønnen tilfalder de små, specialiserede grupper som for eksempel akademikere på rådhuset.

JAKOB BANG, FORHANDLINGS-
CHEF I FOA

FOA har set på disse faggrupper:

- Social- og sundhedsmedarbejdere
 - Pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter
 - Dagplejere
 - Tekniske servicemedarbejdere og -ledere
 - Husassistenter
- Til sammen udgør de 87% af FOAs medlemmer

Kilde: FOAs Overenskomstafdeling

krsu@foa.dk

Sosu-assistent Ea Petersen (tv.) får ingen lokalløn og går glip af 670 kroner om måneden.

Kommunerne sparer på din løn

Siden 1998 er der afsat, hvad der svarer til, at **5,52%** af sosu-medarbejdernes løn skal udbetales som lokalløn. I gennemsnit har kommunerne siden 2009 udbetalt 1% mindre end det, der er afsat.

[bag om ordet]

Lokalløn blev indført i 1998 – dengang under navnet ny løn. Idéen er, at en del af lønnen skal gives som særlige tillæg, mens grundlønnen er fælles for alle.

Forskellig slags lokalløn

Lokallønnen gives som tillæg i tre forskellige former:

- Kvalifikationsløn
- Funktionsløn
- Resultatløn

Forhåndsftaler

Når FOA og kommunerne indgår aftaler om, at bestemte, objektive kriterier skal udløse et løntillæg, kaldes det forhåndsftaler.

De mest nærige

1. Esbjerg
2. Frederikshavn
3. Slagelse

De mest gavmilde

1. Aalborg
2. København
3. Odense



Se, hvor meget din kommune har sparet på lokalløn til sosu-medarbejdere siden 2009.

 **Læs mere**

www.foa.dk/lokallonen



Ingen penge til lokalløn

Sosu-assistent har aldrig set skyggen af lokale løntillæg.

Af Kristoffer Sutton ★ foto: Søren Schmoor

Ea Petersen har været ansat som sosu-assistent i Frederikshavn Kommune i fem år. I de fem år har hverken hun eller hendes nærmeste kollega fået del i de lokale løntillæg, som for eksempel gives til medarbejdere med særlige kvalifikationer.

“Hver gang vi har spurgt til det, har vi fået at vide, at der ikke er penge til det,” fortæller Ea Petersen.

Frederikshavn Kommune er blandt de kommuner, der udbetaler færrest lokale lønkroner.

I de to sidste overenskomstperioder er der ikke afsat nye

midler til lokalløn, men ved af- og tilgang af nye medarbejdere kan der blive penge tilovers til genforhandling – hvis for eksempel en medarbejder på et højt løntrin stopper og en nyuddannet på et lavere løntrin erstatter hende. Alligevel har Ea Petersen ikke hørt om kolleger, der har forhandlet sig frem til en højere løn.

Gået glip af 670 kroner om måneden

Hvis Ea Petersen havde fået lokalløn som gennemsnittet for medarbejdere med samme uddannelse og anciennitet, ville hun have omkring 670

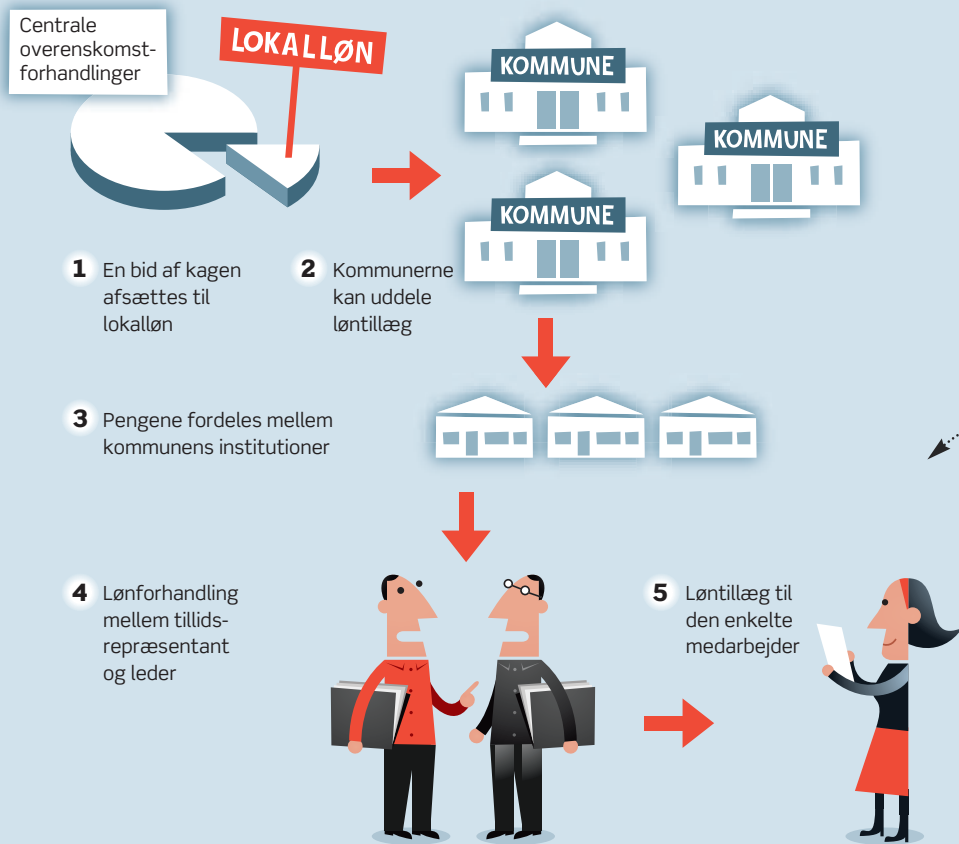
kroner mere til sig selv om måneden. Kommunerne udbetaler lokalløn ud fra kriterier om blandt andet efteruddannelse eller særlige opgaver. Ea Petersen har søgt om at komme på efteruddannelse, men fik igen at vide, at der ikke var penge til det.

“Det er for dårligt, at medarbejdere, der gør en særlig indsats ikke bliver belønnet for det. Jeg gør meget for at lave aktiviteter for de ældre og mener, at jeg har en særlig rolle på min arbejdsplads. Det må man gerne belønnes for,” mener hun. ★

krsu@foa.dk

Lokallønnens vej til din lønseddel

Lokallønnens vej fra de centrale overenskomstforhandlinger til den enkelte medarbejder i kommunen.



Hvad mener du?

Bliver du også snydt for lokalløn?

Sig din mening på Facebook

www.facebook.com/faggarbejde

Kun gamle penge

Siden overenskomstforhandlingerne i 2011 er der ikke afsat nye midler til lokal løndannelse. Det betyder, at de eneste midler, der er til forhandling på arbejdspladserne, er de penge, der kommer i overskud, hvis en medarbejder med en høj løn stopper og erstattes af en medarbejder med en lavere løn. Grafikken viser, hvordan de midler, der nu er i kommunerne, har fundet vej fra det centrale forhandlingsbord og ud til den enkelte medarbejder i kommunen.

Notesbog sikrer lokallønnen

Tillidsrepræsentanter sikrer Aalborg danmarksrekorden i lokalløn.

Af Kristoffer Sutton ★ illustration: Jørgen Stamp

En lille notesbog kan være et vigtigt våben i kampen for at sikre, at lokale løntillæg bliver brugt til løn i stedet for nye møbler, når medarbejdere stopper.

Det er tilfældet i Aalborg Kommune, der i Fagbladet FOAs undersøgelse af kommunernes udbetaling af

lokalløn ligger nummer ét blandt de kommuner, der har brugt mest på lokale tillæg til sosu-medarbejderne. Kommunen har siden 2009 brugt hele 26 millioner kroner ekstra på lokale løntillæg til social- og sundhedspersonale i forhold til det, der er afsat ved overenskomstforhandlinger.

Tjek på overskuddet

Fællestillidsrepræsentant **Sussi Mikkelsen** mener, at tillidsrepræsentanterne i Aalborg har været særligt dygtige til at holde øje med de penge, der er i overskud, når en medarbejder på et højt løntrin forlader arbejdspladsen og erstattes af en ny på et lavere løntrin.

“Vi er gode til er at genforhandle de midler, der er i overskud. Nogle af tillidsrepræsentanterne har for eksempel en lille bog, hvor de noterer, at Gerda på løntrin 38

er gået på efterløn, og Petra er blevet ansat i stedet – men på løntrin 23. Så er det tid til at genforhandle de overskydende løntrin,” forklarer hun.

Der er stor forskel fra kommune til kommune, hvilke kriterier der udløser lokalløn. I Sussi Mikkelsens område bestemmes kriterierne på arbejdspladsen.

“Det kan være, at man er med på at afprøve noget nyt, eller man er god til at starte nye projekter op. Andre steder i kommunen er det anderledes. Her kan det være sværere at få lederne til at finde tegnebogen frem,” siger hun. ★

krsu@foa.dk

groft sagt

Frit valg

Flere kommuner benytter private hjemmepleje-firmaer, hvor ansættelsesvilkårene er stærkt kritisable.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Tag faget tilbage, lyder opråbet fra en frustreret læge, der har fyret op under offentligt ansatte på Facebook.

“Tiden er kommet til, at vi som sundhedsfaglig gruppe melder fra over for myndighedernes tiltagende kontrol og bureaukrati og kræver faget tilbage.” Det budskab har tilsyneladende bred opbakning hos offentligt ansatte – på få dage har det

samlet mere end 11.000 støtter på Facebook-gruppen *Tag faget tilbage*.

Manden bag initiativet er praktiserende læge Peter Wied, der er frustreret over de arbejdsforhold, som læger, sygeplejersker, sosu’er og andre ansatte i sundhedsvæsenet slås med. “Vi er underlagt en tiltagende bureaukratisk byrde med stigende krav om nyttesløs registrering. Der bliver brugt ufattelig mængder tid på formålsløse papirøvelser,” skriver Peter Wied på Facebook.

Håbet hos lægen er i første omgang at samle så mange, at det kan lade sig gøre at råbe politikerne op.

“Jeg ser gerne, at mere end 100.000 inden for sundhedsvæsenet vil bakke op om det her græsrodsinitiativ. Jeg oplever i hvert fald, at mange af kollegerne på tværs af faggrupper deler min frustration over stigende mistillid og bureaukrati. Det går ud over arbejdsglæden og vores arbejdsindsats over for patienterne,” siger Peter Wied til Fagbladet FOA. ★



Peter Wied er 52 år og har været praktiserende læge i Nykøbing Falster siden 2007. Har været suppleant i Praktiserende Lægers Organisation (PLO) Sjælland siden efteråret 2011.



Bengt Burg på besøg Allerede som 47-årig fik jeg ledproblemer

”Før jeg startede på Movizin, var det svært bare at løfte en bakke. Men det er fortid. Nu kan jeg uden problemer løfte mit lille barnebarn.”

Mona Kristensen, Nibe
Butiksassistent, 50 år

Nu virker mine led igen

Kåret som
Årets
naturmiddel

Mona startede på Movizin, fordi hun fik problemer med leddene. Effekten viste sig hurtigt. Bengt Burg besøgte hende for at høre hendes historie.

Mona måtte opgive at arbejde, inden hun overhovedet var fyldt 50. Tidligere havde hun været både købmand og SOSU-assistent. Begge fysisk krævende jobs. Hun måtte da også opgive at arbejde, fordi leddene ikke kunne holde. Da det var allerværst, kunne Mona ikke engang løfte en bakke. Det fortæller hun, da Bengt Burg besøgte hende.

”Jeg havde nærmest opgivet, men så fortalte min søster mig om Movizin. Nu har jeg brugt det i 9 måneder og er igen klar til at tage et arbejde. Faktisk har jeg lige fået et tilbud i dag”, fortæller en super glad Mona.



Nu kan Mona uden problemer løfte sit barnebarn.

Mona viser, hvor let hun atter kan løfte alting. Hendes lille barnebarn på 3 måneder får også en tur op i luften.

”Jeg tog kun Movizin i 6 uger, før jeg oplevede de positive forandringer. Til at starte med nægtede jeg at tro det, men da effekten satte ind, var jeg ikke i tvivl. Det virker bare”, fortæller Mona til Bengt Burg, der også selv har haft stor glæde af Movizin.

Effekten bevist

Movizin indeholder en særlig kombination af planterne boghvede og ingefær. Ingefær har

en særdeles god virkning på ømme og stive led. Denne effekt blev allerede i 1980'erne opdaget af forskere på Odense Universitet, og deres resultater kan nu også komme dig til gavn. Prøv Movizin, hvis du også vil bevare et aktivt liv.

Hvem er Wellvita?

Movizin er produceret af Wellvita, en dansk virksomhed med 30 års erfaring i at udvikle effektive naturmidler.

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk ➔

Prøv Movizin – 45 dages forbrug kun kr. 89,-

Prøv Movizin – 45 dages forbrug til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 – 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte til din postkasse, så du undgår turen til posthuset. I pakken er der **vedlagt et girokort**, som du blot betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.



Brug pengene

Efterårets FOA-kongres skød en kampagne forud for kommunevalget i gang. En kampagne, hvor vi prøver at sætte det indlysende spørgsmål på dagsordenen: Hvorfor laver kommunerne i en krisetid kommunekasserne om til sparegrise?

Nu er kommunevalget overstået, men spørgsmålet om, at kommunerne skal bruge de penge, som de aftaler med regeringen, er fortsat høj-aktuelt.

Kommunerne har siden sidste kommunevalg nedlagt 35.000 kommunale stillinger.

Det er voldsomt og betyder dårligere velfærd og øget arbejdsløshed. Det er børnene, de ældre og de udsatte, som betaler prisen. Sammen med de kommunalt ansatte, hvis job er forsvundet.



Hvorfor laver kommunerne i en krisetid kommunekasserne om til sparegrise?

Kommunerne sparer ikke kun, fordi regeringen lægger stramme rammer for den samlede offentlige økonomi.

De sparer mere. Og de sparede skattekrone ryger ned i kommunekasserne.

Alene de seneste to år har kommunerne sparet 15 milliarder kroner mere, end de var tvunget til.

Det er ikke fælles ansvarlighed over for de svageste. Det er ikke en indsats for beskæftigelse, og det er ikke et bidrag til at få gang i hjulene og væksten i det danske samfund.

Det er derimod tåbeligt. Ikke mindst i en krisetid.

Derfor satte vi grisetryne på de 59 borgmestre af alle partifarver, der sparer mest og hober flest penge op i kommunekassen. De, der kunne have holdt lidt mere gang i hjulene i den offentlige velfærd og service.

Regeringen lover en beskedent vækst i de offentlige udgifter i de kommende år. I virkeligheden går en del kommuner den stik modsatte vej og svinger sparekniven i stedet.

Det bør gøres til et oplagt spørgsmål til de nyvalgte kommunalpolitikere.

Spørgsmålet er nemlig enkelt: Hvorfor putter I skattekrone til velfærd og service i sparegrisen, mens I fyrer kommunalt ansatte.

Og fyret, har de gjort. Massivt endda. Alligevel forventer 37 procent af borgmestrene at have færre ansatte i 2014.

Det er da hul i hovedet. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

FOA har i en kampagne sat fokus på, at kommunerne putter skattekrone til velfærd og service i sparegrisen og har nedlagt 35.000 stillinger.



Læs mere

www.foa.dk/sparegrise



Facebook

Dokumentation frem for pleje

27. oktober

Når vi en hverdag har week-endbemanding, som sker oftere og oftere, og vi spørger vores leder, hvad vi skal prioritere højest – pleje eller dokumentation – så siger hun dokumentation.

Pernille Frisch

Facebook

Frivillige overtager de 'sjove' opgaver

15. oktober

Efterhånden er alle de 'gratis' glæder med beboerne taget fra os uddannede. Jeg har ikke noget imod ufaglærte/frivillige, men der går så mange af mine faglærte kollegaer arbejdsløse. Jeg synes absolut, FOA burde være meget varsomme med at blive ved med at acceptere, at flere og flere frivillige overtager vores 'sjove' arbejdsområder.

Marianne Aagaard

Facebook

Alt for megen dokumentation

27. oktober

Jeg var en gang et sted, hvor vi skulle skrive om alle de beboere, vi var inde hos. Også hvis der ikke var noget at skrive om. Så skulle vi for eksempel skrive: "Jeg har været inde hos fru Hansen, og hun har det godt." Gjorde man det ikke ved alle



Vi kan da ikke være bekendt over for de ældre at behandle dem sådan.

LENE LARSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

beboerne hver dag, fik man at vide, at man ikke gjorde sit arbejde godt nok! Virkelig tidsspilde efter min mening.

Anja Egerup Laerz Bressig

Foa.dk Tæller ikke med i statistikken 26. oktober

Der jubles i dag over, at færre mennesker dør under indlæggelse på de danske hospitaler. Der oplystes en række gode tiltag, som bekræfter dette. Dog har jeg endnu ikke hørt nogen nævne de accelererede patientforløb, hvor gamle koner med brækkede lårben meldes klar til udskrivelse, endnu før de er kørt fra operationsstuen. En del af dem holder ikke til den turbulente situation og dør få dage efter udskrivelsen til plejehjem eller eget hjem. Men så tæller de da ikke i hospitalernes statistikker.

Gerda Larsen

Facebook Sådan kan vi ikke behandle de ældre 11. oktober

Hvorfor skal der hele tiden spares, hvor der er brug for arbejdskraft? Vi kan da ikke være bekendt over for de ældre at behandle dem sådan. De har sørget for, at vi har et land, vi kan være nogenlunde stolte af.

Lene Larsen

Facebook O.k. med frivillige avis-oplæsere 16. oktober

Det er ikke i orden med frivilligt arbejde. Jeg kan se, at det ikke kun er i ældreplejen, det er ved at vinde indpas. Jeg synes, det er helt o.k., hvis der kommer besøgsvenner, der kan læse en avis for de ældre eller nippe en blomst, men så må det også stoppe.

Vibeke Mouritzen



Sendt til redaktionen Værelse 57 14. oktober

Jeg sidder alene og ser mig omkring og drejer vemodigt min vielsesring. Jeg er vist lidt trist og lidt ensom i dag, for jeg savner de kære, som jeg holder af.

Nu bor jeg på værelse 57 og har det skam godt og er vældig tilfreds, for alle er søde og hjælper på vej, og de gør, hvad de kan for at hygge om mig.

Hans Jørgen Buchberg

Læs hele digtet på www.foa.dk/debat

Facebook Burde spændes fast 11. oktober

De, der 'sidder' på pengene, burde spændes fast i en plejeseng uden at kunne røre andet end den finger, der skal bruges til at trykke på nødkaldet!

Linda Ustrup Rasmussen



Tjek på Facebook

Når vi skriver på Facebook, glemmer vi nemt dem, der læser med i det skjulte. Det kan få alvorlige følger. Læs om, hvordan du undgår at træde i spinaten.

Tema side 26-33



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: www.foa.dk/debat eller www.facebook.com/fagogarbejde



5 minutter til støttestrømper og 10 minutter til et toiletbesøg. Sådan er hjælpen i hjemmeplejen mange steder opmålt. Det går ud over de ansattes arbejdsmiljø, viser en ny rapport fra RUC.

Kilde: 'New Public Management - konsekvenser for arbejdsmiljø og produktivitet', oktober 2013

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på Facebook.



Store vandda





[AquaPunkt]

AquaPunkt er udviklet af Gigtforeningen og Dansk Svømmebadsteknisk Forening for at forebygge og lindre smerter i led, ryg og muskler. AquaPunkt er gratis for badegæster og består af en række simple øvelser i vand. 146 svømmehaller tilbyder AquaPunkt.

800 coaches

800 livreddere er uddannede AquaCoaches. Gigtforeningen godkender svømmehaller og certificerer livredderne. Uddannelsen tager to dage.



52 svømmehaller i hele landet holdt Store Vanddag på Gigtens Internationale Dag den 12. oktober. Her gav **særligt uddannede livreddere** en introduktion til AquaPunkt, som er en træningsmetode målrettet gigtpatienter. I Øbro-Hallen i København kom op mod 100 badegæster til arrangementet.

Af Martin Hammer ★ foto: Jørgen True

1 Aqua jogging. Aqua-Coachene Lars Grønberg og Tomislav Petrina (i badetøj) forsyner badegæsterne med Aqua jogging-bælter, så de er klar til at gå i gang.

2 Opvarmning. "Kan alle svømme," spørger Lars Grønberg badegæsterne, inden han sætter dem til at varme op med et par baner. "Hvis nogen er usikre i vand, kan I lave øvelserne på det lave vand."

3 Undervisning. Lars Grønberg kan godt lide den udfordring, det er at undervise: "Fagligt giver det et større indhold, for ellers kan arbejdet godt blive lidt trivielt. Samtidig bliver vi givener og ikke bare dem, som passer på, at reglerne overholdes."

4 Ret ryggen. Alle øvelser skal for så vidt muligt foretages med rank ryg, forklarer AquaCoach Anne Lenau.

5 Flest kvinder. "Der er sjældent særligt mange mænd, og det er ærgerligt, for de har ofte de værste rygproblemer," fortæller Lars Grønberg, som selv dyrker AquaPunkt. "Jeg er gammel cykelrytter og dør lidt med ryggen, men AquaPunkt hjælper mig."

7 Svedetur. Tomislav Petrina har gjort klar til saunagus oven på de mange øvelser i bassinet.

FREMTIDENS MØBLER

- NOGET LETTERE

FOR SERVICEMEDARBEJDEREN

LIFETIME

SIMPLY BETTER®

PERFEKT TIL :
EKSAMEN
ARRANGEMENTER
etc.

THE ORIGINAL

122 cm x 76 cm
152 cm x 76 cm
183 cm x 76 cm - Kun 16 kg !
245 cm x 76 cm

Bemærk !!
28 mm stel

Slut med det tunge loft

Højdejusterbare borde

91 cm
74 cm
61 cm

122 cm x 61 cm

NYHEDER
stabelstole

Belastning - 175 kg

Trinløs højde !

122 cm x 61 cm
183 cm x 76 cm

Sammenklappelige bænksæt

Fordele:

- Bordplade, sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet - verdens største producent
- **Op til 50 % lettere end træ**
- Vedligeholdelsesfrie
- Kraftigt pulverlakeret stålørersstel - med sikkerheds låse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand
- BIFMA testet

BIFMA
INTERNATIONAL
Exceeds Commercial and
Institutional Standards

SLUT MED SANDPAPIR, LAK OG SPLINTER I FINGRENE

STREAMLINE

www.streamline.dk

Kirke Værløsevej 16 • 3500 Værløse • Tlf.: 4448 0095 • Fax: 4448 0210



det virker

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

Dit værktøj

Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i teknik/service-sektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til redaktionen@foa.dk.



Torbens favoritter

Hammer og Vaterpas – når der for eksempel skal hænges billeder op.

Bidetang – bruges flittigt, når der skal gøres noget ved kabler eller ledninger.

Transportvognen

- Producenten er Invacare, som leverer hjælpemidler og hospitalsudstyr.
- Listepriisen er 2.174 kr.
- Passer til bordplader fra 80 til 132 cm.

Torben Verner Aalborg kan flytte tunge skriveborde ene mand.

Kom an, skrivebord!

Hvad er det? Det er en transportvogn, vi bruger til at flytte skriveborde. Den er oprindeligt beregnet til hospitaler og bruges til at transportere afmonterede sygehussenge og madrasser med.

Hvad er det smarte ved det? Jeg kan flytte et skrivebord helt alene, uden at det går ud over hverken skuldre eller ryg. Den er så let, at jeg kan have den i hånden op ad trapper. Det flyttefirma, vi benytter, bruger bæreseler til borde, men da de så vores transportvogn, blev de meget begejstrede, og siden har de lånt den flere gange.

Hvordan gør man? Man sætter stativet på bordpladen. Den lodrette stang kan reguleres i længden, så det passer til bordets bredde, og et par tapper holder det fast. Hjulene låses, og bordet tippes rundt, til det står på alle fire hjul. Så triller man af sted med det.

Kan den andet? Jeg har brugt den til døre, plader, whiteboard og billeder. Man kan godt have mere på, men så er det bedst at være to for at holde balancen. Den lette konstruktion gør, at den kan være lidt ustabil. Jeg har oplevet en enkel gang at vælte med et skrivebord. ★

martin.hammer.dk@gmail.com



Torben Verner Aalborg er rådhusbetjent i Guldborgsund Kommune

Falck cementerer sin monopolstatus

Det fondsejede selskab Falck vandt Region Sjællands udbud af ambulancekørsel i Roskilde og Lejre kommuner. Ambulancekørsel, der hidtil har været udført af Roskilde Brandvæsen.

I første omgang er det trist for de 46 ansatte i Roskilde Brandvæsen, som går en uvis fremtid i møde. Dernæst må det undre og vække megen omtanke i de 5 regioner.

Falcks vinderbud er 20 procent under det tilbud, som den hidtidige entreprenør afgav. 6 millioner kroner billigere om året med en kontraktpris på 22 millioner!

Man kan lidt spydigt mene, at regionerne må glæde sig, for der er virkelig penge at spare på den præhospitale indsats i årene fremover. De kunne jo bede om at få genforhandlet priserne i de eksisterende kontrakter!

[kort sagt]

Falck vandt ambulancekørslen i Roskilde og Lejre kommuner med et tilbud, der ligger 20% under den nuværende entreprenørs pris.

“**Man kan lidt spydigt mene, at regionerne må glæde sig, for der er virkelig penge at spare på den præhospitale indsats i årene fremover.**

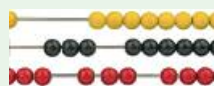
Men omvendt. Når der kan være så stor prisforskel, må det være andet end konkurrence, der afgør licitationsrunderne. I dette tilfælde må prisen nok nærmest ses som et markant signal til regionerne: Hold jer væk fra Falcks udstillingsvindue ud til den store verden. Vi vil for enhver pris bevare vores markedsandele og tab ses blot som en markedsføringsomkostning.

Som skatteborgere kan

man selvfølgelig være ligeglad. Er det billigt og godt (nok), så er det vel o.k. Men som FOA skal vi fastholde, at den præhospitale indsats er så væsentlig en velfærdsopgave, at den er for vigtig til at overlade til et lunefuldt ikke-eksisterende konkurrencemarked. ★



Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Sæt pris på arbejdsmiljø

Det betaler sig at passe på arbejdsmiljøet. Det kan du se med en ny arbejdsmiljøberegner, udviklet af COWI for FOA.



på www.foa.dk/amberegner



Hjælp til ordblinde

En kampagne, der skal hjælpe ordblinde og andre med læsesværligheder peger på de nye muligheder, som apps til computere og smartphone byder på. Der er for eksempel apps som Dictus og Dragon Dictation, som kan lave tale om til tekst.



<http://viderenu.info>

Gul og pebret

De gule fagforeninger er ikke så billige endda. En oversigt fra A-kassernes Samvirke viser, at Kristelig A-kasse er nummer 18 på en liste over 25 a-kasser rangeret efter pris. FOAs A-kasse ligger på 14. pladsen, mens Dana, en anden gul a-kasse, er den dyreste.

80

procent af danskerne ville arbejde, selv om de ikke havde brug for pengene.

Kilde: Per H. Jensen, professor Aalborg Universitet, i A4

Mange flere blinde alarmer

I 2012 rykkede brandvæsenet 1.350 gange ud til bygninger, hvor en automatisk brandalarm var gået i gang – og brandvæsenet fik slukket ilden i tide. Men i samme periode blev beredskabet 12.183 gange alarmeret til noget, der viste sig at være en blind alarm. Antallet af blinde alarmer er steget hvert år siden 2005, hvor der blev registreret 7.913 blinde alarmer.

Kilde: teknik.dk

Solceller på kommunens tage

Både rådhuset og flere skoler i Fredensborg Kommune har fået solceller på tagene, og mere er på vej. På den måde vil kommunen nedsætte CO₂-udslippet. “Endnu flere skoler og andre bygninger bør i de kommende år få installeret solceller på tagene,” siger **Lars Simonsen**, formand for Plan- og Klimaudvalget.

Kilde: fredensborg.lokalavisen.dk

Intelligente toiletter

Vesthimmerlands Kommune vil sammen med Solrød Kommune undersøge, hvordan man kan forbedre skolernes toiletforhold.

“Blandt andet har vi en skole i kommunen med 1.200 elever. Efter skolereformen skal de opholde sig endnu flere timer på skolen, og jeg tror, de fleste kan forestille sig, hvad det stiller af krav til toiletfaciliteterne,” siger **Niels Hörup**, borgmester i Solrød Kommune.

De to kommuner overvejer både opdatering af eksisterende toiletter og en komplet udskiftning med nye toiletter – måske såkaldt intelligente toiletter.

Kilde: solrod.dk



Foto: Heidi Lundsgaard

Hjælp til små færger

Nu skulle det gerne blive en smule nemmere at holde gang i de små færgeruter. Regeringen og Kommunernes Landsforening vil give 15 millioner kroner ekstra til de kommuner, som har små øer, og der skal oprettes et fælles færge-sekretariat, som kan hjælpe kommunerne med bureaukratiet. Der er 36 små færgeselskaber, der besejler øerne. 32 af dem er kommunalt ejede.

Kilde: danskkommuner.dk

[bag om ordet]
intelligente toiletter er udstyret med sprinkler og varmluftblæser, der overflødiggør besværet med toiletpapir.

Falck tager over i Roskilde

Til overraskelse for de fleste vandt Falck udbuddet om ambulancekørsel i Roskilde og Lejre for næsen af Roskilde Brandvæsen. Men den meget billige pris, Falck har spillet ud med, har fået Roskilde-borgmester Joy Mogensens op på stikkerne. Hun frygter en gentagelse af balladen i 2009, da svenske Samariten skulle overtage ambulancekørslen i Region Sjælland, men måtte opgive det, da deres meget billige tilbud viste sig at være urealistisk. Borgmesteren vil nu holde ekstra godt øje med udryknings-statistikkerne, skriver dknnyt.



Hvis man som medarbejder føler, at man bliver behandlet ordentligt og er med til at træffe beslutninger om, hvordan ens opgaver skal udføres, kan det føles mere rimeligt at have travlt.

THOMAS CLAUSEN, SENIORFORSKER I NFA, I A4

Sygehjælper Helle Wohlert fik efter fem års kamp med FOAs hjælp knap **700.000 kr. i erstatning** for en arbejdsskade.

Kringlet vej til erstatning

Fem års kamp

2008 August Smerte i højre skulder og smerte i nakke anmeldes som arbejdsbetinget.

2009 Januar Arbejdsskadestyrelsen anerkender ikke Helle Wohlerts smerter som arbejdsbetinget.

Marts Helle er ude for en bilulykke.

September Arbejdsmedicinsk Klinik finder diskusprolaps i lænden og erklærer, at Helle Wohlert ikke kan fortsætte sit hidtidige arbejde.

2010 Maj Arbejdsskadestyrelsen afgør, at Helle Wohlert har 8% mén og 15% erhvervsevnetab.

Oktober FOA anmoder om at få sagen genoptaget efter en højesteretsdom.

2011 Februar Sagen sendes til advokat, da Arbejdsskadestyrelsen ikke vil genoptage sagen.

2012 August Helle Wohlert tilkendes førtidspension.

2013 Marts FOAs advokat stævner Arbejdsskadestyrelsen.

Juni Arbejdsskadestyrelsen træffer afgørelse om 12% mén og 40% erhvervsevnetab.

Juli Helle Wohlert tilkendes et engangsbeløb på 692.303 kroner i erstatning og en månedsbetaling på 84.850 kroner.

Det er fem år siden sygehjælper **Helle Wohlert** for alvor begyndte at mærke, at hendes krop havde svært ved at klare arbejdsdagens udfordringer. Da hun blev sygemeldt med diskusprolaps, indså hun, at det kunne blive umuligt for hende at fortsætte med at arbejde som hidtil.

“Jeg havde ondt i nakke, skulder og ryg, så jeg henvendte mig til FOA Horsens,” fortæller Helle Wohlert.

Smerterne blev værre, og sygemeldingen blev indledningen til et kompliceret sagsforløb med arbejdsprøvninger og afvisninger, indtil Helle fik tilkendt førtidspension. I juli 2013 afgjorde Arbejdsskadestyrelsen, at Helle Wohlerts arbejdsbetingede skader udgør 12 procent mén og 40 procent erhvervsevnetab. Hun har nu fået udbetalt et engangsbeløb på 692.303 kroner plus en månedsbetaling på 84.850 kroner.

“Der faldt en sten fra mit hjerte, da sagen var slut,” siger Helle Wohlert.

Mange års tungt arbejde

For 35 år siden, da Helle Wohlert begyndte at arbejde, havde man ikke mange hjælpemidler. I 22 år arbejdede hun i aftenvagte på Dronning Ingrid's Gigtplejehjem i Brødstrup.

“De første år var der kun én lift til 49 beboere, og den kørte på håndkraft. Mange beboere var meget handicappede, og vi løftede dem ud af sengen. Det var tungt, men det tænkte vi ikke over dengang,” siger Helle Wohlert, der senere kom i dagvagt på plejecentret Egebo i Brødstrup.



Der faldt en sten fra mit hjerte, da sagen var slut.

Slingrekurs i styrelsen

Arbejdsskadestyrelsen afviste i første omgang, at Helle Wohlerts smerter var arbejdsbetingede, men udtalelser fra speciallæger på Arbejdsmedicinsk Klinik fik FOA til at anmode om

en ny sag. Den endte med, at Arbejdsskadestyrelsen alligevel ville anerkende arbejdsskaden.

Men så nemt skulle det ikke være. I mellemtiden kom Helle Wohlert ud for et biluheld, og Arbejdsskadestyrelsen mente nu, at nogle af smerterne skyldtes bilulykken, mens andre smerter skyldtes slidigt. Derfor skulle både hendes méngrad og erhvervsevnetab reduceres.

“Man tænker slet ikke over, hvor indviklet sådan en sag er,” siger Helle Wohlert, der er glad for den hjælp hun fik i FOA.

“De har støttet mig 100 procent,” siger hun.



Styrelsen besinder sig

Helle Wohlert arbejdede 30 timer om ugen, og det betød, at erstatningen blev beregnet ud fra Helles deltidsløn. Men en højesteretsdom har slået fast, at der kan udbetales fuldtidserstatning, hvis man kun er midlertidigt på deltid. Det fik FOA til at bede Arbejdsskadestyrelsen om at kigge på sagen igen. Da Helle Wohlert senere tilkendes førtidspension, bliver det endnu en anledning til at få ændret afgørelsen.

“FOA sagde, at vi nu havde en stærkere sag, fordi jeg var erklæret uarbejdsdygtig,” forklarer Helle Wohlert.

I sommeren 2013 fik Helle Wohlert da også hævet både méngrad og erhvervs-

evnetab, og hendes erstatning blev udregnet som om, hun havde været fuldtidsansat.

“Nu er der ro i mit liv. Smerterne kommer jeg aldrig af med, men de dage, hvor jeg ikke kan noget, tager vi også med. Nu kan jeg få en hverdag igen,” siger Helle Wohlert.★

info@anniheiberg.dk

Hjælpen er nær

Hvis du får en arbejdsskade eller har mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde, hjælper FOA med rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, hjælper FOA dig gennem sagen.

Kilde: FOAs serviceløfter

“Erstatningen skal bruges til at **forsøde livet** som førtidspensionist,” fortæller Helle Wohlert.



Højesteret ændrede spillereglerne

En højesteretsdom afgjorde i 2010, at man som deltidsansat kan få erstatning udregnet efter fuldtidsløn, hvis det vurderes, at man er midlertidigt på deltid.

Begræns natarbejde

Vil FOA af med 7-7 nattevagter?



Er det korrekt at FOA arbejder på, at det ikke længere skal være muligt for nattevagter i plejen at arbejde 7-7 (7 dages arbejde, 7 dage fri)? Hvis ja, er det så noget, der gælder alle kommuner? Og hvor kan man søge mere information?

[Sandie Burmølle]

SVAR

FOA arbejder for et sikkert og sundt arbejdsmiljø for vores medlemmer. Der kommer hele tiden ny viden om, hvordan natarbejde påvirker krop og

psyke. Noget af den nyeste viden viser, at risikoen for brystkræft er øget hos kvinder med natarbejde. Undersøgelser viser også, at risikoen for bl.a. mavetarm-sygdomme og for sukkersyge er større. Man har også fundet ud af, at jo ældre man bliver, jo sværere bliver det at fungere med natarbejde.

Forskere mener, at det for at forebygge brystkræft er bedst kun at arbejde 1-2 nætter i træk. Samtidig er der en del FOA-medlemmer, som er glade for at arbejde 7-7. Omvendt

er der erfaringer med, at ansatte som er gået fra 7-7 til færre nattevagter i træk, ikke ønsker at vende tilbage til 7-7.

På baggrund af forskernes udmeldinger og erfaringerne med at arbejde med færre nattevagter i træk, er FOA blevet enig med arbejdsgiverne (kommuner og regioner) om at anbefale, at kvinder med natarbejde maksimalt arbejder 1-2 nætter i træk. Disse anbefalinger gælder på tværs af alle kommuner og regioner og for alle arbejdsområder, ikke kun i plejen.

Du kan få rådgivning i din lokale FOA-afdeling.

[Nina Hedegaard]



Læs mere

på www.etsundtarbejdsliv.dk - se pjecen: 'Natarbejde hvad gør det ved dig, og hvad gør du ved det.' Se også www.personaleweb.dk/bedrenattevagter - se pjecen 'Natarbejde med færre gener'.

Kan kommunen kræve jeg betaler penge tilbage?



Jeg har været i revalidering siden april 2013. Da jeg fik bevilget revalidering, fremlagde jeg hele min økonomi for kommunen, så de kunne beregne min revalideringsydelse. I september skulle jeg igen fremlægge min økonomi, og nu siger kommunen, at jeg har fået for meget udbetalt, fordi jeg får løbende erstatning fra Arbejdsskadestyrelsen. De har sendt mig et tilbagebetalingskrav på 4.750 kr. Men jeg vidste jo ikke, at jeg ikke havde ret til de penge - skal jeg så betale dem tilbage?

[Anonym]

SVAR

Når man modtager revalideringsydelse og løbende udbetalinger af f.eks. erhvervsvenetabserstatning, skal erstatningen trækkes fra, hvis den sammenlagt med revaliderings-

ydelsen overstiger dine hidtidige arbejdsindtægter. Du kan altså ikke få mere i revalideringsydelse og erstatning tilsammen, end du tjente tidligere. Men for mig lyder det som om, du har modtaget den fulde revalideringsydelse i god tro. Det vil sige, at du ikke var klar over, at du havde en indtægt, der skulle modregnes. Hvis kommunen hele tiden har haft alle oplysningerne, kan man mene, at det er kommunens egen fejl, at du har fået udbetalt for meget. Du har mulighed for at klage over kommunens afgørelse om tilbagebetalingskrav. I den afgørelse, du har fået, er der vedlagt en klagevejledning. Du skal sende klagen til kommunen og skrive, hvad du er uenig i. Du kan også henvende dig i din lokale FOA-afdeling og bede om vejledning.

[Malene G. Haarder]

Har jeg hæv på at få slettet fortrolige oplysninger?



Jeg har haft en samtale med en coach i kommunen. Hun sagde til mig, at vores samtale var fortrolig. Men nu har jeg opdaget, at alle oplysningerne er skrevet ind i min sag i jobcentret. Jeg har bedt om at få dem slettet, især fordi coachen har skrevet nogle ting, der ikke er korrekte. Men kommunen vil ikke slette det. Skal de ikke det, når jeg beder om det?

[Anonym]

SVAR

Jeg kan godt forstå, at du er frustreret, når du har haft indtryk af, at dine oplysninger blev givet 'under fire øjne'. Især må det være ubehageligt, når oplysningerne ikke er gengivet korrekt. Men desværre er der næppe noget at gøre. Kommunen har notatpligt - også en coach i en anden del af kommunen. Og disse oplysninger

kan være med til at beskrive din sag, måske endda til din fordel.

Ankestyrelsen har lavet en vejledning til kommunerne om, at de ikke skal slette fejlagtige oplysninger, men i stedet skal notere, at de er fejlagtige. Begrundelsen er, at man så kan dokumentere, hvad der er foregået i sagen - også af fejl! - både af hensyn til borgeren og af hensyn til myndigheden.

Hvis du ønsker det, kan du vælge at klage til Ankestyrelsen og få dem til at vurdere din konkrete sag, men jeg tvivler på, at du vil få medhold. Du kan eventuelt få yderligere råd og vejledning i din lokale afdeling.

[Malene G. Haarder]

På fleksydelse - hvad gør jeg?



Jeg overgår fra fleksjob til fleksydelse, da jeg lige er fyldt 60. Hvordan forholder man sig? Skal man ringe til PenSam?

[KR]

SVAR

Du har planlagt at ophøre i dit fleksjob for at overgå til fleksydelse. Fleksydelse er en efterlønsnærende ordning, som ved ansøgning udbetales af din kommune. Du påtænker også at

få udbetalt din pension fra PenSam. For at få din pension udbetalt fra PenSam kan du ringe til PenSam på tlf. 44 39 39 39 kl. 8.30 -16.00. PenSam sender et ansøgningskema, som du skal udfylde og returnere. Herefter får du pengene indsat på din NemKonto. Din pension afhænger naturligvis af, hvilken pensionsordning du har tegnet i PenSam.

PenSam tilbyder alle pensionskunder fra 59-års alderen at komme til se-

niormøder. På et seniormøde kan du få vejledning om dine økonomiske muligheder, før du beslutter dig.

[Anne Dahl Petersen]



Læs mere

Hvis du vil vide mere om din egen pensionsordning, kan du læse mere på www.pensam.dk - klik på Pension

Kan jeg afvikle ferie inden pensionen?



Jeg agter at gå på folkepension 31. december 2014. Kan den ferie, jeg har optjent fra 1. januar-31. december 2014, afholdes inden min fratræden?

[Inge]

SVAR

Du har ikke mulighed for at afvikle den ferie, som du optjener i 2014, hvis du vælger at gå på folkepension den 31. december 2014. Ifølge reglerne er denne ferie først

afviklingsmoden fra den 1. maj 2015.

[Sofia Svoldgaard Gadsbøll]

Hvorfor kostråd der ikke virker?



I forbindelse med lancering af de nye kostråd har jeg læst et sted, at mange mennesker ikke følger rådene. Hvorfor har vi kostråd, når de tilsyneladende ikke virker?

[Sanne Pedersen]

SVAR

Vi har kostråd i Danmark, fordi de giver et samlet overblik over, hvordan kosten ideelt set bør sammensættes for at forebygge en række sygdomme. Kostrådene giver en fælles ramme og viden, som kan bruges af alle, der laver mad til sig selv eller rådgiver, udvikler eller producerer mad.

Rådene er meget enkle. Men bag dem ligger et meget stort arbejde med at kortlægge den eksisterende viden om kostens indflydelse på vores sundhed, i både positiv og negativ retning. For eksempel viser undersøgelser, at ca. 600 gram frugt og grønt reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdomme og højt blodtryk, mens fiberrige fødevarer som fuldkorn, bælgfrugter og grøntsager reducerer risikoen for kræft i tyk- og endetarm. Disse undersøgelser viser, at kosten er blevet sundere med tiden – men også, at der fortsat er et potentiale for mange mennesker i at spise sundere.

Når man sammenholder kostundersøgelserne med de kampagner, der har været gennem tiden for at gøre kosten sundere – for eksempel 6 om dagen og spis fuldkorn – kan vi se, at indtaget af disse fødevarer stiger efter kampagnerne, og at de medvirker til at skabe flere nye produkter, der er sundere.

Det er derfor vigtigt, at rådene ikke står alene, men at de understøttes af kampagner og nemt tilgængelige fødevarer, der gør det nemt at spise sundt.

[Gitte Gross]

Denne gang får du svar fra



Nina Hede-gaard,
konsulent i FOA



Malene G. Haarder,
konsulent i FOA



Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver, FOA



Sofia Svoldgaard Gadsbøll,
konsulent i FOA



Gitte Gross,
bromatolog, DTU



Noget af den nyeste viden viser, at risikoen for brystkræft er stærkt øget hos kvinder med natarbejde.

NINA HEDEGAARD



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Stauings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkassereditøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Vi glemmer, hvem der læser med

Fire ud af ti FOA-medlemmer synes, at kolleger skriver **upassende kommentarer** om deres arbejde på Facebook.

.....
Af **Stine Mørkeberg**

“Endnu en god dag på arbejdet,” skriver en medarbejder på sin Facebook-profil og tilføjer et billede af sig selv med et blåt mærke. Mere skal der ikke til for at falde i unåde hos kolleger eller lederen.

Fire ud af ti FOA-medlemmer, som er på Facebook, har oplevet, at kolleger har skrevet eller lagt noget upassende ud om deres arbejde på det sociale medie. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

I værste fald bliver man kaldt til tjenstlig samtale, får en advarsel eller en fyreseddel på grund af sine opdateringer, fortæller FOAs medlemmer i undersøgelsen.

Slut med snik-snak i 2033

Når vi overtræder andres grænser på Facebook, så skyldes det oftest, at vi har mistet overblikket over vores Facebook-venner. Det forklarer internetpsykolog **Anders Colding-Jørgensen**.

“De uskrevne regler er kun at skrive det, vi ville dele med vores fjerneste bekendte. Men vores korttidshukommelse kan ikke rumme 300 mennesker. Derfor glemmer vi nemt dem, der læser stille med,” siger han.

Pernille Tranberg beskæftiger sig som forfatter og foredragsholder med digital identitet. Ifølge hende er de fleste danskere stadig ved at vænne sig til sine nye roller som offentlige personer.

“Om 20 år tror jeg, vi vil undre os over, hvor mange private ting vi delte på sociale medier i 2013,” siger hun. ★

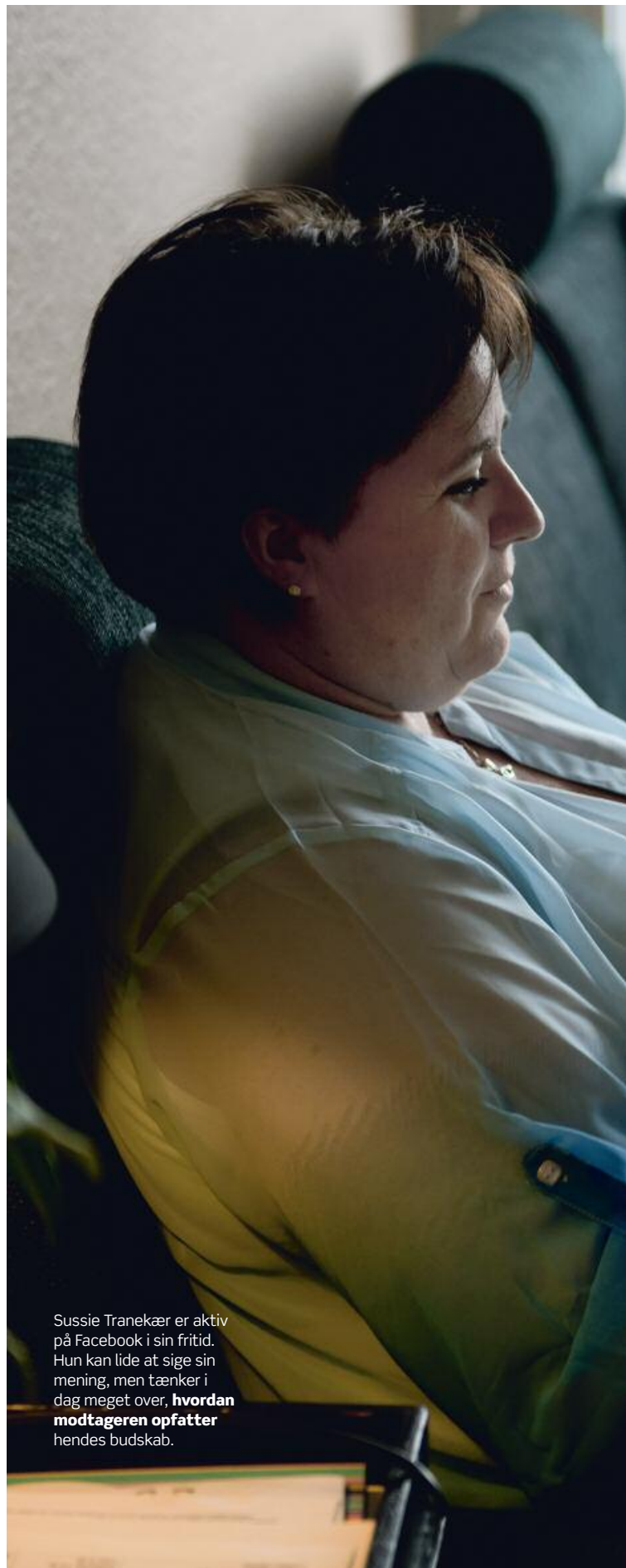
stineem@hotmail.com



41 procent af de FOA-medlemmer, som har en Facebook-profil, har oplevet, at kolleger har skrevet eller lagt noget ud på Facebook om deres arbejde, som de mente var upassende.

 **Læs mere**

.....
Medlemsundersøgelsen 'Det siger FOAs medlemmer om Facebook'
www.fagbladetfoa.dk/ekstra



Sussie Tranekær er aktiv på Facebook i sin fritid. Hun kan lide at sige sin mening, men tænker i dag meget over, **hvordan modtageren opfatter** hendes budskab.

A person wearing a light blue shirt is sitting on a dark couch, typing on a silver laptop. The room is dimly lit, with a window in the background showing some light. The laptop screen is open and displays a webpage.

Tænk før du skriver

Sussie Tranekær skrev en uheldig kommentar på Facebook. Det gav en **advarel** fra ledelsen.

.....
Af Sophie Bæk Holland ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side →

75

procent af FOAs medlemmer har en profil på Facebook.

facebook

Ven med kolleger – ikke med leder

86% af FOAs medlemmer, som har en Facebook-profil, er venner med kolleger på Facebook. Kun **11%** er venner med deres nærmeste leder.

[bag om ordet]

Sociale medier er websider og applikationer, der gør det muligt for brugere at lave og dele indhold eller at deltage i sociale netværk.

Kilde: www.oxforddictionaries.com



Hvor sikker er du?

Er du venner med din chef, eller deler du oplevelser fra jobbet på Facebook? Test din sikkerhed på de sociale medier her:

<http://digitale-dilemmaer.dk>

De unge fører

90% af de 15-34-årige bruger Facebook. **60%** af medlemmerne over 55 år er også med.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, 2013



Tænk før du skriver

“Jeg fik ikke stillingen.” En besked med et trist indhold, som ærgrede social- og sundhedsassistent **Sussie Tranekær**. Det var nemlig en god kollegas statusopdatering.

Kollegaen havde været i løntilskud hos serviceassisterne på arbejdspladsen, og hun havde søgt en fast stilling, som hun ikke fik.

Sussie var hurtig på tastene og skrev kommentaren: “Øv, det kan de da ikke være bekendt.” Den kommentar skulle hun snart komme til at høre for.

Advarsel fra ledelsen

Sussie var ven med en del af sine kollegaer på Facebook, og en af dem valgte at printe Sussies kommentar ud. Hun og en anden kollega besluttede at vise ledelsen Facebook-kommentaren.

Ledelsen indkaldte Sussie til en samtale. Hun fik at vide, at hun skulle stole på, at ansættelsesudvalget havde taget den

rigtige beslutning om, hvem der skulle ansættes.

“I virkeligheden mente jeg bare, at det var synd for min veninde, og at jeg var ærgerlig over, at vi ikke skulle være kolleger. Men jeg kan godt forstå, at min kommentar blev misforstået,” forklarer Sussie.

Sussie endte med at få en advarsel.

Nogle gange får man hug

Efter samtalen med ledelsen tog Sussie initiativ til at tale om Facebook med sine kollegaer.

“Vi havde en debat om, hvad der er i orden at skrive, og hvad man skal passe på med. Jeg mener stadig, at jeg har ret til at udtrykke min mening på Facebook, men det skal gøres med omhu.”

Sussie har i dag gjort sin Facebook mere privat, men hun kan stadig lide at sige sin mening. Hun har accepteret, at det engang imellem kan give nogle hug.



“Jeg mener stadig, at jeg har ret til at udtrykke **min mening** på Facebook,” siger Sussie Tranekær.

“Det er en udfordring med skriftlig kommunikation. Jeg skriver ét, men læseren opfatter noget andet. Det skal man overveje, og vi er nok mange, der stadig skal øve os på det,” siger Sussie.★

soho@foa.dk



For teknisk serviceleder Michael Maiböll er det vigtigt at have en **god kemi** med kolleger, så han tjekker ansøgere statusopdateringer og grupper på Facebook.

“Det er lidt vildt, at så mange deler deres oplysninger ud til hele verden, men som arbejdsgiver er det jo ret fint at kunne tjekke folk ud.”

Det siger **Michael Maiböll**, teknisk serviceleder på Ålholm Skole i Valby. Han har flere gange siddet med en bunke ansøgninger til jobbet som servicemedarbejder. Og når han har valgt 6-7 stykker ud, klikker han sig rundt i deres liv på Google og Facebook, inden han kalder til samtale.

“Mange har en åben profil, så det er nemt at få et indblik i folks interesser og holdninger,” siger han.

Står af på fuck-dig-sprog

For meget ‘fuck-dig-attitude’ i statusopdateringer er den direkte vej til nej-bunken. Specielt hvis de nedsættende kommentarer er rettet mod indvandrere, er Michael ikke i tvivl. Ansøgeren bliver sorteret fra.

“I mit tidligere job var jeg på en skole i Albertslund med mange tosprogede børn, og så dur det ikke, at man ser skævt til indvandrere. Jeg går også uden om folk, der har ‘liker’ grupper med tilknytning til det kriminelle miljø – det er for langt fra mine værdier.”

Massive drukturte, der bliver postet på Facebook, er heller ikke servicelederens kop te.

“Folk må selv bestemme, hvad de laver i deres fritid, men man kan jo godt få den tanke, at det vil være typen, der møder ind med en halvbrandert. Og det går ikke på en arbejdsplads med elektrisk værktøj og kørende maskiner.” ★

men@foa.dk

Michael tjekker ansøgerne

Som leder nyder Michael Maiböll godt af, at mange har **åbne profiler** på Facebook.

8 klassiske brølere

☹ Du **melder dig syg**, men poster billeder eller opdateringer fra en hyggelig aften eller er aktiv på Facebook.

☹ Du skriver **private opdateringer** på Facebook i arbejdstiden.

☹ Du **glemmer at logge ud** fra din Facebook-konto på arbejdscomputeren, så kolleger eller ledere kan se dine private beskeder.

☹ Du skriver **detaljer om borgere** fra dit arbejde eller tjekker ind på deres adresser, så nogen i dit netværk for eksempel kan regne ud, at du leverer pleje til fru Larsen i Nørregade, og at hun har demens.

☹ Du skriver en **opdatering om din arbejdsdag**, som snakkede du med en gruppe nære venner. Du glemmer alle de andre, der kan læse med.

☹ Du tænker ikke over, at dine **kommentarer kan videresendes** eller formidles til lederen eller kolleger, som du ikke er venner med på Facebook.

☹ Du **skriver ironisk eller indforstået**, men glemmer at skrift og smiley'er er dårlige til at vise, hvad du egentlig mener. Dine kommentarer kan især misforstås af dem, der ikke kender dig så godt.

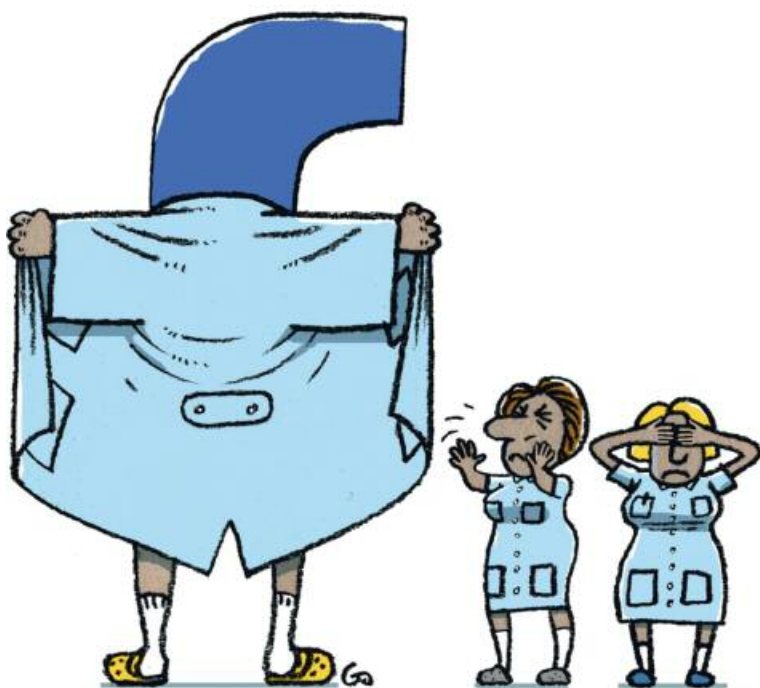
☹ Du **kritiserer ledelsen**, arbejdspladsen eller kolleger på Facebook, før du har prøvet at konfrontere dem direkte med din kritik.

Kilder: Internetpsykolog Anders Colding-Jørgensen og FOAs medlemsundersøgelse Facebook på arbejdspladsen.

10 gode råd om Facebook

Hvor går grænsen for, hvad du kan skrive om dit arbejde uden at skabe konflikter med kolleger og chefer? Ekspert i digital identitet Pernille Tranberg **guider dig.**

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov



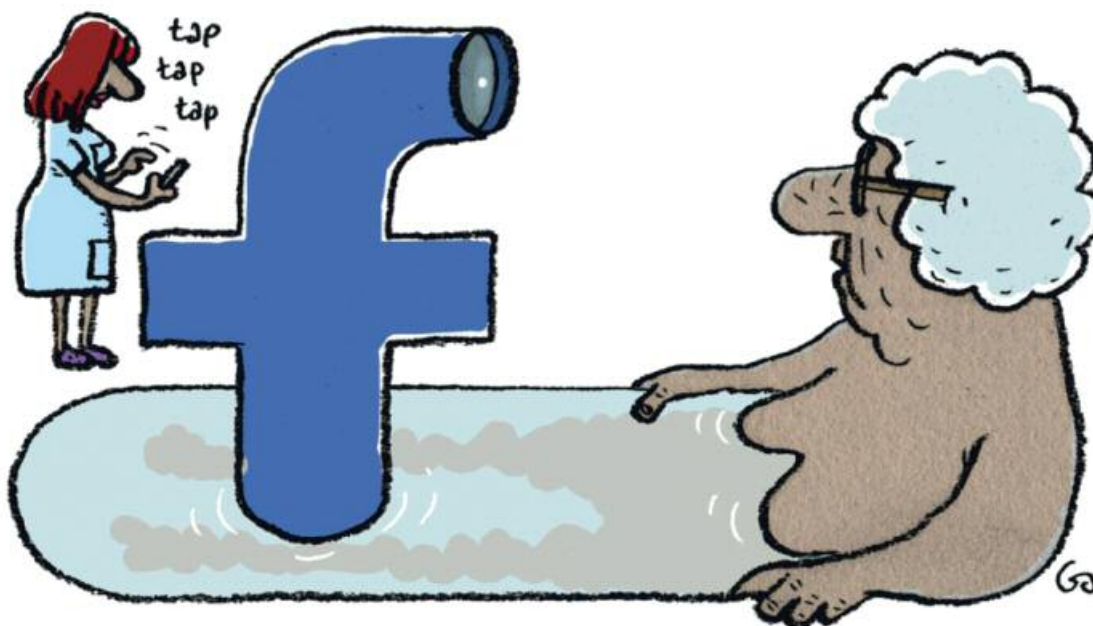
1 Gør dig klart, at Facebook er et offentligt medie, hvor kommentarer og billeder let spredes via dine venner og venners venner. At fravælge venskab med din leder eller bestemte kolleger er ingen garanti for, at de ikke får kendskab til det, du skriver.

2 Undgå brokkerier og sladder. Det kan sætte dig i et dårligt lys over for nuværende og kommende arbejdsgivere såvel som kolleger.

3 Vil du skabe debat om arbejdsforhold og arbejdsmetoder, så overvej først, om Facebook er det rette forum. Måske egner debatten sig bedre til arbejdspladsens intranet eller et personalemøde?

4 Gå altid direkte til kolleger og din leder med kritik, før du deler den på Facebook. Skriv kun kritik på Facebook, du ikke ville have noget problem med at sige i TV Avisen. Hold fokus på løsninger.





5 Videregiv aldrig fortrolige oplysninger om borgere, dig selv eller dit arbejde – heller ikke i dine private beskeder.

6 Spørg om lov, før du lægger genkendelige billeder af borgere, børn, kolleger eller andre på Facebook.

7 Overvej hvilke billeder af dig selv, du vil have liggende. Arbejder du på en røgfri arbejdsplads? Så er der måske ingen grund til at reklamere med, at du ryger i fritiden.

8 Sæt dine privatindstillinger til, at du skal godkende billeder, andre har tagget dig på (knyttet dit navn til), før de

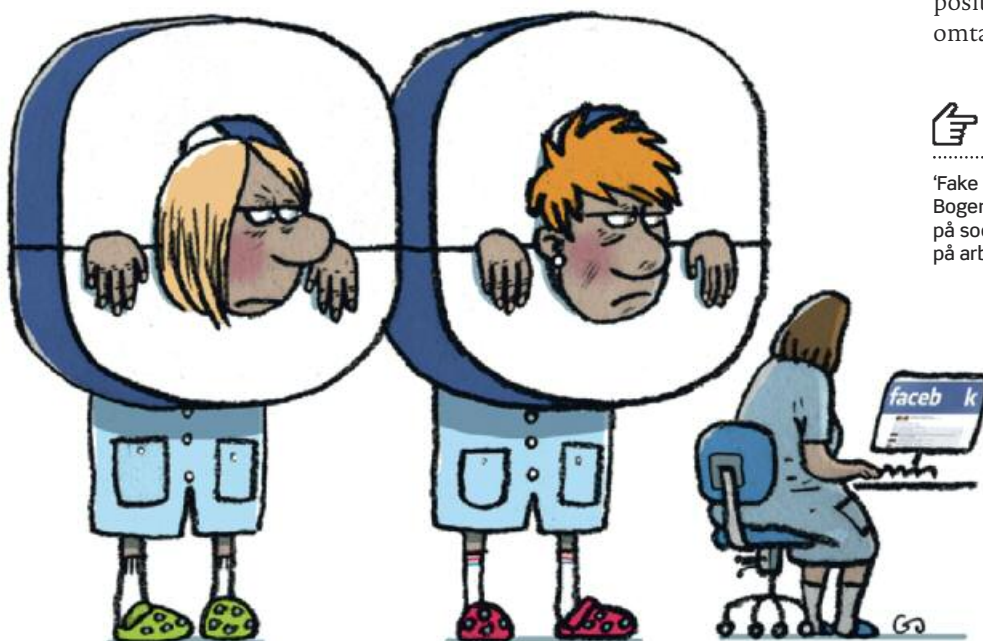
bliver vist på din tidslinje. Så begrænser du risikoen for, at andre finder pinlige billeder af dig fra en våd aften i byen.

9 Sæt dine indstillinger, så du ikke er søgbar på Google.

10 Du kan med fordel bruge Facebook som en slags opslagstavle, hvor du efterlyser gode ideer og arbejdsredskaber eller deler positive historier fra hverdagen. Husk at omtale borgere og kolleger anonymt.

 **Læs mere**

'Fake it' af Pernille Tranberg og Steffan Heuer, 2012. Bogen giver dig værktøjer til at værne om dit privatliv på sociale medier. Et af kapitlerne har særligt fokus på arbejde.



 **Følg FOA på Facebook**

Vidste du, at FOA er på Facebook med nyheder, debat og involvering af medlemmerne?
www.facebook.com/FagOgArbejde

En tur i fedtefadet

FOA-medlemmer fortæller om, hvordan de selv eller deres kolleger er kommet **galt af sted på jobbet** på grund af Facebook-opdateringer.



“Jeg loggede på Face på arbejde, da jeg lavede en indsamling til en, der var på barsel. Må have glemte at logge af igen. En kollega printede alle de private beskeder, jeg havde skrevet med en anden kollega, og gav dem til min chef. I beskederne havde vi drøftet en beboer. Min kollega og jeg kom til samtale hos chefen og en fra kommunen.”



“Jeg blev med en dags varsel indkaldt til tjenstlig samtale. De skulle finde andet arbejde til mig. Jeg tror, det er fordi, jeg er kæreste med en kollega. Vi havde offentliggjort det på Facebook. Han fik også andet arbejde.”



“Jeg har haft kollegaer, der har lagt billeder af deres dagplejebørn på Facebook, som har fået en advarsel. Jeg har også selv kontaktet dagplejere, der har skrevet eller lagt billeder på siden.”



“En kollega havde meldt sig syg, men skrevet på Facebook, at hun var i København og hygge sig. Hun blev fyret.”



“Jeg havde lavet et ‘check in’ på en lokation. En af mine venner kommenterede og spurgte, om jeg havde mit barn med. Jeg svarede, at jeg var der i arbejdsøjemed. Min chef kommenterede det noget tid efter. En kollega må have fortalt chefen om det, da chefen ikke selv er på Facebook. Der blev dog ikke gjort yderligere ved sagen, da de kom frem til, at jeg ikke havde brudt tavshedspligten.”



“En kollega havde skrevet, at det var en hård aftenvagt på grund af nogle beboerrelaterede oplevelser. Vedkommende fik at vide af regionen, at hun skulle tænke sig meget om, da hun havde skrevet vedkommendes stuenummer.”



“En kollega havde lagt hjemmeplejens nye kort over distrikter på. Personen blev ved opslag bedt om straks at fjerne dette.”



“En kollega blev kaldt til tjenstlig samtale for at lægge et billede af sig selv med et blåt mærke på Facebook med kommentaren: “Endnu en god dag på arbejdet.”



“Jeg skrev, at jeg skulle arbejde hele julen, og at det var min verden. Det syntes min chef var forkert, da hun syntes, jeg havde svinet hende til i forhold til, hvordan hun lavede arbejdsplan.”



“En kollega havde sygemeldt sig, men skrev om alle de steder, hun oplevede sammen med sin familie i de timer, hvor hun skulle være syg. Det gav en dårlig stemning blandt kolleger og forældre.”



“Min medhjælper på min tidligere arbejdsplads havde nogle opgaver i efterårsferien, hvor jeg holdt fri. Da jeg kom tilbage fra ferie, var arbejdet ikke udført, da han havde haft ekstremt travlt. Da vi var Facebook-venner, kunne jeg se, at flere af dagene havde han spillet spil 4-5 gange og “bedt om points” hos sine venner, inklusive mig. Jeg konfronterede ham med det til stor utilfredshed hos ham. Jeg slettede ham som Facebook-ven.”



“Flere kolleger blev fyret, fordi de kritiserede ledelsen i en privat gruppe på Facebook.”

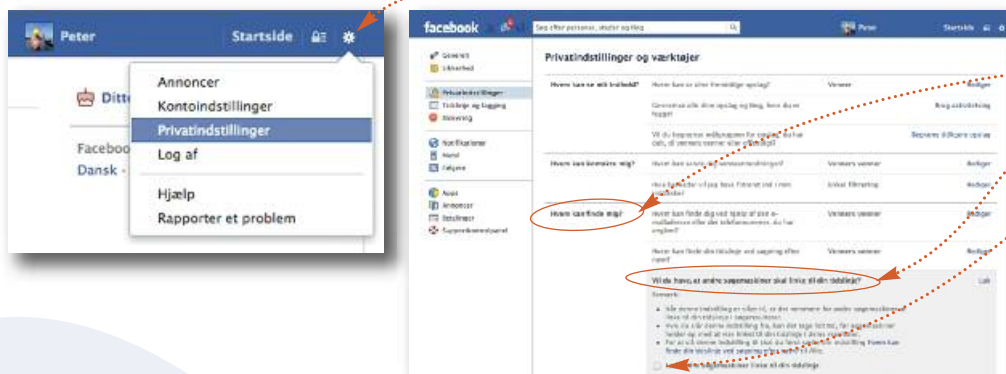
Kilde: FOAs medlemsundersøgelse ‘Det siger FOAs medlemmer om Facebook’.

Sådan styrer du Facebook

På din Facebook-profil findes en **jungle af indstillinger**, som styrer, hvad du deler med hvem. Her er et lille udvalg, som du med fordel kan starte med.

Af Stine Mørkeberg

Sæt dig ved en computerskærm – ikke mobiltelefon eller tablet – og følg disse trin:



Begræns hvad en Google-søgning viser om dig

1. Gå ind i det lille hjul i øverste højre hjørne på din Facebook-profil og vælg 'Privatindstillinger'.

2. Under overskriften 'Hvem kan finde mig?' vælger du:

3. 'Vil du have, at andre søgemaskiner skal linke til din tidslinje?'

4. Fjern fluebenet i boksen 'Lad andre søgemaskiner linke til din tidslinje'.

Kontrollér billeder på din tidslinje

5. Stadig inde i funktionen 'Privatindstillinger' vælger du 'Tidslinje og tagging' i menuen til venstre.



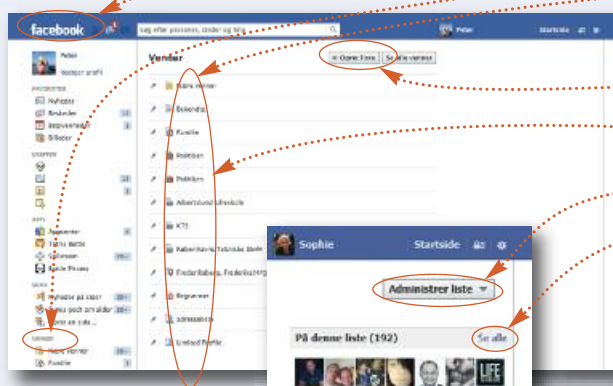
6. Under 'Hvem kan føje ting til min tidslinje' vælger du 'Vil du gennemse opslag, som venner tagger dig i, før de bliver vist på din tidslinje?'

7. Klik 'Aktiveret'.

Opdel dine venner

8. Klik på Facebook-logoet i øverste venstre hjørne for at komme til din startside.

9. I venstre spalte klikker du på 'Venner' (kan du ikke finde 'Venner', så klik først på 'Flere').



10. Du kan nu se en oversigt over de lister, som Facebook eller du selv har inddelt dine venner i.

11. Du kan oprette nye lister, for eksempel en for kolleger og en for strikke-interesserede.

12. Du kan tilføje eller slette personer fra en liste ved at klikke på listens navn.

A. Her vælger du 'Administrer liste'.

B. Ved at klikke 'Se alle' kan du slette en person fra listen ved at klikke på billedet af personen.

13. Hver gang du skriver et nyt opslag på din tidslinje, kan du så vælge, hvilken venliste opslaget skal være synligt for.



Tænk stadig, før du deler

Dine privat-indstillinger på Facebook kan ikke forhindre, at dit indhold bliver spredt til andre som ringe i vandet. Det kan blot begrænse sandsynligheden lidt.

Kilder: Pernille Tranberg, ekspert i digital identitet, og Thea Bohm, Facebook-redaktør i FOA



Kurser i 2014

Vi kan tilbyde rigtig mange spændende kurser i 2014

- Efteruddannelse af SSA nu med fjernundervisning
- Efteruddannelse af SSH nu modul-opdelt
- Demens kurser
- Omsorgsmedhjælper kursus
- Forflytningsvejleder
- Praktikvejleder
- Pædagogmedhjælper i daginstitutioner
- Børn og natur

Og mange flere !

Gå ind og tilmeld dig på skolens hjemmeside www.sosu-syd.dk under kurser og vælg netop det kursus du ønsker eller kontakt skolen på 7333 4300!

Se mere på www.sosu-syd.dk



Nu er vi også på Facebook,
se Kursusafdelingen på Social- og Sundhedsskolen Syd



VI SØGER SOSU-assistenter & SOSU-hjælpere

Vikariater i

- Ikast-Brande Kommune
- Randers Kommune
- Herning Kommune
- Esbjerg Kommune
- Holstebro kommune
- Ringkøbing Kommune

Vi tilbyder

- God overenskomstmæssig løn
- Tæt samarbejde med vores bookingmedarbejdere
- Faglige opdaterende kurser

Kvalitetsgaranti

Vores SOSU-assistenter og SOSU-hjælpere bliver kontinuerligt opdateret i nyeste retningslinjer indenfor hjertemassage, medicin-håndtering, hygiejne og løfteteknik. Omsorgsteorier og etiske emner er en naturlig del af indholdet i de kurser vi tilbyder.


Kontakt vores rekrutteringsafdeling

tlf. 45 540 540

eller e-mail:

rekruttering@powercare.dk

og forhør hvornår vi kommer til dit område til et møde med dig.

Bell's 
VIKARBUREAU
- en del af POWERCARE A/S

Bell's Vikarbureau
Att: POWERCARE A/S
Sønderhøj 16, DK-8260 Viby J
Tlf. +45 45 540 540
[Info@bellsvikarbureau.dk](mailto:info@bellsvikarbureau.dk)
www.bellsvikarbureau.dk

Hvis du skal søge kontanthjælp

1 Hvis du er fyldt 30 år, og du ikke kan forsørge dig selv og din familie, kan du søge kontanthjælp. F.eks. hvis du har mistet retten til dagpenge fra a-kassen eller sygedagpenge fra kommunen.

2 Du skal melde dig ledig på jobcentret eller på jobnet.dk senest den første ledige dag eller den første dag uden sygedagpenge. Du kan først få kontanthjælp fra den dag, du er tilmeldt jobcentret. Du skal være aktivt og intensivt jobsgørende, medmindre du er sygemeldt.

3 Det er også på jobcentret, du skal søge om kontanthjælp. Du kan også sende en elektronisk ansøgning. Du skal dokumentere din egen og din ægtefælles indtægter.

4 Senest efter 3 måneder på kontanthjælp skal du, hvis du kan, arbejde for kontanthjælpen. Det kan være i et nyttejob i op til 13 uger på en kommunal arbejdsplads.

5 Hvis du er gift, skal din ægtefælle så vidt muligt forsørge dig, men der kan være mulighed for, at du kan få supplerende kontanthjælp. Fra 1. januar 2014 sidestilles en samlever med en ægtefælle.

6 Hvis du har en formue på mere 10.000 kr. for enlige eller 20.000 kr. for ægtefæller, skal du leve af den overskydende formue. Formue kan være bil, børneopsparing, fast ejendom osv. Hvis du har friværdi i din bolig, kan kommunen give afslag på kontanthjælp.

7 Anmod altid om en skriftlig begrundelse for afslag på kontanthjælp pga. friværdi. Du kan klage til Ankestyrelsen inden 4 uger, fra du har modtaget afgørelsen.



Nye regler

Er du under 30?

Hvis du er under 30 år og uden uddannelse, kan du fra 1. januar 2014 ikke få kontanthjælp, men derimod uddannelseshjælp, som svarer til SU-satserne. Unge, der ikke kan gå i gang med en uddannelse, får aktive tilbud og et særligt tillæg oveni uddannelseshjælpen.

Enlige forsørgere og unge mødre får særlig støtte til at komme i gang med uddannelse.

Kontanthjælpen størrelse

- Er du enlig uden forsørgerpligt er kontanthjælpen **10.500 kr.** om måneden.
- Er du enlig forsørger er den **13.952 kr.** om måneden.
- Er du gift/samlevende og forsørger børn er den **27.904 kr.** om måneden for den samlede husstand.
- Alle lønindtægter modregnes.

[bag om ordet] **Aktivt og intensivt jobsgørende** betyder at man selv skal gøre en meget stor indsats for at finde et arbejde.



El-bas nej tak

Lars Ammonsøn er fællestillidsrepræsentant for pædagogmedhjælpere på Frederiksberg. I sommer var han tæt på at låne til en el-bas med forstærker.

“Jeg reagerede på et tilbud, hvor man skulle købe for over 10.000, så kunne man vælge at afbetale over 6, 12 eller 24 måneder.”

Lars husker ikke vilkårene nøje, men det var egentlig ikke omkostningerne, der fik ham til at droppe købet. Det var modvilje mod at stå i gæld for andet end bolig og bil.

“Når det er hobbyting, vil jeg ikke have et lån hængende over hovedet. Jeg kunne ikke smide pengene kontant. Omvendt ville jeg ikke binde mig til at betale 800 kroner om måneden. Da jeg heller ikke vil gå på kompromis og købe billige udstyr, endte jeg med at slå det ud af hovedet.”

Lars har lært af dengang, han købte et fjernsyn på afbetaling:

“Det gør jeg ikke mere. Jeg bryder mig ikke om at betale 1.500 eller 2.000 oven i prisen, hvis jeg køber en ting til 6-7.000 kroner!”

Spar på dine lånegebyrer

ÅOP betyder alt, når du skal sammenligne lån.

Ét tal er vigtigere end alle andre, når du skal vurdere lån og kredit: ÅOP. Det betyder årlige omkostninger i procent. Populært sagt er det kiloprisen på lån. Samtlige omkostninger i hele lånets løbetid regnes med: stiftelsesomkostning, provision, gebyrer og renter. Jo lavere ÅOP, jo billigere er lånet.

Professor i finansiering ved Aarhus Universitet, **Charlotte Christiansen**, siger:

“Det er vigtigt ikke bare at se på renten. En del butikker reklamerer med lån til en rente på nul, men på grund af gebyrer er der en ÅOP.” Skal du låne penge, anbefaler professoren at undersøge, hvilke vilkår du kan få i din bank. Hold dig fra kviklån og sms-lån, som gives af nogen, der slet ikke kender dig:

“Hvis 100 mennesker tager et kviklån, og de 30 er dårlige betalere, skal långiver hente tabet fra de 30 ind på de 70, der betaler, hvad de skal. Derfor ser vi de høje ÅOP.”

Hvornår er ÅOP for høj? Charlotte Christensen vil nødig sætte tal på, for renten varierer med tidernes gunst. Men 27,4 procent, som man for eksempel ser hos Onkel Bob, er helt urimeligt.

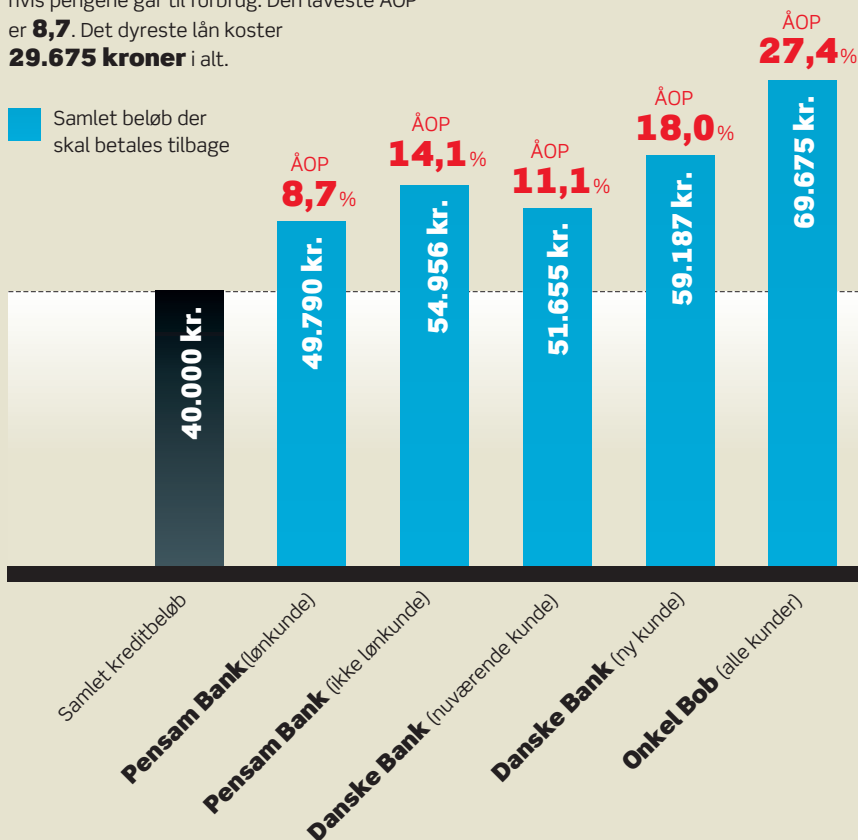
“Intet er så vigtigt at købe, at man skal låne så dyrt! Man risikerer at komme i økonomisk uføre, at skulle tage et nyt lån for at dække det gamle. Undvær eller spar op er mit kedelige råd,” siger hun. ★

En dyr shoppetur



Her er eksempler på, hvad det koster at låne 40.000 kroner i 5 år, hvis pengene går til forbrug. Den laveste ÅOP er **8,7**. Det dyreste lån koster **29.675 kroner** i alt.

■ Samlet beløb der skal betales tilbage



Tjek ÅOP på web

Du kan sammenligne ÅOP på lån og kreditter på Pengepriser.dk eller www.mybanker.dk. Her kan du også indhente lånetilbud.

Godt at være kendt

Hvis banken kender dig som en kunde, der overholder aftaler, vil du som regel opnå de bedste lånevilkår i din egen bank. Er du ukendt, skal du betale ekstra for, hvad banken opfatter som en ekstra risiko.

Pligt til at oplyse

Ifølge kreditaftaleloven og bekendtgørelsen om prisoplysning for pengeinstitutter skal ÅOP oplyses.

Løbetid

Gebyret for at stifte et lån vejer tungere, jo kortere løbetiden er. ÅOP falder, når løbetiden forlænges. Har lånet en løbetid under to år, kan du normalt trække stiftelsesgebyret fra i skat.

Ingen grænse

Loven sætter i Danmark ikke nogen grænse for, hvor høj en ÅOP der på opkræves for lån og kreditter.



Undvær eller spar op er mit kedelige råd.

CHARLOTTE CHRISTIANSEN, PROFESSOR



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



15. december

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

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden www.foa.dk/forbund/nyt-job.

Udfyld jobsøgningskemaet på nettet

Du kan nu udfylde dit jobsøgningskema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgningskemaet på www.foa.dk/jobsoegningsskema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal rådgivessamtale.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden www.foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu.

Nyt job?

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



På www.foa.dk/a-kasse kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

Er du kommune-frivillig?

Du er kommune-frivillig, når du er rekrutteret til en opgave af kommunen – for eksempel hvis kommunen har annonceret efter frivillige til et projekt.

Kommune-frivillig på dagpenge eller efterløn?

Får du dagpenge, eller er du på efterløn, skal den form for arbejde trækkes fra i det, du får udbetalt i dagpenge eller efterløn – også selvom du ikke får løn for det frivillige arbejde.

Andre former for frivilligt arbejde

Der er mange regler om, hvad du må og ikke må, hvis du får ydelser fra en a-kasse og vil lave frivilligt, ulønnet arbejde. Selvom det meste frivillige arbejde kan laves i ubegrænset omfang, er der en lang

række tilfælde, hvor alle timer skal trækkes fra. Og i andre tilfælde må du kun arbejde i 4 timer om ugen, før det skal trækkes fra dine dagpenge eller din efterløn.

Kontakt a-kassen

Får du efterløn eller dagpenge, er det derfor vigtigt, at du kontakter din lokale a-kasse, før du starter, så du undgår at tage opgaver, som skal trækkes fra i din ydelse.

Kommune-frivillig i en frikommune?

Hvis du bor i en af de 9 frikommuner, er reglerne for frivilligt arbejde lempet en smule i forhold til andre kommuner, og du må godt arbejde frivilligt for en frikommune. Det kræver dog, at du opfylder disse tre betingelser:

- Opgaven skal udføres for en kommunal virksomhed, der udbyder sociale tjene-

steydelser (for eksempel et plejehjem)

- Det må ikke være en opgave, som det offentlige har pligt til at udføre.
- Der bliver ikke færre lønede job, fordi opgaven udføres af frivillige.

Frikommunerne er Fredensborg, Fredericia, Gentofte, Gladsaxe, Odense, Odsherred, Vejle, Vesthimmerland og Viborg.

Hvorfor er reglerne lavet?

Grunden til, at der er lavet regler om frivilligt arbejde, er blandt andet for at sikre, at frivilligt, ulønnet arbejde ikke tager arbejde fra personer, der kan eller vil kunne påtage sig arbejdet på almindelige løn- og arbejdsvilkår. ★



på www.foa.dk/a-kasse/frivilligt-arbejde



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. På FOAs hjemmeside – www.foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.



Arbejdsskade - hvad nu?
Få overblik over, hvad du skal gøre, hvis du bliver ramt af en arbejdsskade.

 **Læs mere**

www.foa.dk/arbejdsskader



Har du fået mere i løn?
I det nye lønmagasin kan du se, hvor meget din løn er steget.

 **Læs mere**

www.foa.dk/loen



Medlemsfordele
Som medlem af FOA kan du få forsikring og bank til gode priser. Forsikringerne FOA Ulykke og FOA Gruppeliv er allerede en del af dit medlemskab.

 **Læs mere**

www.foa.dk/forsikring



FOA på mobil og tablet

Vi er gået i luften med en ny version af foa.dk, der tilpasser sig din skærm, hvad enten du besøger os via smartphones, tablets eller andre mobile enheder.

 **Prøv det**

www.foa.dk

Se hvad der skete på kongressen

Foa.dk har både videoklip og nyhedsartikler, som fortæller om de vigtigste begivenheder og beslutninger. Du kan også finde beretningen om, hvad der er sket siden sidste kongres i 2010 og programmet, der fortæller om FOAs planer frem til næste kongres.

 **Læs mere**
www.foa.dk/kongres2013



Hvem vandt?

Se også, hvem der vandt fotokonkurrencen **Vis dine varme hænder.**

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Kim Sømod** om sit job.

Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg går ikke og griner på jobbet



 En stor del af mit arbejde er at tale med mennesker. De kommer fra alle sociale lag – nogle af dem er berømtheder. De er i en speciel situation, som skaber en særlig stemning.

 Nogle mennesker synes, jeg har et underligt arbejde, men når jeg fortæller om det, er folk altid meget interesserede og videbegærlige. Ofte vil de høre tekniske detaljer om jobbet.

 Når det handler om børn, bliver jeg berørt. Selv efter 30 år har jeg ikke vænnet mig til det med børnene.

 Jeg har ikke en egentlig uniform, men jeg er altid klædt på i pæne, mørke bukser, lyseblå skjorte og slips.

 Jeg har altid sikkerhedssko på, og de skal være sorte. Vi er ikke en branche, der er plaget af skader eller ulykker, men tidligere havde vi meget tunge løft, som vi ældre er plaget af.

 Det er ikke et job, hvor man går og griner. Jobbet kræver en del psykologisk sans, indlevelsesevne og lyst til at tale med folk.



Hvad laver Kim?

- Rådhusbetjent
- Omsorgsmedhjælper
- Kirkegårdsbetjent
- Kedelpasser
- Plejehjemspedel



Send svaret til quiz@foa.dk senest 2. december. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Gerda Bach Andersen og de andre

- Faggruppen handicapshjælpere er på 487 medlemmer.
- Der findes ingen uddannelse til handicapshjælper, men man skal blandt andet være god til kommunikation og konflikthåndtering.

[i sidste nummer]

Gerda Bach Andersen er handicaphjælper

Bente Jürgensen, Petersborg 1-2 th. i Aabenraa havde gættet, at Gerda Bach Andersen er handicaphjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Bente.



[cv]

Navn: Gerda Bach Andersen
Job: Handicaphjælper i Aarhus Kommune
Medlem af FOA Aarhus siden 1991



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE

FÅ ET GODT TILBUD ELLER ET GAVEKORT



**RING INDEN DEN
6. DECEMBER**

Grib chancen: Ring nu

Ring inden den **6. december** og få et tilbud på alle dine forsikringer. Er vi ikke billigere på den samlede pris, får du et SuperGavekort på 200 kr.

Ring 44 39 39 51

– og hør, hvad du kan spare

PenSam  **FORSIKRING**

Prioritér din søvn

Det er afgørende for din trivsel, at du **sover godt** om natten. Med få, enkle metoder kan du give dig selv en bedre søvn.



Kroppen bygger op

Søvnen er opdelt i 90-minutters faser. I hver fase gennemgår vi bl.a. dyb søvn og REM-søvn.

- Under **dyb søvn** frigøres væksthormoner. Her genopbygges væv og muskler.
- Under **REM-søvn** gemmer hjernen den vigtige viden og smider alt det unødvendige ud. Det er her, vi drømmer.

Søvnen er altså en opbyggende proces, hvor vi restituerer fysisk og psykisk, og den er det vigtigste element for vores trivsel.

1 Gear ned

Skru ned for aktiviteter og indtryk 1-2 timer før sengetid. Skærm dig: Dæmp lyset, sluk tv og computer, og sæt dig evt. med en bog. Er du fortravlet eller stresset, så prøv at skrive ned, hvad der har fyldt i dag. Det tømmer hjernen. Gør det til et ritual, at du lukker ned. Hver dag.

2 Elsk din seng

Sengen skal være et sted, du virkelig kan lide. Madras, dyne og pude skal passe til dig. Måske skal du have en anden madras end din partner. Ligger du vågen og er irriteret, så stå op. Sengen skal være et godt sted at være. Sæt dig i dæmpet lys et andet sted, f.eks. med en bog, til du er træt.

3 Snorken

Snorker din partner, så sørg for, at det bliver undersøgt. Mange har søvnapnø, og det kan behandles. Prøv at sove med ørepropper – eller indret jer med to soveværelser. Det går let ud over intimiteten, men det gør søvnmangel også.

4 Sov nok

De fleste har brug for 7-8 timers søvn hver nat. Lad være med at udskyde søvn til weekenden. Det får kroppen til at producere mere stresshormon i hverdagen.

7 Hold døgnrytmen

Stå op på samme tid hver dag, plus eller minus højst en time i weekenden. Det styrer din døgnrytme, og den påvirker en lang række processer i kroppen. Døgnrytmen styres bl.a. af lys.

5 Mørke og ro

Soveværelset skal være mørkt, brug evt. mørklægningsgardiner. Der må ikke være noget, der forstyrrer dig, så ud med computer, tv osv. Sæt vækkeuret et sted, hvor du ikke kan se tallene, hvis du vågner.

6 Brug åndedrættet

Har du svært ved at falde i søvn, så prøv at koncentrere dig om at tage dybe åndedrag. Det virker – og det er ikke svært.

9 Drop stimulanser

Drop kaffe, alkohol og motion 3 timer før sengetid.

8 Tag et bad

Et varmt bad en time før sengetid får din kropstemperatur til at stige. Bagefter falder den, og det hjælper det naturlige temperaturfald på vej, som sker under søvnen.

Sover du godt?

Halvdelen af befolkningen føler sig jævnligt trætte og uoplagte, selv om de har sovet.

“Man kan fint sove 7-8 timer uden at få nok kvalitetssøvn,” siger søvneksperter **Mikael Rasmussen** fra Center for Stress og Trivsel. “Søvnmængde og søvnkvalitet er ikke det samme. Kvalitetssøvn er, når vi får tilstrækkeligt af den dybe søvn, som vedligeholder kroppen, og af den mere overfladiske REM-søvn, som rydder op i og vedligeholder hjernen.” Søvnmangel er ikke bare ubehageligt, det er også en kilde til fejl, trafikulykker og ekstra sygedage. Langvarige søvnproblemer giver større risiko for depression, diabetes, hjerte-kar-sygdomme, overvægt og for tidlig død.



“For 40 år siden sov vi **en time mere hver nat**. De fleste har brug for den time,” siger søvneksperter Mikael Rasmussen.

Tidligere var der faste rammer om, hvornår man arbejdede, holdt fri og sov, men nu flyder det. Vi kan jo tænde lys, tv, computere og endda arbejde, selv om det er nat. Derfor må vi selv tage ansvaret for vores søvn og skabe gode rammer for den, påpeger Mikael Rasmussen.

“Vi skal prioritere vores nattesøvn. Søvn er kroppens måde at helbrede på. Er du god ved din søvn, er den også god ved dig.” ★



Søvn er den prisme, alting skinner igennem.

MIKAEL RASMUSSEN, SØVNEKSPERT

Stress - en dårlig cirkel

Er du stresset eller bekymret, nedsættes den dybe del af søvnen med op til 50%. Samtidig er det sådan, at søvnmangel får kroppen til at producere flere stresshormoner. Stress og søvnmangel udgør en dårlig cirkel, som skal brydes.

Ældre sover mindre

Evnen til at sove bliver mindre med alderen. En 80-årig sover kun 2-4% dyb søvn, mens en mand på 25 år sover 25% dyb søvn. Det er naturligt, at ældre vågner ofte.

Naturligt at vågne om natten

Før vi fik elektrisk lys, sov man ofte i to perioder og var vågen et par timer midt på natten. Dette søvnmønster ses også, hvis man anbringer forsøgspersoner 14 timer i mørke. Så det er naturligt at vågne og sove igen senere.



Læs mere

Mikael Rasmussen og Thomas Milsted: 'Sov godt - hele natten.'



løn
barsel
pension
ekstra ferie
uddannelse



Er du OK?

Som medlem af FOA er du OK, fordi du er omfattet af den overenskomst, FOA har forhandlet.

Forestil dig, at du selv skulle forhandle din løn, dine ferieregler, din afspadsering, reglerne ved sygdom og meget mere. Jo flere vi er, jo stærkere står FOA ved forhandlingsbordet. Og jo bedre bliver din overenskomst i den sidste ende.

FOA
FAGOGARBEJDE

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København tlf. 70 20 30 00
Roskilde tlf. 46 31 01 20
Aalborg tlf. 96 31 80 71
Århus tlf. 86 13 24 44
Odense tlf. 63 12 80 00

www.activcare.dk

Får du den rigtige version?

Fagbladet FOA udkommer i fire forskellige versioner – en til hver af FOAs fire sektorer:

- o Social- og sundhed
- o Pædagogisk
- o Kost og service
- o Teknik og service

Hvis du ikke får den rigtige version, kan du få det rettet ved at henvende dig til din lokale FOA-afdeling.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om rosenkål, som passer godt til røget bacon og fisk.



Månedens råvare: Rosenkål

Rosenkål vokser på en stok med små sideknopper, der danner små, faste hoveder med lysegrønne blade. Ofte koges rosenkål hele, men de må ikke koge for længe, da smagen så mister sin fine karakter og kålen sin sprødhed. Rosenkål smager godt

snittet og lynstegt i wokretter og kan tilberedes som anden kål. Kålsmagten passer også godt sammen med stegt røget bacon, hakkebøf, fisk og i grøntsagsgratin. Pil eventuelt de yderste blade af rosenkålene og skær den nederste del af stokken.

Rosenkål og gulerod med bacon og kuller

Til 4 personer

- 500 g rosenkål
- 250 g gulerødder
- 100 g bacon
- 200 g hvid fisk i filet – f.eks. kuller eller torsk
- 250 g daggammelt brød evt. en rest
- 1 spsk. æble- eller hvidvinseddike
- 1-2 håndfulde bredbladet persille
- evt. salt og friskkværnet peber

- Pil evt. de yderste blade af rosenkålene. Skyl rosenkålene og skær den nederste del af stokken af og skær rosenkålene i halve. Skræl gulerødderne og skær dem i stykker i samme størrelse som rosenkålene.
- Skær bacon i tern.
- Skær fisken ud i stykker på ca. 2x2 cm.
- Steg bacon ved svag varme i en tykbundet gryde, til fedtet er smeltet fra. Tilsæt rosenkål og gulerødder og steg nogle minutter i fedtet. Hæld ca. ½ dl

vand i gryden, læg låg på og lad grøntsagerne dampe næsten møre ca. 4 minutter. Sluk for varmen og læg fiskestykkerne oven på de rygende varme grøntsager i gryden. Læg låg på og lad fisken blive færdig ved eftervarmen.

- Skær brødet ud i tern. Steg dem gyldne på en tør pande. Dryp med eddike. Vend i retten sammen med persille og smag til med salt og peber. Servér hele herligheden frisklavet.



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: Colourbox

Snus til fløden

Smid ikke slatter af mælk, yoghurt eller fløde ud. Mejeriproduktet kan ofte bruges, selv om datoen er udløbet og når, det er ved at blive syrligt. Kom ikke mejeriprodukter i maden, hvis de lugter ubehageligt, smager dårligt og virker rådne. Brug gode rester som mælk, yoghurt og ymer i brøddej. Fløde, der er lidt syrlig og måske lidt tykkere, kan bruges i supper og gryderetter.



foto: Colourbox

Sæt ord på smagen

Vi smager grundsmage som sødt, surt, salt, bittert og umami i munden, hvor vi også kan føle stærkt som f.eks. chili. Vi smager og dufter meget mere, når vi er lidt opmærksomme og lige tænker over, om kakaoen smager af kakao eller bare sødt, eller om dressingen smager surt eller af dejlige krydderier. Ved at sætte ord på smag får man flere oplevelser.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



VIND GAVER I DECEMBER

Vind gaver
til en samlet
værdi af
90.000 kr.



Vær med i julekalenderen på loplus.dk, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften.

Hovedpræmien er 25.000 kr. til Atlantis Rejser



Tilmeld dig på loplus.dk/julekalender
Scan QR-koden med din smartphone



FALCK BOLIGREDNING

25%
RABAT

Få akuthjælp til vandskader og stormskader i dit hjem.

LO Plus medlemmer sparer **25%** første år på Falck BoligRedning.



Falck

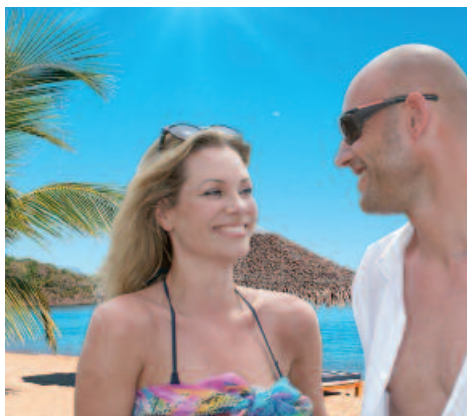
Læs mere på
loplus.dk/falckboligredning

REJS SYDPÅ – OG FÅ SMILET FREM

4%
RABAT

Bestil vinterferien nu og få tilmed rabat!

Hos Falk Lauritsen Rejser får du **4% LO Plus rabat** på ALLE rejser.



Læs mere på
loplus.dk/falklauritsen

SKIFT TIL VINTERDÆK NU!

10%
RABAT

Det er tid at skifte til vinterdæk, når termometret falder til 7° C og derunder. Vinterdæk har en meget bedre bremseevne, samt styreegenskaber end traditionelle dæk. Du får **10% rabat** i en af vores 59 afdelinger fordelt i hele landet.



Læs mere på
loplus.dk/superdaekservice

Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort? Bestil et nyt kort på www.loplus.dk/genbestilkort eller kontakt LO Plus kundeservice på 70 10 20 60.

SE FLERE TILBUD PÅ LOPLUS.DK



dyrt

NU ER DET ~~JUL~~ IGEN



KEDELIG JUL?

GLÆDELIG JUL!

Et af Danmarks billigste forbrugslån

Med et Fordelslån* i PenSam Bank får du råd til alt, hvad der hører julen til, uden at skulle vove dig ud i butikernes hurtige lån, som ender med at blive rigtig dyre.

Vi ordner det hele og blander os ikke i, hvad du bruger pengene til. Så ring nu og få en rigtig glædelig jul!

Ring nu på
44 39 39 56
og lån billigere

– eller SMS fordelslån
til 1919 så ringer vi dig op
Pensam.dk/bank

* Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som du kan oprette kvit og frit

PenSam BANK

Frederikshavn

Juletræ 1. dec. kl. 14-16.30 i FFK Centret, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Pris 35 kr. for 1 pølse m. brød, sodavand og julepose til børn under 18 år. Billetsalget er startet. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn.

Seniorklubben har juleafslutning 3. dec. kl. 13 med dejlig julemad, en øl eller en vand. Der vil også være amerikansk lotteri. Tilmelding senest 26. nov. Pris 50 kr. (betaling ved tilmelding). Bestyrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul og godt nytår.

Mariagerfjord

Social- og Sundhedssektoren 21. nov. kl. 19-21.30 i afdelingens lokaler Rørholmegade 8, Hobro: Medlemsaften med hjemmesygeplejerske Jane Sørensen og palliativ sygeplejerske Joan Munch om emnet palliativ behandling. Maks. 30 deltagere, så husk tilmelding senest 18. nov. på 98 51 21 11.

Midtsjælland

Afdelingen 26. nov. kl. 17-20: Fyraftensmøde

om konflikthåndtering v. Vibeke Thorsen, konfliktmægler og sygeplejerske hos FOA, Japanvej 2, Slagelse. 10. dec. kl. 13.30-15.30: Café for ledige med tilmelding senest dagen før. 10. dec. kl. 15.30-17: Uddannelsescafé for alle medlemmer, tilmelding senest dagen før. 26. nov. kl. 19-22: Julehygge med fremstilling af juledekorationer hos Silkegrønt, Elmebjergvej 27A, Sorø. Pris 75 kr. – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland. 6.-8. dec.: Juletur til Van Der Valk Linstow i Tyskland med underholdning af Butterflies og Kandis. Pris for medlemmer: 1.598 kr. og ledsagere 1.998 kr., tilmelding og betaling til Gunner Olsen på 50 92 58 72. 28. dec. kl. 14-17: Juletræsfest på Værkerne, Frederiksvej 27, Sorø. Nissebanden kommer og underholder, og der er godteposer til alle børn. Børn u. 12 år gratis, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 12. dec. kl. 13: Julefrokost i NNF's lokaler, Østre Parkvej 2G, Ringsted. Pris pr. person: 150 kr., som

betales ved tilmelding senest 2. dec. på 46 97 19 70.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 4. dec. kl. 13: Julefrokost på Japanvej 2, Slagelse. Pris for medlemmer: 150 kr. og for ledsagere: 200 kr., som betales ved tilmelding på 46 97 19 70.

Odense

FOA Seniorklub. 10. dec.: Juletur til Flensborg med spisning i Jels. Kl. 10 fra Dannebrogsgade og kl.10.10 på parkeringspladsen ved TV2. Hjemkost ca. kl. 19.30. Tilmelding til juleturen og betaling 270 kr. foregår 19. nov. kl. 9.30-10 på FOA – kun for medlemmer. Alle ønskes en glædelig jul samt et godt nytår.

Roskilde

Julebørneteater 30. nov. kl. 15. Igen i år inviteres medlemmer med børn til gratis juleteaterforestilling, som i år er Snemand på glatis med troldene Trunte og Trampe. Tilmelding senest 29. nov. kl. 12 til FOA Roskilde. Læs mere om arrangementet og til-

melding på www.foa-roskilde.dk. Juletræsfest for medlemmer med børn og bedsteforældre 28. dec. Læs mere og tilmeld dig på www.foa-roskilde.dk.

Skive

Julefrokost 26. nov. kl. 12 i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Musik v. De Glade Musikanter. Pris 175 kr. inkl. mad, 1 øl/vand og 1 snaps. Husk sidste tilmelding 18. nov.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen afholder juletræsfest 8. dec. kl. 14-16 på Hotel Scandic i Silkeborg. Tilmelding og bestilling af billetter skal ske til FOA på 46 97 20 20. Maks. 180 billetter, som sælges efter først til mølle-princippet.

Seniorklubben afholder julehygge m. banko 28. nov. kl. 13 i FOA Huset. Hust pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Sydfyn

Årsmøde i Pædagogisk Sektor 5. dec. kl. 18 i

Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning, tilmelding er nødvendig og sker via tilmeld-sydfyn@foa.dk eller via www.foa.dk/sydfyn eller på 46 97 27 27. Du bedes oplyse navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-06. Sidste frist for tilmelding er 27. nov.

Årsmøde i Teknik- og Servicesektoren

3. dec. kl. 16.30 i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning og skal ske på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller via www.foa.dk/sydfyn eller på 46 97 27 27. Ved tilmelding bedes du oplyse navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-07. Sidste frist for tilmelding er 26. dec.

Juletræsfest 28. nov. kl. 17 og 3. dec. kl. 17 for medlemmer og deres familie i Tved Forsamlingshus. Til børnene er der 1 godtepose, 1 børnemenu samt 1 sodavand eller juice. Til de voksne 1 platte og 1 øl/vand. Billetter købes i afdelingen, Møllergade 56, Svendborg. Pris pr.



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

barn 40 kr. og pr. voksen 100 kr. Tilmelding til 28. nov. er senest 21. nov. og til 3. dec. er det senest 25. nov. Der er mulighed for at store børn kan bestille platte og samtidig få godtepose. Man betaler så voksenpris.

Sønderjylland

Seniorklub. 22. nov. kl. 13. er der julefrokost på Øster Højt kro fra kl. 13. Der bliver arrangeret buskørsel. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 14. nov. OBS: Julehygge-datoen er ændret til 16. dec. kl. 14, hvor vi har julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 9. dec. Årsprogrammet ligger i afdelingen, se også www.foa.syd.dk.

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk

Medlemspulsen

Nye deltagere
er velkomne!

Medlemspulsen er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Vær med – og vind flotte præmier

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på **www.foa.dk/medlemspulsen**

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

Vinderen af hovedpræmien kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned fem gavekort til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Vinderne i oktober

Kroophold:

- Lise-Lotte Hansen
Signesvej 13
4200 Slagelse

Gavekort:

- Hanne Højbjerg, Mariendalsvej 71, 9900 Frederikshavn
- Inge Andersen, Herman Nielsens Vej 18, 5700 Svendborg
- Jette Hilmer, Hægersgade 4 C, 6100 Haderslev
- Karin Irene Johansen, Skovparken 3, 8870 Langå
- Gitte Larsen, Knuthenborgvej 44, 4930 Maribo

Se, hvem der vandt i september på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

Skive: 46 97 20 80

skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen

sosu@foa.dk 46 97 22 22

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00

thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmedierne's
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/4. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:

6. november

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,

dorm@foa.dk og Mark Nixon,

mlix@foa.dk

Frist til nummer 1: 2. januar

Frist til nummer 2: 11. februar

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 8: 22. november

Nummer 8 udkommer:

19. november

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 22 90

foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner

Vidste du, at dit fagblad udkommer i fire forskellige versioner?

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til højre står der, hvilken version af bladet der er tale om.

Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til brevkasse@foa.dk senest **den 2. december.**

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Else M. Juel Hansen, Hadsten**



1. Hvor stor en del af FOAs medlemmer har en Facebook-profil?

- A. 75 procent
- B. 50 procent
- C. 25 procent



2. Hvad betyder forkortelsen ÅOP i forbindelse med optagelse af lån?

- A. Åbenhed Om Penge
- B. Årlige Omkostninger i Procent
- C. Åger-renter Overgår til Politiet

3. Hvor stort et beløb får en enlig kontanthjælpsmodtager uden forsørgerpligt om måneden?

- A. 5.547 kroner
- B. 10.500 kroner
- C. 13.453 kroner

4. Hvor mange støtter fik initiativet 'Tag faget tilbage' på Facebook i løbet af nogle få dage?

- A. 2.300
- B. 55.000
- C. 11.000

5. Hvor stort erhvervsevnetab udløste næsten 700.000 kroner til sygehjælper Helle Wohlert?

- A. 40 procent
- B. 15 procent
- C. 5 procent

6. Hvor stor en andel af FOAs medlemmer på Facebook har oplevet, at kolleger har skrevet noget 'upassende' om deres arbejdsplads?

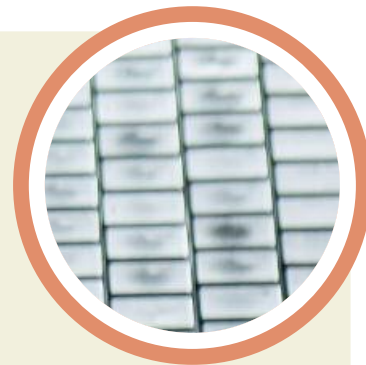
- A. 23 procent
- B. 41 procent
- C. 75 procent

7. Hvor stort et beløb i lokalløn er FOAs faggrupper gået glip af fra 2001 til 2013?

- A. 2 milliarder kroner
- B. 500 millioner kroner
- C. 6 milliarder kroner

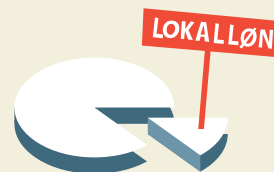
8. Danskerne sover mindre hver nat end for 40 år siden. Hvor meget?

- A. 1 time
- B. ½ time
- C. 2 timer



9. Vi er gået tæt på et billede fra dette blad. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Fortov
- B. Computer-tastatur
- C. Domino-brikker



det sker

21. november

Åbent samråd i Folketinget om ventetider i psykiatrien kl. 14.

26. november

Arbejds miljørådet uddele Arbejds miljøprisen for 2013 på Axel torv i København kl. 11-15.

4. december

Nu stopper FOAs reklamespots på landsdækkende kommercielle radiostationer.

5. december

Daginstitutionernes Landsorganisation (DLO) afholder konference om 'Folkeskolereformens betydning for dag- og fritidsinstitutioner' kl. 9-16.

6. december

Tilmeldingsfrist til Kommunernes Landsforenings 'Børnetopmøde 2014' den 30.-31. januar 2014.

9. december

International Anti-Korruptionsdag.

15. december

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

19. december

Årets sidste udgave af Fagbladet FOA er på gaden.



TRÆT
TRÆT
TRÆT

9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velsmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.



praxis®

Kanon priser – på populære modeller til arbejde og fritid!

... gør din dag behagelig

Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkvalitet. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året.

– Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.



Model 21224

Unisex softshell-jakke
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL

kr. 499,-

Model 21225

Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL

kr. 499,-

2 stk.
softshell jakker
Kun kr. 800,-



Praxis Stretch Sport

– 2-vejs strækkvalitet!

Frit valg
kr. 399,-/349,-
2 par kun
kr. 700,-

Sporty buks

Med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken eller til sport og fritid.

Fåes i sort og hvid.
Str. XXS/34 - 4XL/50



Model 96306

Model 96302



Azur

Lilla

Lime

Sort

Rød

Super
pasform

– Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et moderigtigt look og sidder perfekt. – Fåes også til herrer.

Model 98891
Dame jakke med
taljering
Str. S - 3XL

Frit valg
kr. 399,-
2 stk. kun
kr. 700,-



Miks som du vil! – Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt – bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 20.12.2013. og du har fuld retur- og bytteret indtil 10.01.2014.
Bestil og se hele kollektionen på 97 12 82 82 eller www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning