

Fagbladet **FOA**

7

GODE RÅD

mod eksamensskræk
SIDE 35

fokus:**ALENE-ARBEJDE
BREDER SIG**

Flere end hvert andet
FOA-medlem arbejder alene
SIDE 8-11

**FOA SKAFFEDE
TORBEN ET JOB**

FOA Århus Jobmatch har succes
med at formidle arbejde
SIDE 22

**TAGER ARBEJDET
MED HJEM**

FOA-medlemmerne bekymrer sig
om jobbet i fritiden
SIDE 6

Sosu-assistent Bente Surel Hansen har slidgigt i lænden

PÅ PILLER FOR AT KLARE JOBBET

Fire ud af ti FOA-medlemmer
har smerter hver eneste dag

SIDE 26

Mutters alene

Hvert femte FOA-medlem med alene-arbejde har fået betydeligt flere af de udsatte, ensomme vagter i løbet af de seneste to år. I psykiatrien, på specialområdet og på plejecentrene er det endda hver fjerde ansatte med alene-arbejde, der hyppigere må undvære kollegerne på jobbet.

Alene-arbejde er faktisk ikke en dækkende betegnelse. For andre mennesker er der nok af. Når sygehjælper Mie Svenningsen har nattevagt, er hun alene med 60 svage beboere. I løbet af en vagt kan hun få 100 opkald på mobilen fra beboere i knibe.

Alene-arbejde kan være farligt for de svækkede ældre og handicappede, der må vente for længe på hjælp. For de alt for mange små børn, der futter rundt på vuggestuens legeplads før lukketid – med kun én fortravlet voksen på job.

Og for de ansatte, der får slidt psyke og rygge med voldelige konflikter, følelsen af svigt og tunge løft.

Derfor er der god grund til at bekæmpe kommunernes og regionernes massive besparelser, som presser stadig flere ansatte til at arbejde mutters alene – også når de slet ikke burde. ★



Gitte Hejberg

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

Alene på vagt

Nattevagt Mie Svenningsen er eneste nattevagt til 60 svage ældre på tre etager.
Side 8-11



TILBAGE

TIL

LIVET

Hospitalsmedhjælper Annette Bregenborg og hendes kolleger har tæt kontakt til patienterne på Afdelingen for Rygmarvsskader i Hornbæk.

Side 16

Spis fed fisk

Og undgå D-vitaminmangel.

Side 42



På job i fritiden

Mange FOA-medlemmer har svært ved at slippe tanker om arbejdet, når de kommer hjem, viser ny undersøgelse.

Side 6

tema
når jobbet gør ondt

På piller for at klare jobbet

45 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.

Side 26-33

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

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

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

Casper Eicke Frederiksen
journalistpraktikant
caef@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

51

procent af vælgerne i rød blok synes, at uligheden mellem rig og fattig er et problem i dagens Danmark. Kun 21 procent af vælgerne i blå blok synes det samme.

Kilde: Analyse Danmark for Ugebrevet A4



Foto: Heidi Lundsgaard

Sådan sparer du penge i skat

Fra 1. januar er loftet for fradraget for faglige kontingenter hævet fra 3.000 til 6.000 kroner om året. For at udnytte fradraget i år skal du selv udfylde din forskudsopgørelse på skat.dk.



Læs mere

www.skat.dk



Løn- og arbejdsvilkår ligger rigtig godt hos arbejdsmarkedets parter. Vi respekterer den danske model, og det synes jeg ikke, vi skal lave om på.

HANS ANDERSEN, ARBEJDSMARKEDSORDFØRER FOR VENSTRE, I INFORMATION

Uddannelse. Elever fra den pædagogiske assistentuddannelse på Social- og Sundhedsskolen Fyn gi'r den gas under H.C. Andersen Festivalen. Og elever i FOA-fagernes uddannelser er netop, hvad der vil komme mange flere af, hvis FOA får sin vilje under de overenskomstforhandlinger, der netop nu er i fuld gang.



Følg med

www.foa.dk/ok15

Er alene-arbejde et problem?

Vi har spurgt fire medlemmer, om de har problemer med at arbejde alene.



Foto: Lars Horn

Pernille Lund, omsorgsmedhjælper, Følstruphuse, Hillerød Kommune

Kommer i klemme

Jeg arbejder en del alene og blev slået så sent som i mandags. Vi er to i huset, men vi dækker et stort område, og vores beboere kommer jævnligt i konflikt med hinanden. Så vi kan let komme i klemme, når vi skal løse konflikten alene.



Eva Gregersen, social- og sundhedshjælper, Anneberggruppen, Aalborg Kommune

Det er utrygt

Fremover skal vi være alene om liftløft. Det er meget utrygt, synes jeg. Vi har mange demente, som kan reagere forskelligt, og der er mange ting, man skal huske, når man ikke arbejder med lift hver dag. Her er det en tryghed at være to.



Birgit Holst Jørgensen, dagplejepædagog, Nordfyns Kommune

Savner sparring

Kommunens fire dagplejepædagoger er flyttet fra et fælleskontor ud i distrikterne, og jeg savner den daglige snak med kollegerne. Mange idéer udspringer af den snak, og det kan gå ud over vores sparring og udvikling af pædagogikken.



Bent Jokumsen, teknisk serviceleder, Videnpark Trekantområdet

Hjælp til løft

Nogle gange er det et problem, andre gange er det rart nok. Vi er et stort kontorhus, hvor jeg også servicerer ved ind- og udflytning. Her har jeg brug for hjælp, og så er jeg altid afhængig af at finde én, der har tid til at hjælpe mig.

Flere arbejder alene
Side 8-11

Jobrotation spares væk

Et effektivt redskab, der både indsluser arbejdsløse og uddanner beskæftigede, hænger i laser efter ny reform.

Af Finn Danielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Den reform af beskæftigelsespolitikken, som et stort flertal i Folketinget vedtog kort før jul, skærer massivt i mulighederne for jobrotation. Det er ellers en ordning, som mange både arbejdsløse og beskæftigede, herunder adskillige tusinde FOA-medlemmer, har haft glæde af. Og det er et af de bedste redskaber til at sikre ledige job, viser forskningen.

“Man ødelægger en udmærket ordning alene af økonomiske årsager. Den er blevet for populær og derfor for dyr,” siger en ærgerlig **Mona Striib**, næstformand i FOA.

Reformen mindsker statens betaling til kommunerne og afkorter den periode, ledige kan være i jobrotation. Regeringen og dens forligsparter, Venstre, Konservative og Dansk Folkeparti, lægger da heller ikke skjul på, at formålet er at spare penge. Det er “stigende aktivitet og dermed stigende udgifter”, der begrundes ændringerne, fremgår det af bilaget til aftalen.

Jobrotation

gjorde pædagog-medhjælper Thor Frank Stadsager til pædagogisk assistent. Han fik sin normale løn under uddannelsen, mens en ledig blev ansat som vikar i hans stilling.

“De laver en slags købmandsregning på et årsbudget, men tænker ikke på, at den her indsats giver renter gennem mange år,” siger professor ved Aalborg Universitet **Henning Jørgensen**.

Bro mellem ledige og ansatte

Henning Jørgensen peger på, at jobrotation ofte fører til efterfølgende fast job for de deltagende ledige, blandt andet

fordi den skaber kontakter og netværk.

“Samtidig bygger ordningen bro mellem ledige og beskæftigede og får dynamikken til at køre mellem disse to grupper.”

Det er netop det, FOA har haft succes med.

“I de forløb, vi har aftalt, har der været et fast job eller en uddannelsesaftale til den ledige for enden af den jobrotation, der opkvalificerer en beskæftiget. Det er det, vi ikke mere kan,” siger Mona Striib. ★

fida@foa.dk



10.000 FOA-medlemmer har inden for de seneste fem år haft glæde af jobrotationsordningen. 5.000 har fået en erhvervsuddannelse, mens andre 5.000 kom i job.

Kilde: FOA

[bag om ordet]

Jobrotation er en ordning, hvor en arbejdsplads kan sende ansatte på kursus eller uddannelse, samtidig med at arbejdsløse ansættes som vikarer med løntilskud eller jobrotationsydelse.

Nye regler om rotation

- Varigheden af arbejdsløses vikariater i jobrotation afkortes fra 12 til 6 måneder.
- Kravet til forudgående ledighed hæves fra tre til seks måneder
- Statens refusion af kommunernes udgifter mindskes fra 100 til 60 %.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Beskæftigelsesreformen

1. januar 2015 trådte størstedelen af de regelændringer i kraft, som reformen af beskæftigelsesindsatsen indfører. Enkelte elementer af reformen træder trinvis i kraft efter 1. juli 2015.

Tager arbejdet med hjem

Kost- og Servicesektorens medlemmer bekymrer sig om jobbet, når de har fri.

Af Ingrid Pedersen

Køkken- og rengøringsmedarbejdere oplever, at de ikke kan slippe tankerne om arbejdet, når de kommer hjem, og at de bliver kontaktet derhjemme om forhold vedrørende deres arbejde. Det viser, en ny FOA-undersøgelse.

Godt fire ud af ti svarer, at de ville ønske, de bekymrede sig mindre om deres arbejde,

når de er derhjemme, og knap en ud af seks bliver kontaktet af deres arbejdsplads uden for arbejdstiden.

I undersøgelsen formulerer et medlem det sådan, at hun har dårlig samvittighed, når hun er syg, for hun tænker på kollegerne, der så må arbejde ekstra.

Bange for at miste jobbet

Sektorformand **Gina Liisborg** forstår godt, at mange af sektorens medlemmer bekymrer sig om arbejdspladsen, når de har fri.

“De frygter udlicitering, firmaer, der dumper priserne og et opskruet tempo. Og mange er bange for at miste deres job,” siger hun.

Sektorformand Gina Liisborg siger, at medlemmerne ellers er ansat i job, der er blevet fremhævet ved, at man har fri, når man har fri. Normalt er det grænseløse arbejde noget, man forbinder med chefer og såkaldte ‘vidensarbejdere’, der føler, de er til rådighed for deres arbejde døgnet rundt.

Ekstraarbejde

Undersøgelsen viser desuden, at flere end hver tredje påtager sig arbejdsopgaver, der ligger udenfor deres egentlige arbejde, og hver fjerde svarer, at de påtager sig arbejdsopgaver, som er lederopgaver. ★

ingrid@mediehusetrbrik.dk

Undersøgelsen

FOA har i oktober 2014 gennemført en undersøgelse om det grænseløse arbejde. 2.187 medlemmer deltog.



Læs mere

www.foa.dk/undersogelser

46

procent ville ønske, de bekymrede sig mindre om deres arbejde i fritiden.

Konference

Kost- og Servicesektoren har fulgt undersøgelsen op med en konference i januar om det grænseløse arbejde.

[bag om ordet]

Det grænseløse arbejde betyder, at medarbejderne er til rådighed for arbejdspladsen døgnet rundt – på mail, telefon og sms. Ofte får det folk til at føle, at de aldrig kan slippe arbejdet og holde fri.



Læs mere

www.kortlink.dk/fmqd

Søvnløse nætter

Opstarten på Fælleskøkkenet var **kaotisk**, så Britta Holse havde svært ved at lægge arbejdet bag sig.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Husassistent **Britta Holse** mindes det som en virkelig hård tid, da hendes arbejdsplads sidste år lukkede, og hele madproduktionen til plejehjem og pensionister på Lolland og Falster



og patienterne på Nykøbing Sygehus blev samlet i Fælleskøkkenet. Her skulle hun og 66 kolleger hver dag lave mad til omkring 2.000 personer og levere den til både modtagekøkkener og hjemmeboende pensionister.

Et par uger før madleverancerne skulle begynde, fratrådte lederen, og først otte måneder senere tiltrådte en ny.

“Alt var kaotisk, nyt og uprøvet, og der var mange indkøringsvanskeligheder, som gjorde det umuligt at slippe tankerne om jobbet, når jeg havde fri. Jeg kunne godt ligge lidt søvnløs,” siger hun.

Hendes egen funktion, som egentlig var tiltænkt økonomi- og it-medarbejderne, er i callcentret. Hun modtager alle telefon- og mailhenven-

delser om bestillinger, afbestillinger og forespørgsler om maden samt besvarer opringer på akuttelefonen.

“I planlægningen havde ingen tænkt på, hvem, der skulle tage imod de mange opkald, der ofte handlede om, at folk havde fået leveret den forkerte mad,” fortæller hun.

Har jeg husket

Britta Holse har stadig travlt i løbet af dagen, så når hun kommer hjem, kan hun godt blive bekymret for, om hun for eksempel har husket at give besked om, at en pensionist er kommet hjem fra hospitalet og skal have leveret mad derhjemme.

I dag har forholdene ændret sig til det bedre. Indkøringsvanskelighederne er **overstået** og Britta Holse værdsætter mangfoldigheden og de mange forskellige funktioner, hun har i jobbet.

“Så er jeg lettet, når jeg næste morgen kan konstatere, at jeg havde husket at aflevere bestillingen,” siger hun.

Hver anden uge

Britta og en kollega skifter arbejder hver anden uge, så de kun

er en uge i callcentret. Den anden uge står de for personalemaden, opvask, kaffe, rengøring, egenkontrol og pasning af atriumgården. På et tidspunkt skulle de også hjælpe med produktionen.

“Men det kunne vi ikke overkomme, og så gik det ud over rengøringen. Det så ikke godt ud, og det var sådan noget, man spekulerede på, når man var kommet hjem,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

Sakset fra foa.dk

14.01.

Dagplejere satser på at slå bagerekord

Igen i år går dagplejere i køkkenet for at kunne sælge cupcakes til fordel for Danmarks Indsamlingen. Rekord-gruppen fra 2014 er klar. Nu vil de sælge endnu flere kager.

09.01.

Ledige kan få uddannelse fra dag 1

Nye regler giver nye muligheder for uddannelse for både faglærte og ufaglærte arbejdsløse.

09.01.

Bortvist for at hælde øl i håret på kollega får nu erstatning

FOA har vundet en sag for et medlem, der står til at få 254.000 kroner i erstatning for usaglig bortvisning.

09.01.

To ud af tre danskere er bekymrede over ulighed

Et stort flertal mener, at uligheden i samfundet er et problem, og at den vil stige i de kommende år. Afstanden mellem befolkningens holdning og politikernes er bekymrende, mener FOA.

06.01.

Mange års natarbejde ælder hjernen

Natarbejde kan give nedsat hjernefunktion og hukommelse. Husk helbredstjek, lyder det fra FOA.

06.01.

Portører vrede over at gå ned i løn under uddannelse

Portører og rengøringsansatte på sjællandske sygehuse skal tage uddannelsen til serviceassistent. Portørerne er stærkt utilfredse med at skulle gøre rent og gå ned i løn.

Læs flere nyheder på foa.dk

A photograph of a woman with dark, curly hair standing on a staircase. She is wearing a light-colored, textured sweater over a white shirt and dark blue jeans. She is looking down at a smartphone in her right hand. The staircase has yellow metal railings and blue carpeting. The walls are white with two circular light fixtures. A blue sign with white text is visible on the wall above the woman. The overall scene is indoors, likely in a residential building.

Nattevagt Mie Svenningsen kan **få over 100 opkald** på telefonen i løbet af en vagt, og hun må bruge trapperne, når hun skal rundt til 60 beboere på tre etager. For elevatoren kan stoppe og lukke hende inde, og det går ikke, når man er alene på jobbet.

Flere arbejder alene

Nedskæringer i kommuner og regioner giver mere alene-arbejde. FOA vil have forbudt alene-arbejde, hvis der er risiko for vold.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hvert femte FOA-medlem med alene-arbejde arbejder mere alene i dag end for to år siden. Og for de flestes vedkommende er forklaringen besparelser. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer, hvoraf mere end halvdelen i forskelligt omfang er alene på jobbet, det vil sige uden fysisk kontakt til kolleger.

Mere farligt alene-arbejde

Selv inden for psykiatri- og specialområdet, hvor der de senere år har været en række meget voldelige hændelser, nogle med dødelig udgang, stiger alene-arbejdet. Og årsagen er oftest, at sparekniven har været i brug. Hver fjerde står mere alene med opgaverne, og næsten halvdelen af de ansatte med alene-arbejde har måttet løse konfliktsituationer uden hjælp fra andre.

På plejecentrene er der sket en tilsvarende stigning, og det skyldes i tre ud af fire tilfælde besparelser. Nattevagten på centrene er også blevet alene-arbejde i væsentligt større omfang, end det var for bare to år siden.

FOA ønsker ny lovgivning

Den udvikling skal stoppes, mener FOA. Derfor søsætter forbundet nu en kampagne om alene-arbejde, som henvender sig til både politikere, arbejdsgivere og medlemmer.

“Vi ønsker et egentligt forbud mod alene-arbejde, hvis der er risiko for vold, sådan som de har det i Sverige. Men alene-arbejde handler også om den psykiske sundhed, når man mangler støtte, hjælp og anerkendelse fra kolleger og ledelse,” siger forbundssekretær Inger Bolwinkel.

Beskæftigelsesminister **Henrik Dam Kristensen** mener, at de nuværende arbejdsmiljøregler sikrer de ansatte mod alene-arbejde, hvis en risiko for vold ikke kan fjernes.

“Men regeringen sætter bredt ind over for vold, og vi er også optaget af at forebygge vold mod ansatte, der arbejder alene.

Man skal ikke blive syg eller være bange for at blive overfaldet, bare fordi man passer sit arbejde.”

Arbejdstilsynet skærper fokus

Den eksisterende lovgivning fastslår, at ansatte ikke må arbejde alene, hvis en fare for dem ikke kan imødegås for eksempel ved at tilrettelægge arbejdet anderledes. Men FOA mener, at formuleringen rummer for mange muligheder for fortolkning.

Kontorchef i Arbejdstilsynet **Jeanne Borgqvist** er enig i, at bestemmelsen lægger op til en konkret vurdering af en risiko og mulighederne for at imødegå den. Men hun synes ikke, at der er behov for mere præcise retningslinjer.

“Det bliver let for firkantet, hvis man laver generelle regler om, hvornår man ikke må arbejde alene.”

Jeanne Borgqvist vurderer, at Arbejdstilsynet med baggrund i de senere års volds- og drabs-sager har øget sin opmærksomhed på det farlige alene-arbejde.

“Jeg kan ikke sige, at vores tolkning er blevet strammet, men når der sker så alvorlige hændelser, er vi nødt til at se på, om vi har nogle instrumenter, der kan være med til at løse problemerne.” ★

fida@foa.dk



Vi bliver slidt fysisk og psykisk ved alene-arbejde.

ANSAT PÅ PLEJEHJEM, SOM HAR DELTAGET I FOA-UNDERSØGELSE

Undersøgelse om alene-arbejde

FOA har i perioden 23. oktober – 2. november 2014 gennemført en undersøgelse om alene-arbejde. 2.057 medlemmer deltog.

Alene med konflikter

46 % af ansatte med alene-arbejde på psykiatri- og specialområdet har stået alene i konfliktsituationer.

Alene med tunge løft

31 % af de ansatte med alene-arbejde i hjemmeplejen og **37 %** på plejecentre har været alene om løft eller forflytninger, som burde håndteres af to.

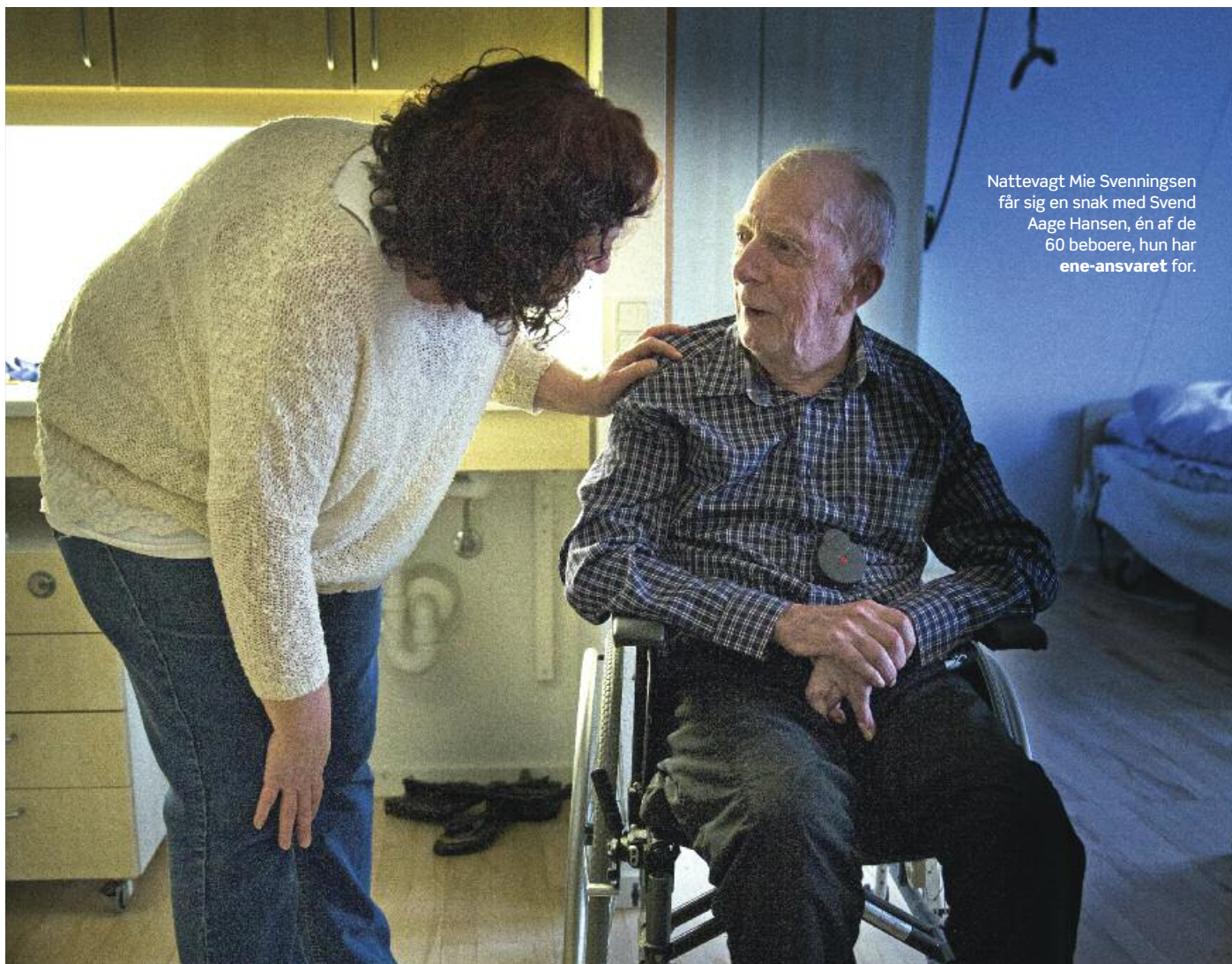
Mere alene-arbejde

Mens hvert femte FOA-medlem med alene-arbejde arbejder mere alene i dag end for to år siden, er det hver fjerde blandt de ansatte på plejecentre og i psykiatrien/ specialpædagogikken.

 Læs mere

www.foa.dk/undersogelser





Nattevagt Mie Svenningsen får sig en snak med Svend Aage Hansen, én af de 60 beboere, hun har **ene-ansvaret** for.

Én nattevagt til 60 svage ældre

De gamle på plejehjemmene sover da om natten, kunne man tro. Men for den **enlige nattevagt** er virkeligheden en ganske anden.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Der er bud efter **Mie Svenningsen**, når hun er nattevagt i plejeboligerne Kongsgården i Aarhus Kommune. Mere end 100 opkald på en vagt, har hun op-talt, og dem skal hun selv klare.

For hun er nemlig eneste nattevagt til 60 plejekrævende ældre, fordelt på tre etager. Og det evige ringeri er en stressfaktor.

“Det kan godt være lidt kaotisk, men jeg er efterhånden blevet hærdet og tager stille og roligt én ting ad gangen,” siger Mie Svenningsen. Hun er sygehjælper, men i gang med en opskoling til

social- og sundhedsassistent.

For bare ti år siden var der tre nattevagter, en på hver etage, til det arbejde, som Mie Svenningsen i dag må klare alene, fortæller hun og dagvagt-kollegerne **Mette Frostholm** og **Mogens Kjær**, begge social- og sundhedshjælpere.

“Dengang var beboerne endda lidt bedre. I dag har flere af dem svære problemer, og det kræver personalemæssigt mere at håndtere dem,” siger Mogens Kjær. Han peger på, at nogle også kan være aggressive og fortæller om en beboer, der i raseri truede med en kniv.

Det er utrygt
Side 4



Det er hårdt at være alene med psykisk syge. Det påvirker mig meget.

ANSAT I HJEMMEPLEJEN, SOM HAR DELTAGET
I FOA-UNDERSØGELSE

Ekstraarbejde til dagholdet

Beboerne mærker den forringede bemanding om natten, og det gør personalet, der møder ind om morgenen, også.

“Vi får som dagvagter en masse ekstraarbejde, fordi nattevagten ikke har haft tid til at give beboerne den tiltrængte pleje om natten. Nogle har forsøgt selv at gå på toilettet, og så er der sket et uheld, andre er faldet ud af sengen og kan ikke selv finde ud af at tilkalde hjælp,” siger Mette Frostholm.

Hun kan også finde demente beboere, der går rundt på gangene, nogle uden tøj på. De kan ikke finde ud af, hvor de bor, og de har måske vækket andre og er kommet op at toppes med dem.

“Ledelsen har sagt, at

beboerne jo sover om natten. Jeg tænker, at det må være nogen tid siden, at de har været på en nattevagt,” siger Mogens Kjær.

Bleskift springes over

Mie Svenningsen nikker genkendende til de problemer, dagvagterne nævner.

“Bleskift må jeg indimellem springe over. Og nogle af beboerne må vente så lang tid på mig, at de bliver urolige.”

De pårørende er heller ikke trygge ved, at bare én nattevagt skal klare alle nattens problemer.

“De er rystede, når vi fortæller det. Så det er ikke ligefrem noget, vi reklamerer med,” siger Mette Frostholm.

Nattevagten har mulighed for at tilkalde hjemme-

hjælpen, men det sker typisk kun, hvis nogen er faldet og skal løftes op, eller hvis en beboer er smuttet ud ad hoveddøren, fortæller Mie Svenningsen.

Ellers må hun klare tingene selv.

“Mange med Mies job ville løbe skrigende væk, og vi har da også haft nattevagter fra vikarbureauer, der har sagt, at vi ikke behøvede at ringe igen,” siger Mogens Kjær.

Men trods problemerne er Mie Svenningsen faktisk glad for sit arbejde.

“Jeg var stresset i starten, men nu siger jeg bare til mig selv, at det er sådan kommunen vil have det. Så tager jeg det ikke personligt, når det kniber med at nå det hele.” ★

fida@foa.dk

Når alene-arbejde er en pestilens

3 ud af 10 FOA-medlemmer er kede af deres alene-arbejde. Forklaringen er typisk,

- at de har været utrygge og udsat for vold eller trusler
- at de har måttet gå fra borgere, der havde brug for hjælp
- at de har oplevet stigninger i alene-arbejdet især på grund af besparelser
- at de savner hjælp og støtte fra kolleger, når de arbejder alene.

Det drejer sig især om ansatte på plejehjem og daginstitutioner, der i kortere perioder af en arbejdsdag må arbejde alene.

Kilde: FOA-undersøgelse om alene-arbejde, 2014

Kampagne om alene-arbejde

FOA vil fokusere på alene-arbejde med en kampagne. ‘Sikkerhed’ og ‘psykisk sundhed’ udgør de to ben i indsatsen, der henvender sig til både politikere, arbejdsgivere og medlemmer.



Har du problemer med at arbejde alene?

Sig din mening på Facebook

www.facebook.com/fagogarbejde

Kærlig kommune?

Kærlig kommune er Aarhus Kommunes vision for et vel-færdssamfund, som bygger på medborgerskab og nærhed, kan man læse på kommunens hjemmeside. Men er det en kærlig kommune, der bevilger én nattevagt til 60 svage ældre? Fagbladet FOA har bedt de ansvarlige om en forklaring på bemandingen.

fida@foa.dk



Områdechef **Marianne Resbo:**

“Nedskæringen på personalet skyldes politisk bestemte besparelser. Men vi synes, at vi har fundet en forsvarlig løsning, fordi udekørende kolleger fra hjemmeplejen kan hjælpe til. Og hvis en beboer kræver ekstra opmærksomhed, bliver der sat en ekstra nattevagt på i en periode.”



Rådmand for Sundhed og Omsorg, **Jette Skive**, (DF):

“Jeg foreslog ved de sidste budgetforhandlinger, at normeringen blev hævet. Der er blevet skåret på ældreområdet i mange år. Og det er et særligt problem, hvis personalet skal dække flere etager.”



Borgmester **Jacob Bundsgaard**, (S):

“Som følge af magistratsstyret i Aarhus Kommune er det rådmand Jette Skive, der er ansvarlig for plejeområdet. Hvis hun ikke mener, at opgaven bliver løftet, må hun rejse sagen over for byrådet.”

groft sagt

Beskæftigelsesterapi

Sommerens reform af beskæftigelses-systemet vil medføre en fordobling i antallet af samtaler på landets jobcentre. Mens der sidste år i alt blev afholdt godt 440.000 samtaler med ledige på job-centrene, skal der i 2016 afholdes mere end 880.000.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Forældreformand **Dorthe Boe Danbjørg** vil have mindre stress i institutionerne og i børnefamilierne.

Flere ansatte i daginstitutionerne og bedre vilkår for børnefamilierne. Det er de vigtigste mål lige nu for Forældrenes Landsforening (FOLA) og dens formand Dorthe Boe Danbjørg. Hun bruger rigtig meget af sin fritid på at arbejde for de forbed-

ringer. Det er nemlig vilkårene, når man står i spidsen for en organisation med få ressourcer. Men hun føler det ikke som et tungt læs på skuldrene. "Jeg brænder jo for det," siger hun.

Ilden blev tændt, da hun som forælder oplevede hverdagens problemer i børnenes institution, glødede videre i lokalt arbejde mod 'børneparkering', inden hun kom med i FOLAs landsdækkende aktiviteter.

Dorthe Boe Danbjørg mener, at gode normeringer er afgørende for, om vi overhovedet kan tale om kvalitet i institutionerne. Derfor

vil FOLA, ligesom FOA og BUPL, have minimumsnormeringer. Og det er nu eller aldrig. "Det er sindssygt vigtigt, at vi udnytter det momentum, som nye bevillinger i Finansloven og statsministerens nytårstale giver os," siger Dorthe Boe Danbjørg.

Længere åbningstider og bedre adgang til at passe syge børn, er også krav, som FOLA-formanden vil rejse. For børnefamilierne har brug for sammenhæng mellem familie-, arbejds- og institutionsliv. Og som travl mor, ph.d.-skrivende og fritidsformand ved hun, hvad hun snakker om. ★



Foto: Scampix

Dorthe Boe Danbjørg, formand for FOLA siden marts 2014. Hun er 39 år og mor til tre børn, uddannet som sygeplejerske, og lige nu i gang med at lægge sidste hånd på en ph.d. i sundhedsvidenskab.

En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blod-sukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen.

Macoform stimulerer fedtfordøjelsen og afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed. Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod de fleste typer af problemer med maven.

Sund mave i balance

Macoform er baseret på indholdsstoffer fra planten artiskok, der indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og dermed stimulerer fedtfordøjelsen. Macoform er en naturlig løsning mod generelle maveproblemer og er effektiv hjælp til at fjerne oppustethed og få en sund mave i balance.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.

wellvita
Sundhed direkte til dig

Historisk gennembrud for uddannelse?

Overenskomstforhandlingerne i kommuner og regioner er skudt i gang. Der er mange emner på banen. Højere løn, bedre arbejdsmiljø, seniorordninger, jobmuligheder til de unge og meget mere. Og så er der det klassiske krav om at opnå en anerkendt uddannelse.

FOA rummer både mellemlange, videregående uddannelser, erhvervsuddannelser og ufaglærte. Og vi har i årtier krævet mere uddannelse til flere. Typisk har de enkelte faggrupper uden formaliserede uddannelser ved overenskomstforhandlingerne krævet at blive omfattet af kompetencegivende uddannelser.



Vi vil have obligatorisk uddannelse til alle efter en relativ kort tid på arbejdspladsen.

Det er et rigtigt spændende projekt, som foreløbigt er blevet godt modtaget af FOAs forhandlere, hovedbestyrelse og faggrupper.

Tankegangen bag er sådan set ret enkel. Kommunerne vil have administrative lettelser og forenklinger. Vi vil have obligatorisk uddannelse til alle efter en relativ kort tid på arbejdspladsen. Kan de to krav mødes i en fælles enighed, hvor begge parter får opfyldt krav, som betyder rigtigt meget for henholdsvis kommuner og ansatte? Selvom tankegangen er enkel, så er der et utal af hurdler forude, når det handler om at føre tankegangen ud i livet.

Derfor går vi – kommunerne og FOA – efter at kunne lave en principaftale om en ny samlet FOA-overenskomst ved denne overenskomstfornyelse og derefter i løbet af de næste år så udforme den konkrete tekst. Lykkes det, så kommer du og dine kolleger til ved denne overenskomst både at skulle tage stilling til fornyelsen af din eksisterende overenskomst og til principperne for en fremtidig fælles FOA-overenskomst for de, der ansættes på kommunale arbejdspladser i fremtiden. ★

[kort sagt]

Kommunerne og FOA går efter at lave en principaftale om en ny samlet FOA-overenskomst og derefter i løbet af de næste år udforme den konkrete tekst.

Vi forhandler nemlig ikke blot fornyelse af de eksisterende overenskomster med kommunerne, sådan som vi plejer. Vi forhandler også uddannelse til alle og sammenskrivning af FOAs omkring 50 overenskomster til måske blot én samlet overenskomst for medarbejdere og én samlet for ledere.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen

Hvor er integrationen?

29. december

Jeg læste til min undring i fagbladet, at der var en klasse på en SOSU-skole, hvor der kun var indvandrere. Det kan jeg ikke se som en fordel. Hvor er integrationen? Vi, der arbejder i faget i forvejen, er fortvivlede, når der kommer en person ind, der ikke snakker ordentligt dansk. Når der kun går indvandrere, er det da sværere for dem at lære dansk.

Ulla Rasmussen

Facebook

Hvad med os midt imellem?

31. december

Ville ønske, at alle os, der er mellem 40 og 60 år, kunne få nogle ekstra fridage. Som småbørnsforældre har man omsorgsdage, som ældre har man seniordage. Hvad med os midt imellem, hvad har vi?

Irene Ulmer

Facebook

Kommunerne får lov at slippe

31. december

Det er utroligt, at kommunerne får lov at slippe af sted med ikke at ville tiltræde en overenskomst for handicaphjælpere. Det skulle lige have været en privat arbejdsgiver, så havde tonen været en anden. Og ret irriterende at betale fagforeningskontingent, når



Alene-arbejde skal forbydes.
Det psykiske arbejdsmiljø skal forbedres.
NU!

CAROLA THOMSEN

Hvad mener du?

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

I ikke har nogen mulighed for at hjælpe, så længe kommunen ikke tiltræder overenskomsten. Handicaphjælperne i de mange kommuner, der ikke har tiltrådt overenskomsten, har ingen rettigheder overhovedet og bliver rigtig dårligt behandlet.

Berit Andersen

Facebook
Vi er kampklare
31. december

Pauser, mere i løn, ret til ferie i 5 arbejdsweekender. Det er nu, der skal strammes op. Vi er kampklare denne gang.

Suzette Glasdam Pedersen

FOA.dk
Institutionsliv på plejehjem
7. januar

Som jeg oplever det nu, så er det meget institutionspræget at bo på plejehjem. Der er faste

tidspunkter for bad, indtagelse af mad og så videre. Jeg synes, idéen om, at det er egen bolig og har selvbestemmelse, er gået fløjten.

Lene Majdall Holm

Facebook
Forbyd alene-arbejde
5. januar

Alene-arbejde skal forbydes. Det psykiske arbejdsmiljø skal forbedres. NU!

Stop nedskæring af varme hænder.

Carola Thomsen

Facebook
Vil hellere have arbejdstøj
30. december

Vi får tøjpenge, men vil hellere have arbejdstøj, da de penge, man får, ikke kan dække slid og så videre. Og så skal man slæbe det med hjem og selv vaske det – lidt ulækkert, når vi har

nær kropspleje med alt, hvad dertil hører. Det bør være et krav, at man kan få arbejdstøj til rådighed.

Allan K Hansen

Facebook
Vi skal kunne leve af jobbet
31. december

37 timers arbejdsuge! Stop alle de deltidsjob – 20, 22, 28, 30 timer, vi er nogle, der skal leve af det. Det er blevet et fag for dem, der kun skal have lidt hjælp til den fælles økonomi. Det er snart mindre end konstanthjælp.

Kirsten Steen Sørensen

Facebook
Flere job er det vigtigste
31. december

Ønsker nedsat arbejdstid, så der vil komme en masse nye job. Når der er blevet job til folk, skal de have mulighed for at uddanne sig og ikke omvendt. Og husk, hvad er det vi mangler – job, job, job.

Peder Bæk



Når jobbet gør ondt

45 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år taget smertestillende piller for at gå på arbejde.

Tema side 26-33



f Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.facebook.com/faggarbejde

18

procent. Så mange nyuddannede går direkte ud i et halvt års ledighed.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vær med i debatten

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





1



4



5

1 Velkommen. "Al social kontakt er velkommen," siger Kurt Holmbye. Han kom til skade ved en trafikulykke i Tyrkiet og skal være i Hornbæk i flere måneder. Han håber, han kommer til at gå igen og at få så meget førlighed i arme- ne, at han kan genop- tage bridgespil. Han og Annette Bregen- borg snakker om alt. Hunde, børnebørn og vejret, når hun gør rent på hans værelse.

2 Fremskridt. "Patienter- ne fremhæver tit, at de er glade for den helt al- mindelige snak, de har med rengøringspersona- let," understreger leden- de terapeut Mette Molin. "Hospitalsmedhjælper- ne observerer ofte små fremskridt hos patien- ten."

3 Hovedrengøring. Afde- lingen hører under Glo- strup Hospital. Område- leder Ella Aagaard Peder- sen (tv.) kommer en gang om ugen. I dag er hun kommet for at hjæl- pe med hovedrengøring på tredje sal og snakke med Lis Rasmussen, Dorte Nielsen og Kirsten Nilsson om arbejdet.

n at leve igen

[genoptræning]

Afdelingen for Ryg- marvsskader hører under Glostrup Hospi- tal, men ligger i Horn- bæk i Nordsjælland. Kun to steder i landet udføres behandling på dette højt specialise- rede område. Hornbæk er det største.

Menneskekundskab og et godt snakketøj er vigtige kvalifikationer, når Dorte Nielsen og hendes kolleger gør rent på Afdelingen for Rygmarvsskader i Hornbæk.

Patienterne er lammede efter sygdom, ulykker i trafikken eller sport og er ofte indlagt i månedsvis til genoptræning. Hospitalsmedhjælperne har **tæt kontakt med patienterne** og taler med dem om helt normale emner – alt andet end deres sygdom.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Jørgen True

4 Morgenrengøring. Ren- gøringen i den store træ- ningssal sker tidligt om morgen, før patienterne kommer til træning. Her findes landets mest avancerede trænings- udstyr til mennesker, der skal genoptræne arme og ben, men også en helt almindelig gang- barre. Lis Rasmussen vasker gelænderet af.

5 Udsigt. Patienterne el- sker de østvendte væ- relser med udsigt over Øresund. Nogle patien- ter ligger lammede og bundet til sengen. Så er det dejligt at kunne føl- ge med i vejret udenfor.





6 Alfred. Dorte Nielsen flytter Alfred for at vaske gulvet. Alfred er af plast. Her kan patienterne se, hvordan menneskets krop hænger sammen og få udpeget, hvor deres egne skader er.

7 Teknologi. Alle værelser er udstyret med lifte i loftet, for de fleste patienter har brug for hjælp til at flytte sig – i hvert fald den første tid på hospitalet.

8 Facebook. Hospitalets patienter har oprettet en Facebook-gruppe. "Og de har inviteret flere af os til at være med i den. Det er jeg faktisk stolt af," siger Dorte Nielsen. En del af arbejdet foregår ved computeren med at bestille tøj, linned og andre varer.



9 Multiresistens. Flere og flere patienter kommer med multiresistente bakterier. Kirsten Nilsson gør et isolationsværelse rent med specielle klorklude. Alle hospitalsmedhjælpere har været på et særligt hygiejnekursus, der gør dem i stand til at rengøre stuerne, så man stopper smitteveje og fjerner bakterier.

10 Skiftetøj. "Inden vi går hjem, er det vigtigt, at vi mentalt efterlader patienternes problemer sammen med vores skiftetøj, selv om vi ofte kommer til at kende patienterne rigtig godt," siger Annette Bregenberg.



det virker

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

Skorzonerrød er en kurveplante, der stammer fra Spanien og første gang omtalt på dansk i 1648. Roden kendes også som kopatte (fordi den indeholder en mælkeagtig saft) eller fattigmandsasparges.

Kilde: madgal.dk



[cv]

Navn: Rita Rasmussen

Alder: 56 år

Uddannelse: Næsten færdiguddannet pædagog

Job: Har arbejdet 17 år i Garvergården. Først 10 år som pædagogmedhjælper, derefter syv år som madmor.

[opskrift]

Ritas suppe med skorzonerrød-knas

- 150 g løg, fint udskåret og blanket af i lidt olie
- 300 g skorzonerrødder
- 900 g kartofler i små tern, stegt sammen med løgene for at fremkalde lidt umami-smag
- 1½ liter god hønse- eller grøntsagsbouillon

Løg, kartofler og bouillon koges og blendes og tilsættes ca. 300 g tyndt skårne skorzonerrødder, der koges med i suppen i ca. 10 minutter, så de stadig har bid.

Tilsæt salt og peber og evt. 1½ dl. piskefløde (kan udelades).

Knas: Lav skorzonerrødschips ved at skære 4-5 rødder i tynde stave, pensl dem med olie og sæt dem i ovnen ved 140 grader i 45 min. Server de sprøde chips ovenpå suppen.

Rita Rasmussen bruger skorzonerrødder i mange retter og får hjælp af børnene i Garvergården.

Skorzonerrødder er spændende

Skorzonerrødder gør vintermenuerne afvekslende, og de er interessante for børnene, når de deltager i madlavningen i den integrerede daginstitution Garvergården i København. Det gør de et par gange om ugen sammen med madmor Rita Rasmussen.

“Skorzonerrødderne er spændende, fordi de er nemme for børnene at skrælle – ligesom gulerødder,” fortæller Rita Rasmussen. De er dog også lidt besværlige, fordi de meget hurtigt bliver brune og misfarvede, hvis ikke man hurtigt kommer dem i eddikevand eller mælk.

“Men det gør dem samtidig sjove for børnene at snakke om,” tilføjer hun. Når man skærer i roden, afgiver den samtidig en fedtet, mælkeagtig substans, så der er meget, man kan fortælle om.

Afveksling

Skorzonerrøden – eller fattigmandsaspargesen – er aldrig blevet særlig udbredt i Danmark, men Rita Rasmussen er glad for den – ikke bare på grund af underholdningsværdien. Hun er det også på grund af smagen, og fordi den giver afveksling i efterårs- og vintermenuerne.

“Vi bruger rigtig mange

rodfrugter, men det hele skal jo ikke være knoldselleri og pastinakker,” siger hun.

Hun bruger den på mange måder. I suppe er den med til at give en god smag og en fløjlsblød fornemmelse. Chipsene, som hun bruger som topping på suppen, kan også give knas i en kornsalat.

Hvad laver du?

Garvergården har et helt åbent køkken, så hele formiddagen kommer børnene forbi køkkenet for at høre, hvad Rita laver til frokost. Maden er en integreret del af pædagogikken på stedet, måltiderne bliver taget alvorligt. Der er dug på bordet, og hver dag serveres maden på rigtige porcelænstallerkener.

Ledelsens holdning er, at det er bedre at spare lidt på modellervoks og bruge lidt flere penge på mad. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk





Når vi ikke kan slippe arbejdet

Det er dejligt at høre, når medlemmerne får nye, spændende arbejdsopgaver, når de tager ansvar og bliver videreuddannet. Det støtter FOA, og jeg glæder mig over, at de får mulighed for at udvikle sig og påtage sig arbejde, der gør hverdagen mere spændende, mindre rutinepræget.

Det, har jeg faktisk aldrig troet, havde en bagside.

Men en ny FOA-undersøgelse afslører et lidt andet billede. For når man får nye opgaver og større ansvarsområder, betyder det selv-

[kort sagt]

Det er ikke kun ledere og højtlønnede medarbejdere, der mentalt tager arbejdet med hjem. Det gør mange FOA-medlemmer også.

Tager arbejdet med hjem
Side 6



Det er jo ikke meningen, at bekymringer over arbejdsdagen skal flyde ud over fritiden.

følgelig også, at man bekymrer sig for, om de bliver løst – og om de bliver løst godt nok.

Det skal man

også, men det er jo

ikke meningen, at bekymringer over arbejdsdagen skal flyde ud over fritiden. Man skal – populært sagt – passe på, at man ikke tager arbejdets problemer og udfordringer med hjem.

Der er ingen tvivl om, at for kreative folk, direktører, ledere og andre, der selv bestemmer over deres egen og andres arbejdstid, har situationen altid været den, at de aldrig eller sjældent slipper tanken om arbejdet.

Til gengæld får de også den prestige, selvforståelse og økonomiske belønning, der følger med. Det får sektorens medlemmer ikke altid. De påtager sig ekstra opgaver – somme tider også andre faggrupperes opgaver, fordi tingene bare skal fungere. Pensionisterne skal have mad, hospitalets skal være rent, og kan man ikke nå det hele på forsvarlig vis, fylder bekymringen i fritiden, selv om det er politikernes eller ledelsen ansvar. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Højesteret siger god for diskrimination

Højesteret har bestemt, at det er i orden, at man automatisk bliver smidt ud af a-kassen den dag, man fylder 65 – uanset, at man stadig er i arbejde. Aldersdiskrimination, siger FOA.

Læs mere

[www.foa.dk/
diskrimination](http://www.foa.dk/diskrimination)

34

procent af alle anmeldte erhvervssygdomme i 2013 handlede om muskel- og skeletsygdomme, mens 22 procent var psykiske sygdomme. I begge tilfælde en stigning i forhold til 2011 og 2012.

Kilde: Arbejdstilsynet

Forhandlinger i fuld gang

1. april skal de nye overenskomster træde i kraft, og lige nu forhandles der på livet løs.

Følg med

www.foa.k/ok15



35.000 mennesker har mistet dagpengere retten i 2013 og 2014 og står stadig uden job. Over 4.000 medlemmer af FOA har opbrugt dagpengere retten i 2013 og 2014.

Sundhed er også at nyde en croissant

Flere eksperter peger på, at sundhedsbegrebet begynder at rumme den mentale sundhed, der betyder, at vi igen skal til at nyde livet. Derfor får chokoladen og croissanten igen en plads ved kaffebordet, men stadig med en løbetur lige i hælene.

Kilde: foodculture.dk

Har dine apper frit spil?

Helt almindelige apper på smarttelefoner kræver adgang til dine personlige oplysninger, som let kan hentes ud af telefonen, uden at du opdager det. Forbrugerrådet Tænk har afdækket, hvad de mest populære apper får adgang til.

Kilde: taenk.dk

9 ud af 10 kender Nøglehullet



Nøglehullet har markeret sig som et af de mest velkendte fødevareremærker, kun overgået af det røde økologiske Ø. Mere end 9 ud af 10 kender det grønne nøglehul, hvad enten det er mænd, kvinder, unge eller gamle.

Kilde: altomkost.dk

45

procent af danskerne vil gerne betale ekstra for at sikre god dyrevelfærd. Det viser en undersøgelse fra Mad-kulturen og MAPP-centret på Aarhus Universitet.

Kilde: foodculture.dk

Foto: Niels Åge Skarbo



Uhm - levende fluelarver

Fluelarvemel suppleret med levende fluelarver er et godt alternativ til fiskemel i øko-logisk hønsehold. Det viser ny forskning fra AU Foulum.

Kilde: dca.au.dk

Unge kvinder har en sød tand

De unge kvinder er vilde med de søde sager, men sukkertrangen aftager med alderen. Det modsatte er tilfældet for mændene, som kun bliver gladere for de søde ting, jo ældre de bliver. Det viser et ph.d.-projekt, som har kortlagt danskernes forhold til smag og grøntsager.

Kilde: foodculture.dk



Foto: Colourbox



Jeg vil gerne have den sunde fornuft tilbage, så vi ikke ser det grønne nøglehulsmærke på en Jaka-bov.

ANNE-BIRGITTE AGGER, DIREKTØR I KØBENHAVNS MADHUS

Ny traumegavl kan redde liv

Serviceassistent **Lars Nydam** fra Aarhus Universitetshospital har opfundet en traumegavl til hospitalssenge. Hvis opfindelsen bliver taget i brug på hospitalerne, skal serviceassistenten eller portøren ikke længere bakse rundt med tunge, u-handy dropstativer og andet udstyr samtidig med, at patienten skal transporteres.

Traumegavlen kan åbnes, så man nemt kan komme til patientens hoved, og at alt medicinsk udstyr – dropstativer, måleapparatur og andet – fastgøres på gavlen.

“Under transporterne opstår der livsfarlige situationer på grund af det tunge udstyr. Det vil jeg undgå – både af hensyn til kollegerne og patienterne,” siger Lars Nydam.

Traumegavlen er foreløbig produceret i otte prototyper, der skal testes på hospitalet.

Gode råd om netdating

Dating er mere end jagten på den eneste ene. En datingprofil er også et abonnement. Inden du opretter en profil på et datingsite, kan du med fordel læse otte gode råd på forbrug.dk

Læs mere

www.kortlink.dk/fnga

Torben Tetzschner følte, at jobcentret spildte hans tid. FOA Århus Jobmatch hjalp ham til **fast arbejde**.

Torben fik et ønskejob

Vejen til job

2011 Oktober

Torben Tetzschner bliver fritstillet fra sit arbejde

2013 Maj

Tilknyttet FOA Århus Jobmatch

2013 Juni

Halvanden måneds arbejde som sommerferieafløser via Jobmatch

2013 Juli

Tilknyttet ny arbejdsgiver via Jobmatch indtil marts 2014

2014 Marts

Fast arbejde på Tre Ege, forsorg og natherberg, Brand via Jobmatch

Da sygehjælper **Torben Tetzschner** blev fritstillet fra sit arbejde i 2011, var han overbevist om, at han snart ville finde et nyt. Sådan gik det ikke. Og hyppige besøg på Jobcenter Aarhus tog for alvor livet af optimismen.

“Aarhus Kommune lavede ansættelsesstop for sygehjælpere, så der var nærmest ikke nogen stillinger at søge. Jeg blev tilknyttet vikarbureauer, og arbejdet her holdt mig oppe. Uden det var jeg havnet i et hul,” siger han.

Torben Tetzschner er ikke imponeret over jobcentrets indsats. Han følte, han fik en ‘standardbehandling’.

“På jobcentre er man bare et nummer, der skal ind til samtale. Det er spild af tid. Man får hele tiden en ny sagsbehandler, der ikke har sat sig ind i, hvem man er, og hvad man kan. Det er en standardindkaldelse og en standardbehandling. For mig var møderne på jobcentret spild af tid.”

Trussel om aktivering

Efter ni måneder på jobcentret fik Torben Tetzschner tilbudt en anden jobaktør, og han følte sig lidt bedre hjulpet.

“De hjalp med kurser og coaching, men man skal jo tilbage til jobcentret efter et år igen. I perioder

tænkte jeg, at det var helt håbløst. Jeg søgte stillinger mange steder i Jylland, men så fik jeg at vide, at jeg kun skulle søge i Midtjylland,” siger han og ryster på hovedet.

Torben Tetzschner følte, han gik med en konstant trussel om aktivering, og det ville han for alt i verden undgå. I perioder arbejdede han 40-50 timer om ugen i vikarbureauerne, og han sendte mange uopfordrede ansøgninger og skaffede sig på den måde et deltidsjob med rengøring.

God behandling

Torben Tetzschner så frem til samtalerne i FOA Århus hver tredje måned.

“Her følte jeg mig altid set og hørt. De giver råd og vejledning, og man går glad og positiv derfra,” fortæller han.

Torben Tetzschner deltog i afdelingens arrangementer og kurser, og her blev han opmærksom på, at man arbejdede med et nyt tiltag: FOA Århus Jobmatch. Torben gav sine oplysninger til projektkonsulent Jesper Lykkeberg Sørensen og kom med i det nye arkiv.

“En dag ringede Jesper og sagde, at de



For mig er det oplagt, at det er fagforeningen, der formidler job.



manglede en nattevagt på Tre Ege. De søgte godt nok en assistent, men han syntes, jeg skulle søge. Jeg tog chancen, og jeg fik jobbet,” smiler Torben Tetzschner.

Dermed fik Torben Tetzschner fast arbejde som nattevagt på Kirkens Korshærs forsorg og natherberg i Brabrand.

“Jeg er altid gået efter aften- eller nattevagter. De passer til mig. Og vi er et godt team derude. Beboerne er søde og rare, og de får god hjælp og

får lavet handleplaner. De får bedre hjælp end arbejdsløse,” afslutter Torben Tetzschner.

“Det er fantastisk at have fast arbejde og være fri for vikarbureauerne og lange køreture til job i Vejle og Aalborg. For mig er det oplagt, at det er fagforeningen, der formidler job. De kender os og vores fag, det gør jobcentret ikke. Der er man bare et nummer.” ★

info@anniheiberg.dk

FOA Århus Jobmatch

opfordrede Torben Tetzschner til at søge job på Tre Ege i Brabrand. Det gav fast arbejde.

FOA Århus Jobmatch

‘FOA Århus Jobmatch’ blev etableret i januar 2013, og siden starten har der været over 1.200 kontaktformidlinger mellem medlemmer og arbejdsgivere. Kontakten har i gennemsnit givet tre ugers arbejde pr. formidling. Efter den første formidling fortsætter kontakten ofte direkte mellem medlem og arbejdsgiver, og flere kontaktformidlinger har ført til fast arbejde.

Landsdækkende FOA Job

Fra marts vil alle ledige FOA-medlemmer blive tilbudt at få deres cv i FOA Job. FOA vil lære af erfaringerne i Aarhus og tilbyde en central jobformidling. Samtidig fortsætter FOA Aarhus Jobmatch uændret.

Smittefare

Skal vi arbejde i hjem med rotter?



Jeg og flere af mine kollegaer vil gerne have et klart svar på, om sosu-hjælpere og -assistenter må arbejde i borgernes hjem, hvor der er rotter – både levende og døde? Der har været en rottemand ude i hjemmet, men der er stadig frisk lort fra rotter.

[Solveig]

SVAR

Klart nej, man må ikke uden videre arbejde i et hjem med frisk rottelort, som beskrevet i dit spørgsmål. I arbejdsmiljøsprag kan I være udsat for "biologiske agenser", som indebærer en alvorlig smitterisiko, fra såvel ekskrementer som rottetis. Ved optørring kan smitten være luftbåren med risiko for at indånde farlige partikler, som i værste fald kan medføre døden. Der skal derfor helt særlige foranstaltninger til. For eksempel skal man

bære heldragt, handsker og ånde-drætsværn. Hænder med videre skal sprittes med spritgelé, tøjet skal behandles på en særskilt måde og så videre.

Hvis ikke I kan overbevise ledelsen om, at I ikke kan arbejde i det pågældende hjem, før det er rensset helt for rotter og efterfølgende er gennemgribende desinficeret, vil jeg foreslå, I kontakter Arbejdstilsynet. Husk, I altid kan bede Arbejdstilsynet om, at henvendelsen er anonym, og det vil man respektere.

Det er jeres arbejdsgivers ansvar, at disse forhold er i orden, ligesom det er jeres arbejdsgivers ansvar, at I kan udføre jeres arbejde sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Ønsker jeres kommune alligevel, der skal arbejdes i hjemmet, findes der flere muligheder for at bestille firmaer, der har specialiseret sig i den slags mere farlige og uhygiejniske opgaver.

[Rudy Larsen]

Supplerende dagpenge og jobsøgning



Skal jeg også søge to job om ugen de uger, hvor jeg har så mange timer, at jeg ikke får suppleret op?

[Chris]

SVAR

Der er ingen regel om, at man skal søge 2 job om ugen. Tidligere var det sådan, at man anså det for acceptabelt, hvis man havde søgt 4 job om ugen, men denne regel findes ikke mere. I dag er det sådan, at du sammen med en sagsbehandler i a-kassen udarbejder en plan for jobsøgning, hvori der står, hvad for noget arbejde, du skal søge. Din plan for jobsøgning er tilpasset din særlige situation, og den er bindende for din jobsøgning, mens du er ledig. De krav, der stilles til din

jobsøgning i planen vil være udarbejdet i forhold til, hvilke stillinger det vil være rimeligt og relevant for dig at søge ud fra blandt andet din arbejdserfaring og uddannelsesmæssige baggrund.

I uger, hvor du modtager supplerende dagpenge, skal du stadigvæk søge job i overensstemmelse med din jobsøgningsplan. Hvis du ikke modtager dagpenge eller supplerende dagpenge i en uge, for eksempel fordi du arbejder for meget, har du derimod ikke pligt til at følge din plan for jobsøgning, og du kan derfor undlade at søge job i den uge.

[Bente Harrekilde]

Skattenedslag for seniorer



Bliver skattenedslag modregnet i folkepensionen?

[Marija]

SVAR

Er du født i 1946-1952 og i arbejde, kan du få et skattenedslag, hvis du opfylder en række betingelser til løn og arbejdstid. Det står på din årsopgørelse, hvis du er berettiget. Skattenedslaget kan højst udgøre cirka 100.000 kr. Pengene fordeles

mellem årsopgørelsen for årene, hvor du fylder 64 og 65 år. Du betaler indkomstskat af din folkepension, men ikke arbejdsmarkedsbidrag. Skattenedslaget vil derfor godt kunne påvirke din folkepension det år, hvor du er fyldt 65. For at få at vide, hvilken betydning det får for din økonomi, skal du tjekke din årsopgørelse på www.skat.dk, eller du kan ringe til Skat på tlf. 72 22 18 18.

[Malene Haarder]

Denne gang får du svar fra



Rudy Larsen
konsulent i FOA



Bente Harrekilde
konsulent i FOAs
A-kasse

Ferieplanlægning - i god tid



I slutningen af oktober modtog jeg og de øvrige medarbejdere på vores afdeling et brev om, at i starten af november ville der blive afholdt et møde en formiddag om afvikling af ferie og helligdage i hele 2015. På mødet ville alt blive besluttet. Da jeg er nattevagt, og det var i min vagtuge, kom jeg af gode grunde ikke til det møde. Jeg fik derfor tildelt sommerferie hen i september. Efterfølgende dialog med ledelsen var ikke positiv, hvilket arbejdsmiljøet generelt heller ikke er. Mit spørgsmål er, om der i vores overenskomst er en grænse for, hvor lang tid i forvejen en ledelse kan forlange udmelding af ferie. Hvis ikke er det jo kun fantasien, der sætter grænse for, hvad en ledelse kan forlange.

[Susanne Munch Lund]

SVAR

Det, at du uden drøftelse, er blevet tildelt ferie, er ikke foreneligt med det, der står i ferieaftalen.

I KTO's ferieaftale står der: "Selve afholdelsen af ferien skal du aftale med din arbejdsgiver. Hvis I ikke kan blive enige, kan din arbejdsgiver som hovedregel med visse varsler bestemme, hvornår du skal holde din ferie. Der gælder et varsel på 3 måneder for hovedferien og 1 måned for resterende ferie."

Din arbejdsgiver burde have indkaldt jer, der ikke kunne deltage på mødet, til et andet mødetidspunkt, så I også fik mulighed for at drøfte jeres ferieønsker/planlægning.

Jeg synes, du skal henvende dig til din tillidsrepræsentant eller lokalafdeling og få hjælp.

[Lis Bjørnstad]



Din arbejdsgiver burde have indkaldt jer, der ikke kunne deltage på mødet, til et andet mødetidspunkt, så I også fik mulighed for at drøfte jeres ferieønsker/planlægning.

.....
LIS BJØRNSTAD



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med
posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



www.foa.dk/brevkasse

Er frisk tun skadeligt for gravide og børn?



Jeg elsker fisk – og især sushi. Forleden fortalte min veninde, at gravide og børn helt bør droppe frisk tun, fordi indholdet af kviksølv i fisken er så højt, at det kan skade hjernen. Er det rigtigt?

[Annette Sørensen]

SVAR

Ja, det er desværre rigtigt. Rovfisk – og især tun – indeholder et stof, der

hedder methylkviksølv, som kan skade udviklingen af fostres og børns hjerner. Problemet med tun er, at man ved selv relativt lave indtag kan få kviksølv i skadelige mængder. Derfor gælder Fødevarestyrelsens nye anbefaling både for voksne, der ønsker at blive gravide, for gravide og for børn op til 14-års alderen. Alle bør de fravælge tunbøffer og andre friske udskæringer af store rovfisk. Store rovfisk er tun, gedde, helleflynder,

sværdfisk, aborre, sandart, oliefisk, escolar, røkke og haj. Det er fortsat rigtig vigtigt at spise fisk – gerne 350 gram om ugen svarende til to hovedmåltider plus det løse. Og der er heldigvis stadig masser af fisk at vælge imellem – for eksempel rødspætter, sild og opdrættede laks, torsk, sej med flere plus skaldyr. Så du kan sagtens spise sushi alligevel.

[Gitte Gross]



Malene G. Haarder
konsulent i FOA



Lis Bjørnstad
konsulent i FOA



Gitte Gross
bromatolog,
DTU

Jobbet klares kun på piller

40 procent af FOAs medlemmer har **smerter i muskler og led** hver eneste dag, viser en ny medlemsundersøgelse.

Af Casper Eicke Frederiksen

Smertestillende piller er en nødvendig del af arbejdsdagen for en stor andel af FOAs medlemmer. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA. Hele 40 procent af deltagerne har daglige smerter i muskler og led, og 65 procent af dem har det seneste år måttet tage smertestillende piller for at komme igennem deres arbejdsdag.

Forskellen mellem FOA-arbejdspladserne og det øvrige arbejdsmarked er enorm. For arbejdsmarkedet som helhed er det kun 17 procent, der lider af daglige smerter, viser en undersøgelse, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø foretog i 2013.

“Der er tale om faggrupper med fysisk hårdt arbejde, som i højere grad konfronteres med smerterne i deres arbejde. Nogle mennesker ser ikke anden løsning end at bruge smertestillende piller for at kunne arbejde,” siger **Marie Birk Jørgensen**, der er seniorforsker i muskel- og skeletbesvær ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Bider smerten i sig

Selvom det gør ondt, møder langt de fleste smerteramte FOA-medlemmer trofast på arbejde. 87 procent af dem har ingen sygedage haft i løbet af den seneste måned.

“Mange går på arbejde med smerter af hensyn til deres kolleger og af frygt for at blive fyret. Men der vil også altid være sygedage, da man skal være mere fit for fight, når man er i kontakt med mennesker og ikke kan gemme sig bag computeren,” siger **Charlotte Bredal**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA. ★

caef@foa.dk

40

procent af FOAs medlemmer har smerter hver eneste dag.

Smerter på jobbet

FOA har i perioden 21. november-1. december 2014 spurgt 1.855 medlemmer om de lider af smerter, og hvordan det påvirker deres job.



Læs mere

www.foa.dk/undersogelser

I langt de fleste tilfælde er der to ansatte om en forflytning på Center for Senhjerneskade. Et blandt mange tiltag for at **forbedre det fysiske arbejdsmiljø**.



Her fore



Hos Center for Senhjerneskade i Kolding går man aktivt ind i **kampen mod arbejdsskader**. Mange kurser og ingen løft er blandt hemmelighederne bag deres succes.

Af Casper Eicke Frederiksen ★ foto: Heidi Lundsgaard

bygger vi smerter

Læs mere på næste side →



En god læge, som er villig til at udskrive smertestillende, er alfa og omega, når du skal holde til arbejdet.

.....
DELTAGER
I FOA-UNDERSØGELSE

Det
gør
ondt

Sådan ser det ud i Kost- og Servicesektoren

32 % af medlemmerne har ondt i skuldre, nakke eller arme hver dag.

27 % af medlemmerne har ondt i hænder, fingre eller håndled hver dag.

20 % af medlemmerne har ondt i ryggen, lænden eller hoften hver dag.

Går ud over arbejdsglæden

Hvert fjerde FOA-medlem, som oplever smerter, har inden for det seneste år haft mindre arbejdsglæde på grund af smerterne.

45

procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.



Christian Kjær Larsen er en af de mest selvhjulpne beboere.

Her **styrer han selv fjernbetjeningen**, der får loftsliften over til sengen, mens Vinnie Ladefoged Jensen følger med.

Henrik Frisk på personaletoiletet, hvor der hænger forskellige **spørgsmål og besvæ-der**, der sætter fokus på arbejdsmiljøet.



tema ★
når jobbet
gør ondt



Alt, hvad beboerne selv kan hjælpe med, gør en forskel for vores belastning.

.....
HENRIK FRISK,
SOSU-ASSISTENT

Her forebygger vi smerter →

32-årige Christian Kjær Larsen løfter sin fod et par centimeter over gulvet. Han er multihandicappet og er på vej i seng til en eftermiddagslur. Selvom han ikke kan løfte foden meget højere end en tændstik, hjælper

det alligevel på arbejdet for social- og sundhedsassistent og tillidsrepræsentant **Henrik Frisk** og omsorgshjælper **Vinnie Ladefoged Jensen**, der begge arbejder ved Center for Senhjerneskade i Kolding.

Henrik Frisk har arbejdet på Center for Senhjernesgade, siden han blev færdiguddannet for 10 år siden, og kan ikke forestille sig at arbejde et sted uden tilsvarende **fokus på arbejdsmiljøet.**



De er begge på besøg i Christian Kjær Larsens lille rækkehus for at hjælpe ham. Han skal forflyttes fra sin kørestol og over i sin seng ved hjælp af en loftslift.

“Alt, hvad beboerne selv kan hjælpe med, gør en forskel for vores belastning. Men udover det har vi en masse gode hjælpemidler, der skal sørge for, at vi ikke får arbejdsskader eller smerter,” siger Henrik Frisk.

Løfter kun priser

På Center for Senhjernesgade i Kolding foretager de ansatte nemlig ingen manuelle løft. Til gengæld har de mange hjælpemidler. Lige fra store og dyre loftslifte til skamler, der benyttes, når sko skal snøres, for at skåne knæene.

For år tilbage havde bostedet et problem med for mange arbejdsskader, der primært skyldtes forkert løfte- og forflytningsteknik. Men med fokus på problemet igennem flere år er der nu kommet meget bedre

styr på tingene. Så meget at de i 2014 vandt Arbejdsmiljøprisen.

Kursus og uddannelse til alle

Udover de gode fysiske arbejdsforhold er der også et årligt kursus på to dage, som alle ansatte deltager i. Her opdaterer de deres viden om forflytning og træner aktuelle situationer, så teori og praksis bliver kombineret. Der er desuden en forflytningsvejleder tilknyttet hvert af bostedets tre arbejds teams.

“Det skifter med jævne mellemrum, hvem der er forflytningsvejleder, og det giver folk ejerskab for, at tingene skal

være i orden, når de selv får lov at stå med et ansvar og gennemgår en uddannelse,” fortæller Vinnie Ladefoged Jensen.

“Det vigtigste er, at ledelsen har fuld tillid til, hvad vi gør, og at vi går meget op i at reklamere for det på en sjov og iøjnefaldende måde,” fortæller Henrik Frisk.

Lært af fortids fejl

Både Henrik Frisk og Vinnie Ladefoged Jensen erkender, at de ikke altid har udført deres opgaver i de mest hensigtsmæssige arbejdsstillinger, men til gengæld har lært af de årlige kurser, de deltager i.

“Tidligere gjorde jeg det helt forkert, når jeg eksempelvis skulle skubbe et lagen ind under en beboer. Det virker jo oplagt, hvordan det skal gøres nu, men hvis jeg ikke havde været på kursus, havde jeg gjort det forkert den dag i dag,” siger Vinnie Ladefoged Jensen.

Henrik Frisk har også i flere tilfælde lært af sine fejl. Men inddragelsen af beboernes egne evner har været den mest brugbare ting, han har lært på kurserne. Også selvom de kun kan løfte foden op i tændstikshøjde fra gulvet.

“I mine 10 år i faget har jeg ikke haft en arbejdsskade. Jeg kan ikke svare for, om nogle af mine kolleger, der har været mange år i jobbet, har smerter, men med vores forebyggelse undgår vi, at de får nye skader,” siger Henrik Frisk ★

caef@foa.dk ➔



Det vigtigste er, at ledelsen har fuld tillid til, hvad vi gør.

.....
SOSU-ASSISTENT
HENRIK FRISK



Jeg tænker meget over, hvordan jeg bevæger mig for ikke at blive yderligere slidt.

.....
DELTAGER
I FOA-UNDERSØGELSE

Smerter på tværs

17 % af deltagerne i en landsdækkende undersøgelse på tværs af alle faggrupper oplever daglige smerter mindst ét sted i kroppen. 33 % har smerter flere gange om ugen.

Kilde: Arbejdsmiljø og helbred i Danmark, NFA, 2013

Systematisk forebyggelse

69 % af FOA-medlemmerne mener, at der bliver arbejdet systematisk med at forebygge fysiske arbejdsmiljøproblemer på deres arbejdsplads.

Jobbet slider

67 % af de FOA-medlemmer, som oplever smerter, mener, at det skyldes deres arbejde.

Pulsen op

Fysisk aktivitet er det bedste middel til at forebygge smerter i muskler og led.

Kilde: jobogkrop.dk



Jeg har sukket lidt mere, end hvad godt er.

.....
DELTAGER
I FOA-UNDERSØGELSE



Bente Surel Hansen fik det første alvorlige **knæk i ryggen** allerede som 18-årig, da hun arbejdede som ufaglært sygehjælper.

“Hvis jeg sætter mig, kommer jeg aldrig op igen”

For 54-årige Bente Surel Hansen starter hver dag med **smertestillende piller**. Ellers kan hun ikke holde sine rygsmerter ud.

.....
Af Casper Eicke Frederiksen ★ foto: Jørgen True



Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg det ikke synderligt godt, men så tager jeg nogle flere piller, for min hverdag skal jo fungere.

BENTE SUREL HANSEN, SOSU-ASSISTENT

tema

når jobbet gør ondt

Har du fysiske smerter som følge af dit arbejde?



Ditte Maria Dumlao, dagplejer, 36 år, Københavns Kommune:

Mit arbejde er meget hårdt fysisk med de mange løft af børnene. Jeg har netop fået min tredje skulderoperation, og er i øjeblikket i gang med genoptræning. Jobbet er specielt hårdt, fordi man altid er alene om det, og det er svært at sygemelde sig, når det berører mange andre mennesker.



Birgitte Pia Henriksen, hospitalsmedhjælper, 52 år, Bispebjerg Hospital:

Det kan mærkes i kroppen, når man har været i branchen i 32 år. Jeg har smerter i skuldre, ryg og nakke, som jeg særligt mærker, når der er ekstra arbejde på grund af sygemeldinger. Det kunne være rart at have en ergoterapeut til at se, om vi kunne gøre tingene bedre og eventuelt en massageordning.



Rune Aagard Vinholt Andersen, brandmand, 27 år, Københavns Brandvæsen:

Jeg slog ryggen som soldat, hvilket jeg godt kan mærke, hvis jeg ikke træner. Heldigvis har vi rigtig gode træningsforhold både før og efter arbejde i eget træningscenter. Der er også mulighed for at få sammensat et personligt program af en idrætsinstruktør.



Nicole Ogilvie Ruhwald, sosu-assistent, 35 år, Holmegårdsparken, Gentofte Kommune:

Jeg har haft ondt i lænden, skuldrene og nakken de sidste 10 år. Vi har dog gode forhold på arbejde med træning, billig massage og fine redskaber. Desværre har jeg nok ikke altid været den bedste til at bruge hjælpemidlerne.

Bente Surel Hansen er ved at gøre klar til dagens gåtur rundt om søen med sin hund Arnold. Han er en otte måneder gammel schæferhund og trænger til at røre sig. Det gør Bente også. Hun lider nemlig af slidgigt i lændehvirvlerne og har derfor kraftige smerter dagligt. Og den måske allerbedste medicin mod smerterne er at aktivere kroppen. Der er dog grænser for, hvad Bentes krop kan holde til, og derfor sætter hun sig forsigtigt på en skammel for at få fodtøjet på.

Bente arbejder som social- og sundhedsassistent på et bosted for multihandicappede. Hun har kun været der i knap et år, men efter 30 år i branchen er hendes krop efterhånden godt nedslidt. Derfor tager hun de smertestillende gigtpiller Ibuprofen op til tre gange om dagen for at få hverdagen til at fungere. Hun har også prøvet med endnu kraftigere gigtmicin, men hendes krop kunne ikke klare bivirkningerne, så hun fik udslæt.

"Smerterne forsvinder ikke med de her piller. Det dæmper smerterne. Men det bliver værre og værre hele tiden," fortæller Bente Surel Hansen, der på grund af smerterne ikke kan se sig selv som sosu-assistent om bare fem år.

Ingen kartoffelskrælning

Pillerne har i snart otte år været en lige så fast del af Bentes hverdag som aftensmåltiderne. Og netop madlavning er et af de områder, hvor Bente kommer til kort, og hendes mand må stå for det meste.

"Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg det ikke synderligt godt, men så tager jeg nogle flere piller, for min hverdag skal jo fungere," siger Bente Surel Hansen og fortsætter:

"Der er mange ting, jeg ikke kan herhjemme. Jeg kan ikke gøre rent, jeg kan ikke deltage meget i madlavningen, og hvis vi er ude at handle, kan jeg ikke stå i kø.

Hvis jeg står stille for længe, får jeg meget ondt."

Motion er vejen frem

Men Bente gør, hvad hun kan for at få arbejde og fritid til at hænge sammen. Hun er ansat i en deltidsstilling 30 timer om ugen, og i sin fritid er hun ofte at finde i det lokale fitnesscenter. Boldtræning, pilates, badminton og styrketræning er alt sammen med til at holde hendes krop i så god form som muligt.

"Folk synes jo, det er underligt, at jeg kan dyrke motion, når jeg har så ondt. Men smerterne er jo værst, hvis jeg ikke foretager mig noget," forklarer Bente Surel Hansen.

Og derfor sætter hun stor pris på gåturene rundt om søen med Arnold, som hun for det meste lader rende frit rundt, så hun undgår for mange ryk i ryggen.

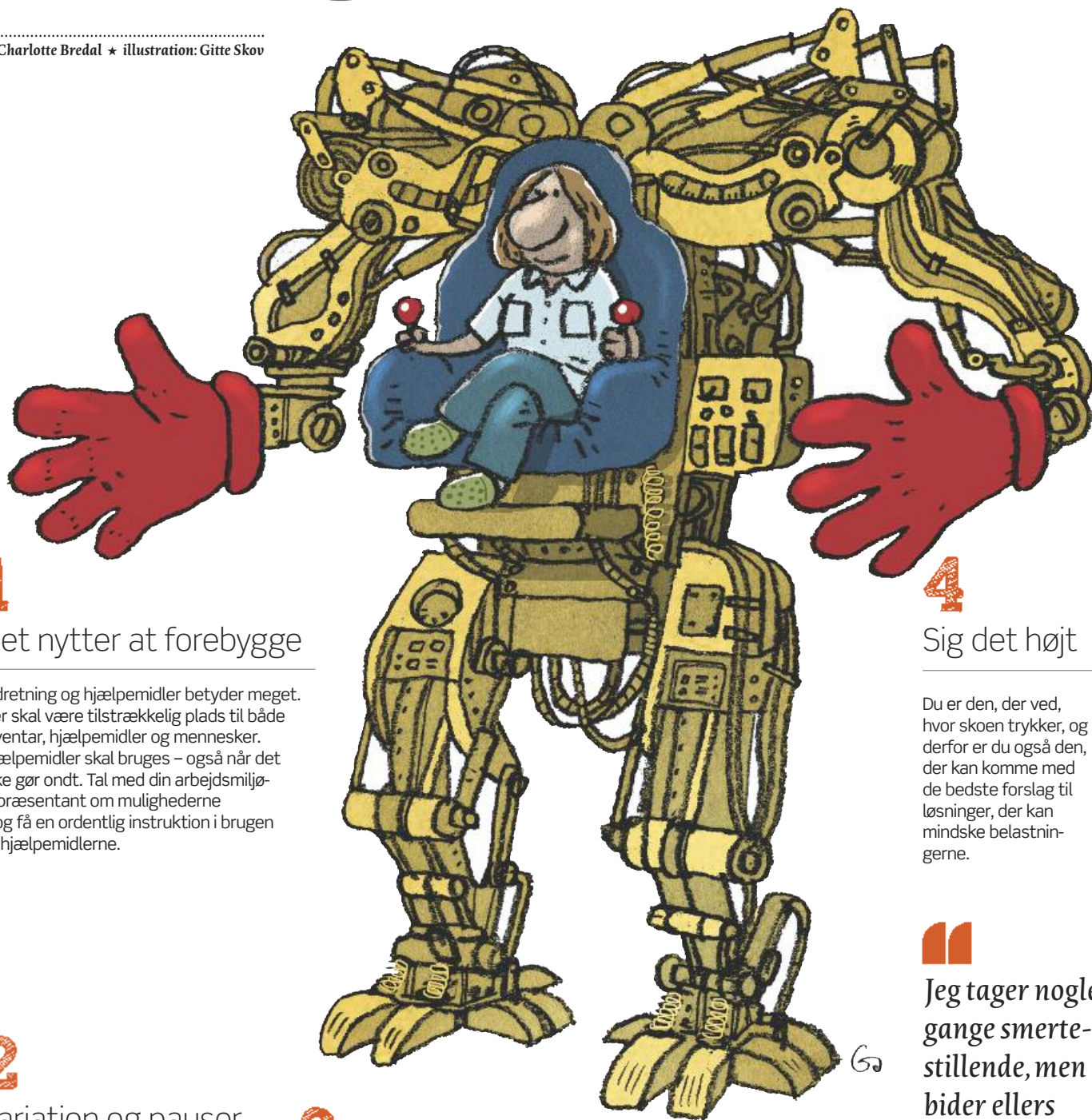
"Jeg elsker mine gåture og ville ikke være dem foruden. De gør, at jeg altid kommer ud. For hvis jeg først sætter mig ned, kommer jeg aldrig op igen," siger Bente Surel Hansen.★

caef@foa.dk



6 gode råd når det gør ondt

Af Charlotte Bredal ★ illustration: Gitte Skov



1

Det nytter at forebygge

Indretning og hjælpemidler betyder meget. Der skal være tilstrækkelig plads til både inventar, hjælpemidler og mennesker. Hjælpemidler skal bruges – også når det ikke gør ondt. Tal med din arbejdsmiljørepræsentant om mulighederne – og få en ordentlig instruktion i brugen af hjælpemidlerne.

2

Variation og pauser

Tal løbende med din leder og dine kolleger om, hvordan opgaverne kan varieres, så de ikke bliver for belastende. Jo mere du kan variere mellem forskellige opgaver og hjælpemidler, jo mere kan du fordele belastningen. Hold mikropauser, hvor du kan strække ud.

3

Det er et fælles ansvar

Smerter i muskler og led er ikke din private sag. Det er en opgave for arbejdsmiljøorganisationen og MED. Arbejdspladsen bør fremme en kultur, som prioriterer forebyggelse af fysisk nedslidning.

4

Sig det højt

Du er den, der ved, hvor skoen trykker, og derfor er du også den, der kan komme med de bedste forslag til løsninger, der kan mindske belastningerne.

“

Jeg tager nogle gange smertestillende, men bider ellers tænderne sammen og får dagen til at fungere.

.....
DELTAGER
I FOA-UNDERSØGELSE



5

Styrketræning

Der findes mange enkle og hurtige øvelser, der letter presset på din krop. Selv få minutters øvelser i arbejdstiden tre gange om ugen kan være nok. Styrketræning af nakke og skuldre hjælper ofte, og elastikker er lige så effektive som håndvægte.

6

Lyt til din krop

Selv de bedste hjælpemidler er ikke nok, hvis du ikke lytter til din krops signaler. Dit arbejde bør tilpasses, så du bliver udsat for så få belastninger som muligt, og du skal bruge din krop hensigtsmæssigt og varieret.



Skuldre, nakke og arme

Smerter i skuldrene, nakken eller armene er det mest udbredte problem for FOAs medlemmer.

24% af samtlige medlemmer har den slags smerter hver dag.



Masser af piller

Blandt de medlemmer, der dagligt har smerter i skuldre, arme eller nakke, har **70%** inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.

Tunge løft

Når du ikke kan undgå tunge løft, gælder det om at løfte rigtigt:

- Gå tæt til byrden.
- Stå med front til byrden i bredstående stilling.
- Vurdér byrdens vægt og tyngdepunkt.
- Sørg for et godt greb.
- Bøj i knæ- og hoftelod og hold ryggen afbalanceret ved at spænde ryg- og bugmuskler (korsettet).
- Løft byrden ved at strække knæ- og hoftelod.
- Hold byrden ind til kroppen med let bøjede albuer. Jo længere væk fra kroppen, du skal holde byrden, jo mindre kan du løfte.
- Løft og bær byrden symmetrisk, så vægten er jævnt fordelt.
- Flyt fødderne, så de peger i samme retning som næsen. Vrid ikke.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

Har du fået det rigtige blad?

Fagbladet FOA udkommer i fire forskellige versioner:

- **SOCIAL & SUNDHED**
- **PÆDAGOGISK**
- **KOST & SERVICE**
- **TEKNIK & SERVICE**

Øverst til højre på bladets forside er der et **gult mærke**, hvor der står, hvilken version af bladet du har fået.



Redaktionen hører indimellem fra medlemmer, at de får den forkerte version af bladet. Hvis du også oplever det, kan du få det rettet ved at ringe eller skrive en mail til din lokale FOA-afdeling og fortælle, hvilken af FOAs fire sektorer du tilhører.

Du finder FOA-afdelingernes telefonnumre og mail-adresser på side 48-49.

SOPU
SUNDHED
OMSORG
PÆDAGOGIK
KØBENHAVN
& NORDSJÆLLAND

KURSER 2015

Vil du være skarpere på dit fag?
Korte, kompetencegivende AMU kurser.

Demens Medicin
Forflytning Praktikvejleder
Sindslidende Neuropædagogik
Rehabilitering Voldsforebyggelse
Dokumentation

SOPU.dk

Ring på:
35283030

De fleste
SOSU
&
PAU
kurser er
gratis

Se og få tilsendt kursusoversigter på **SOPU.dk**

Husqvarna

VIKING®

Vil du være TESTPILOT?

Husqvarna Viking® søger "Testpiloter" til at prøvesy den nyeste sy- og brodérmaskine, HUSQVARNA VIKING® DESIGNER TOPAZ™ 40.

Er du interesseret i syning og kunne tænke dig at prøve en brodérmaskine, så meld dig på et hold. Det tager 4 timer – og vi garanterer dig, at du kommer hjem med et flot projekt!

Læs mere på **www.husqvarnaviking.com** og se hos hvilke forhandlere du kan blive "Testpilot".

PS: Det er gratis at deltage!



7 skridt

En grundig forberedelse kan forhindre eksamensskræk.

Sådan får du en god eksamen

1 Du skal vide, hvad du bliver vurderet på. Find fagets vurderingskriterier på skolens hjemmeside og print dem ud.

2 Du skal kunne dit pensum. Gå dit pensum efter i overskrifter og spørg dig selv: "Hvad handler det her om?" Kan du ikke svaret, skal emnet prioriteres højt.

3 Lav nu en god og realistisk læseplan. Begynd med at læse op på dét, du har sværest ved, da motivationen er størst i begyndelsen af læseperioden.

4 Lav et mindmap over de områder din case indeholder. Vælg de vigtigste ud og øv dét, du vil sige til hvert punkt. Det er vigtigt, at du får sagt dine svar højt for dig selv og andre – og helst til en person, der ved noget om faget.

5 Dagen før dagen. Stop med eksamenslæsning om eftermiddagen. Løb eller gå en tur, spis noget god mad og hyg dig med dine venner, familie eller kæreste.

6 Tag hen på skolen i god tid på eksamensdagen. Sæt dig for dig selv og slap af. Klar eventuelt hjernen med lidt meditation, hvis du er vant til at slappe af på den måde.

7 Fremlæg din case på den måde, du har øvet dig på. Brug dit mindmap – kig på det efter behov og sig for eksempel: "Jeg skal lige se, om jeg har fået det hele med".



Find ud af mest muligt om eksamen på forhånd:

- Hvor foregår den?
- Hvor lang tid er du oppe?
- Hvordan er formen?
- Hvem er censor?
- Hvordan vil du gribe situationen an?

Når du har undersøgt alt det, du kan, behøver du ikke spille tid på at være nervøs over det ukendte.

Det er din eksamen

Så vær ligeglad med, hvad der sker med de andre. Sæt nogle realistiske mål for, hvilket niveau du selv er på og gør dit bedste for at nå dem.

Viden giver ro

Fortæl din lærer, hvis du plejer at blive nervøs forud for en eksamen, så han eller hun kan tage hensyn til dig på dagen.



Læs mere

www.foa.dk/eksamen



Skiftede forsikring

Agnes Daugbjerg Østergaard er sosu-assistent i Randers Kommune. For et år siden blev hun alene om huslejen, da hun og kæresten gik fra hinanden. Hun bad om en kassekredit og kom til møde i banken.

“Så sidder vi og snakker, og på mit budget ser bankrådgiveren mine udgifter til lf, hvor jeg har mine forsikringer. Han spørger, om jeg er tilfreds med dem, og om han må få en fra bankens forsikringsselskab til at ringe. Så ringede der en sælger til mig.” Agnes har en indbo- og en ulykkesforsikring, som hun flytter til bankens selskab. “Jeg havde været inde og undersøge, hvad jeg gav i forvejen, så de ikke fik solgt mig noget dyrere. Det blev næsten 100 kroner billigere om måneden.”

Agnes oplever mødet som positivt.

“Det var en dygtig bankrådgiver. Han vejledte mig om noget af det, jeg selv kunne gøre: Hvor jeg skulle lægge forskellige udgifter. Jeg har tre konti, en Nem-konto, en budgetkonto og en opsparing.” ★

Vogt dig for bank-sælgeren

Vær kritisk, når bankrådgiveren vil sælge produkter. Ofte er de **mere til gavn for banken end for dig.**

Når du bliver inviteret til møde i banken, er det officielle formål at gavne din økonomi. For banken er der dog en vigtigere dagsorden.

“Bankrådgiverne vil gerne gøre deres chefer glade og sælge en masse produkter, derfor skal man være kritisk overfor deres råd,” siger seniorøkonom **Morten Bruun Pedersen** fra Forbrugerrådet Tænk.

De store banker er i dag finansielle supermarkeder. Din rådgiver har ikke kun bankvarer på hylden, men sælger også realkredit, pension, forsikring og investeringsbeviser.

“I september viste en undersøgelse fra de bankansattes fagforening, at hver fjerde bankrådgiver har stået i et dilemma mellem bankens og kundens interesser.”

Når du kommer til mødet, vil bankrådgiveren sikkert spørge til dine fremtidsdrømme.

“Det er et salgstrick, de vil gerne tæte på kunden. Når først du har åbnet op for dine drømme, taler de ind til dem. Hvis du drømmer om et lille hus på landet, vil sælgeren referere til den drøm. Spørge: Vil det ikke være fint med det her produkt? Når du har givet så meget af dig selv, er det svært at bakke ud.”

Husk, rådgiveren er ikke din ven, men en sælger. ★

Noget for noget

Bankrådgiveren mødes med Mia for at opbygge en tillidsfuld stemning. Når hun giver Mia 'en gave' i form af kaffe og opmærksomhed, kan Mia føle, at hun skylder en modydelse. Sådan er mødets psykologi.



Husk, rådgiveren
er ikke din ven,
men en sælger.

MORTEN BRUUN PEDERSEN



Hvilke gebyrer er der, og hvad er de samlede omkostninger? Bed om at få overblikket på skrift.

Spørg ind

Er dit produkt markedets bedste og billigste? Spørgsmålet tvinger rådgiveren til ikke kun at fremhæve egne varer.

Sov på det!

Skriv ikke under, men tag papirerne med hjem. Tjek konkurrenters produkter og tænk dig om.

Fordel-super-kunde

Banken tilbyder fordele, hvis du køber alle produkter dér. Bed om dokumentation for, hvad du sparer ved at flytte.



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. feb.

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 jobsøgnings-skemaet på nettet

Du kan nu udfylde dit jobsøgnings-skema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgnings-skemaet på www.foa.dk/jobsoegnings-skema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal rådgive hos os.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på www.foa.dk/indbakke. 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

Visse G-dage nedtrappes

Har du arbejdet mindst 74 timer hos en arbejdsgiver inden for 4 uger, inden du stoppede, har du krav på, at din arbejdsgiver betaler G-dage til dig på de 3 første dage som ledig - hvis du er medlem af en a-kasse.

Det betyder, at du for de 3 dage får den højeste dagpengesats for de 3 dage. Det svarer til 827 kr. pr. G-dag.

Nedtrapning for ansættelser under 3 måneder

Folketinget har dog vedtaget, at G-dagene skal afskaffes gradvist fra 2015 til 2018 for ansættelser på under 3 måneder. Det betyder, at arbejds-

veren i 2015 og 2016 kun skal betale for 2 G-dage, og i 2017 kun for 1 G-dag. Fra 2018 vil G-dagene være helt afskaffet for ansættelser på under 3 måneder.

Reglerne er uændrede, hvis du ophører efter at have været ansat i 3 måneder eller mere. I disse situationer har du altså stadig krav på 3 G-dage - også efter 2018.

Dagpenge i stedet for G-dage

De dage, hvor du i følge de nye regler ikke længere har ret til G-dage, vil du i stedet for kunne få dagpenge, hvis du opfylder de almindelige betingelser for at få dagpenge.

Det betyder bl.a., at du skal være tilmeldt jobcentret som ledig.

Vi kan hjælpe dig

Hvis din arbejdsgiver ikke betaler dig de G-dage, som du skal have, kan vi hjælpe dig med at få dem udbetalt. Du skal dog i første omgang selv kontakte din arbejdsgiver. Hjælper det ikke, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasseafdeling. Så vil vi hjælpe dig med at få dine G-dage udbetalt. ★



www.foa.dk/g-dage



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.

Satser i 2015

Den 5. januar 2015 blev satserne på arbejdsløshedsforsikringsområdet reguleret. Du kan her se, hvor meget du kan få i henholdsvis dagpenge, arbejdsmarkedsydelse og efterløn. Bemærk, at i forhold til dagpenge og efterløn er satserne forskellige afhængig af, om du er fuldtids- eller

deltidsforsikret medlem af a-kassen. I forhold til arbejdsmarkedsydelse skelner man mellem forsørgere og ikke-forsørgere.



www.foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling

Dagpenge	Fuldtidsforsikrede:	Maks. 4.135 kr. pr. uge
	Deltidsforsikrede:	Maks. 2.755 kr. pr. uge
Arbejdsmarkedsydelse		
	Forsøger:	3.310 kr. pr. uge
	Ikke-forsøger:	2.480 kr. pr. uge
Efterløn	Fuldtidsforsikrede:	
	91% af maks. dagpenge:	753 kr. pr. dag/3.765 kr. pr. uge
	100% af maks. dagpenge:	827 kr. pr. dag/ 4.135 kr. pr. uge
	Deltidsforsikrede:	
	91% af maks. dagpenge:	501 kr. pr. dag/2.505 kr. pr. uge
	100% af maks. dagpenge:	551 kr. pr. dag/2.755 kr. pr. uge
Skattefri præmie		
	Fuldtid pr. portion:	12.901 kr.
	Deltid pr. portion:	8.596 kr.

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.



Foto: Colourbox

Må du holde snefri?

Få styr på reglerne for at møde på arbejde, hvis sneen vælter ned.



Læs mere

www.foa.dk/vejrlig

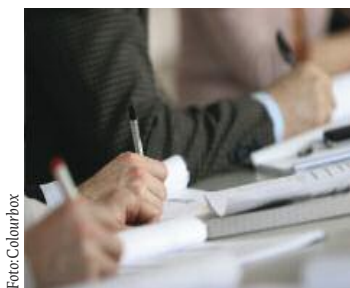


Foto: Colourbox

Tag på kursus

Lær nyt og bliv bedre til dit job. Find det kursus, der passer til dig, på FOAs kursusoversigt.



Start her

www.foa.dk/kursus



Foto: Colourbox

Drømmer du om ferie?

Som medlem af FOA kan du få rabat på både charterrejser og ferie i Danmark.



Læs mere

www.foa.dk/folkeferie



Foto: Niels Åge Skoubo

Psykisk sårbare kolleger

Har du kolleger, der lider af stress, angst, depression eller andre psykiske lidelser? Bliv klædt på til at rumme psykisk sårbare kolleger i det daglige. I temaet får du blandt andet seks gode råd til, hvordan man kan inkludere en kollega med nedsat arbejdsevne på grund af psykisk sygdom. Se også, hvordan andre har håndteret situationer med psykisk sårbare kolleger og læs en række FOA-medlemmers holdning til at arbejde sammen med mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.



Læs mere

www.foa.dk/psykisk-saarbare

Få et gratis løntjek

Får du ikke den korrekte løn, tager FOA sagen op over for din arbejdsgiver. FOA har 41 lokalafdelinger, der er parate til at hjælpe dig.

Find din afdeling på www.foa.dk/afdelinger

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Anniezette Ejlertsen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Jeg skifter mellem grønt og hvidt tøj



En tang er et typisk arbejdsredskab for mig.



Det er vigtigt at have gode kommunikative evner og empati i mit job.



Vi har to sæt tøj afhængig af, hvad man laver.



Hvis man bliver arbejdsskadet på jobbet, er det typisk med skulder- eller rygproblemer.



Min uddannelse er blevet nedlagt.



Jeg åbner dagligt mellem 35 og 50 sterile pakker.



Hvad laver Anniezette?

Kan hun være ...

- Rengøringsleder
- Sosu-assistent
- Operationstekniker
- Serviceassistent
- Miljøkontrollør



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 16. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Julie og de andre

- FOA har 9 medlemmer, der er boligrådgivere. Boligrådgivere hjælper socialt udsatte i Københavns Kommune med at beholde deres almennyttige bolig.
- Der findes ikke en specifik uddannelse til boligrådgiver. Typisk har boligrådgivere en baggrund som socialrådgivere, men Julie Flemming Meulengracht er uddannet pædagog med flere tillægskurser.

[i sidste nummer]

Julie Flemming Meulengracht er boligrådgiver

Birthe Madsen, Tofteparken i Aars havde gættet, at Julie er boligrådgiver. Birthe blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Birthe.



[cv]

Navn: Julie Flemming Meulengracht
Job: Boligrådgiver ved Voksenenheden Valby, Vesterbro, City & Østerbro i Københavns Kommune. Ansat i 2013
Medlem af LFS siden 2013.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



HUSK RABATTEN PÅ DIN NYE KØKKENMASKINE

**5,5 %
RABAT**

Hos De3Bedste får du **5,5 % rabat** på hele udvalget lige fra tørretumblere og vaskemaskiner til støvsugere og køkkenmaskiner.



de3bedste
OG MERE TIL

Læs mere på
loplus.dk/de3bedste

KOM SOL, KOM STRAND, KOM SOMMER!

**4 %
RABAT**

Find ferien hos Falk Lauritsen Rejser og som LO Plus medlem får du **4 % rabat** på ALLE rejser.



FALK LAURITSEN
Rejser

Læs hvordan du booker på
loplus.dk/falklauritsen

BILLIG AUTOREPARATION

**10 %
RABAT**

Vi løser alle opgaver i forbindelse med service og reparation af personbiler.

Billigt... Meget billigt!



QuickPot

Læs mere på
loplus.dk/quickpot

FÅ EN MINDRE ELREGNING NU

**SÆR-
PRIS**

Hvorfor ikke spare abonnementet, når du køber el?

LO Plus har lavet aftale med energiselskab, der giver dig fordele.



vindstød
- fra danske vindmøller

Tilmeld dig på
loplus.dk/vindstoed



Se hvor du får rabat, når du er på farten

Tag din telefon og gå ind på loplus.dk, så får du adgang til en mobil rabat- og fordelsguide. Her kan du også genbestille dit medlemskort, hvis du har mistet det.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Mangel på D-vitamin giver **øget risiko** for at dø tidligere. Men forskerne ved endnu ikke, om kosttilskud er løsningen.

For lidt D-vitamin er livsfarligt

For lidt D-vitamin i blodet øger dødeligheden med 30 procent. Risikoen for kræftdød øges med 40 procent.

Det viser et stort, nyt forskningsprojekt, som klinisk professor på Københavns Universitet **Børge Nordestgaard** og tre andre læger står bag.

“Man skal tage sit D-vitaminiveau alvorligt.

Den vigtigste kilde til D-vitamin er solen. Vi skal have sol på huden, men vi skal stadig beskytte os mod hudkræft, når solen er for stærk. Alting med måde,” råder han.

En del danskere tager tilskud af D-vitamin, men som forsker kan Børge Nordestgaard ikke anbefale det. Endnu.

“Vi ved ikke, om der er ukendte bivirkninger. For meget D-vitamin i kroppen kan også være skadeligt. Vi må vente på, at forskningen finder svar. Det sker formentlig i 2017,” siger han.

Hver fjerde voksne i Danmark har kun halvdelen af det D-vitaminiveau i blodet, som anbefales. ★



Man skal tage sit D-vitaminiveau alvorligt.

PROFESSOR BØRGE NORDESTGAARD

Fed fisk og solskin

Det er de to vigtigste kilder til D-vitamin.



Fisk på bordet

Fed fisk indeholder rigtig meget D-vitamin: Laks indeholder f.eks. 30 gange mere D-vitamin end okse- og svinekød pr. 100 g. Alle former for fisk tæller med, også fisk på dåse og skaldyr som rejer og muslinger.

- Følg kostrådet om 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.
- Bed fiskehandleren om at foreslå nogle af de billigere og mere ukendte arter, f.eks. brosme, hvilling og kuller.
- Se, hvilke fisk der er i sæson, på www.2gangeomugen.dk. Du kan også abonnere på opskrifter.

Ud i solen

Solen er den primære kilde til D-vitamin, som dannes i huden, når den rammes af solen. Men fra oktober til marts er solens ultraviolette stråler så svage, at vi ikke kan danne D-vitamin. Så tærer kroppen på de D-vitamin-lagre, der er dannet om sommeren.

- Sørg for at komme ud i solen, også i tidligt forår og sent efterår. Husk dog solcreme ved længere ophold i skarp sol.
- Du har nu en god grund til at tage på ferie sydpå om vinteren: Det er ikke bare dejligt – du trænger!



D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, der øger optagelsen af calcium og fosfor og er nødvendigt for, at knogler og muskler kan fungere normalt. Mangel på D-vitamin kan give symptomer som gangbesvær, forringet balance og øget risiko for fald.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Større risiko for farlige sygdomme

Mangel på D-vitamin giver øget risiko for:

- Diabetes,
- Alzheimer,
- Kræft, især ryge-relaterede former,
- Hjerter-kar-sygdomme,
- At dø tidligere end andre.

Skal du have tilskud af D-vitamin?

Sundhedsstyrelsen anbefaler tilskud af D-vitamin til:

- Børn under to år
- Gravide
- Personer med mørk hud
- Tildækkede personer
- Personer, der sjældent kommer ud.

Læs Fagbladet FOA hver uge

Fagbladet FOA sender hver fredag et nyhedsbrev til alle de FOA-medlemmer, vi har mailadresse på.

Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link nederst i nyhedsbrevet.



Få certifikat i Psykisk Førstehjælp

Stress, angst og depression kan også ramme din kollega! Du møder måske mennesker i dit arbejde, som potentielt kan reagere med psykisk ustabilitet. En stor del af alle sygdomsmeldinger, skyldes psykiske problemer og mentale helbredsproblemer er en af de største sundhedsmæssige udfordringer.

Lær tegnene at kende! Få redskaber til at yde forebyggende og akut hjælp gennem Psykisk Førstehjælp.

2 dages kursus i Psykisk Førstehjælp udbydes i samarbejde med Psykiatrifonden. Kontakt os for yderligere info og tilmelding på tlf. 2917 2100 eller mail randi@udc-soroe.dk.

Se mere på: www.udc-soroe.dk

Kurset er fra kl. 8:30-15:30 begge dage. Inkl. forplejning og Psykisk Førstehjælps manual. Pris 2500 kr. Ved min. 12 deltagere fra samme arbejdsplads, kan kurset kan afholdes hos jer og til en særlig pris.

I 2015 afholder vi kurser som flg:

Kursusdage i Næstved, Brogade 2C, 4700 Næstved
17. + 18. februar
25. + 26. februar

Kursusdage i Sorø, Holbergsvej 34, 4180 Sorø
11. + 12. februar



Lyst til at prøve noget nyt?



Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør - kr. 8.900
- Positiv Psykologi Vejleder™ - kr. 8.900
- Kostvejleder/Slankekonsulent™ - kr. 8.900
- Sundheds- og Livsstilscoach - kr. 12.750
- Massør og Sportsmassør - kr. 21.500
- Fitnessinstruktør - kr. 13.250
- Personlig Træner - kr. 19.750
- Zoneterapeut - kr. 42.500

Bestil samlet kursusbrochure



Efteruddannelse med stor fleksibilitet



Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

Bestil gratis kursusbrochure
og læs mere på www.atwork.dk
Email: info@atwork.dk
Tlf. 44 48 61 00

AT WORK
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Ret og vind en iPad

Giv os dine medlemsoplysninger – så får du:

- Fordelagtige tilbud og rabatter fra FOA
- Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
- Muligheden for at vinde en iPad

Deltag på www.foa.dk/vind-ipad



Medlems- puls

Hovedpræmien er 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 250 kr.

Vinderne i november

Hovedpræmien:

- Hanne Hasselbach
Skippervej 27
5270 Odense N

Gavekort:

- Kirsten Winckler Krømmelbein
Morelhaven 28, Taastrup
- Roald Tønnesen
Soltoften 13, Egå
- Annette Kjærgaard
Ved Lindelund 307, Brøndby
- Dorthe Witt-Frost
Hindbærvænget 12, Kolding
- Lina Marianne Henriksen
Bytoftevej 6, Vig

Vinderne i december

Hovedpræmien:

- Maria Wolff Rønbo
Harretche
Højstrupvej 102, Brønshøj

Gavekort:

- Bethina Elbæk Andersen
Nørregade 41 A, Års
- Eva Rosengaard
Parallelvej 11, Kokkedal
- Jonna Fuglsang
Skansevej 32, Hillerød
- Dennis Krøyer
Pileparken 38, Brøndby
- Tina Bartholdy Norrby
Perlestensvej 20, Lyngø

Nye deltagere er velkomne  www.foa.dk/medlemspuls

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

Palliativ indsats



**Pleje, omsorg og behandling
af alvorligt syge og døende
i hjemmet, på sygehus og på hospice**

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende - i hjemmet, på sygehus og på hospice.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med alvorligt syge og døende mennesker.

Kursets indhold lægger vægt på, at god palliativ indsats handler om omsorg både for patient, pårørende og personale.

Indholdet vil omhandle:

- Fysisk symptomlindring
- Psykosocial og åndelig omsorg
- Hvordan personalet kan støtte hinanden

Undervisere er sygeplejersker fra Sankt Lukas Hospice: Annette Andersen og Karen Mølbak.

Kurset varer i tre dage og afholdes to gange hhv. 27.-28.-29. maj 2015 og 27.-28.-29. oktober 2015 fra kl. 8.30 til 15.30 på Bispebjerg Hospitals Uddannelsescenter, Tuborgvej 235, 2400 Kbh. NV. Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest hhv. 13. april og 14. september ved indsendelse af nedenstående oplysninger til: Sankt Lukas Hospice / att. Lis Jacobsen/Christa Brønnum, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup
Tlf. 3945 5393 - e-mail: hospice@sanktlukas.dk
Besked om optagelse udsendes hhv. uge 17/18 og 39/40. Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 13. maj og 16. oktober.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset SKAL EAN-nummeret oplyses.

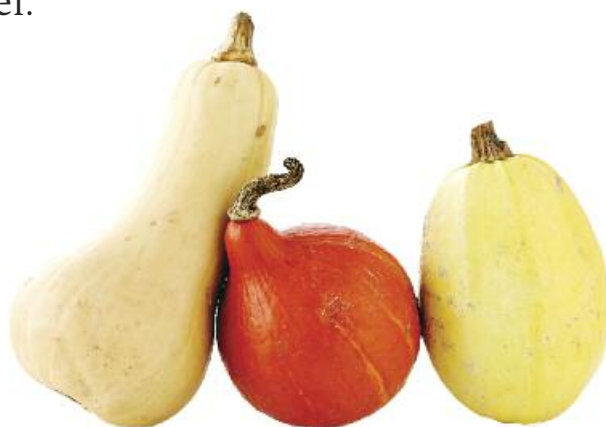
Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om græskar, der findes
i mange former og farver.

Månedens råvare: Græskar

Græskar er i familie med squash og agurk, men fastere og ikke så saftige. Fjern frø og det svampede frugtkød. De orange hokkaido-græskar behøver ikke at skrælles, da de bliver møre under tilberedning. Skrællen på for eksempel butternut-græskar er hård og uspiselig.

Brug græskar til mos – for eksempel i suppe eller som tilbehør a la kartoffelmos, i ragouter eller bagt i stykker.

En spaghetti-squash har ikke kerner i midten. Når den er bagt, kan man trække eller røre frugtkødet med en gaffel, så det trevler og ligner spaghetti.



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

Brug krydderierne i tide

Af og til er det en god idé at se, hvad der er i skuffer og på hylder. Tørrede krydderier mister smag med tiden. Lad dem være inspiration til f.eks. boller i karry, paprikagryde, peberbøffer eller noget helt andet.



Foto: Colourbox

Sådan steger du hakkebøffen

Hakket kød skal gennemsteges. Når man laver kødsovs er det let at se, når kødet skifter farve fra rosa til brunt, men når man steger en bøf er det lidt sværere. Man beregner stegetid til 1 minut pr. millimeter, hakkebøffen eller krebinetten er tyk.

Græskarsuppe med bagt spaghetti-squash

4 personer

- 1 hokkaido-græskar, 500 g med skræl, uden kerner
- 2 dl røde linser
- ca. 1 liter vand eller grøntsagsbouillon
- salt og friskkværnet peber

- **Fyld:** 4 stilke bladselleri
- 250 g markchampignon eller andre svampe
- 25 g smør

- **Brødcroutoner:** 4 skiver daggammelt brød
- 2 spsk. olivenolie

- **Bagt spaghetti-squash:**
- 1 spaghetti-squash
- 1 bundt persille
- evt. 2 fed hvidløg
- ½-1 dl ekstra jomfruolivenolie

- evt. ½ citron eller revet fast ost, f.eks. parmesanost
- salt og friskkværnet peber

- **Suppe:** Vask græskarret godt. Flæk det og fjern kernerne. Kog stykker af græskar med skal i vand eller bouillon med linser ca. 20 min., til det er mørt. Blend til cremet ensartet konsistens og spæd eventuelt med vand. Smag til med salt og peber.

- **Fyld:** Snit bladselleri i små stykker. Kog dem 5 min. i suppen.

- **Brødcroutoner:** Skær brødskiverne ud i små tern. Steg dem sprøde på alle sider i olie på en slip-let pande.

- **Fyld:** Rens champignonerne og skær dem i skiver. Steg skiverne

i smør på en pande. Drys dem i suppen med brødcroutonerne, lige før den skal spises.

- **Spaghetti-squash:** Flæk squashen på langs. Sæt den på bageplade og bag i en 200 grader varm ovn. Bag ca. 40 min. til squashen er mør. Riv kødet i tynde trevler med en gaffel.

- Skyl persille, lad den dryppe godt af og hak den. Bland den i den varme spaghetti-squash med olivenolie, evt. pillede knust hvidløg, citronsaft eller evt. ost og smag til med salt og peber.

Nyd den rygende varme græskarsuppe med champignon og brødcroutoner. Giv den bagte spaghetti-squash som tilbehør.

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
torsdag den 26.03.2015.

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

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

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

PenSam



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

**Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine
knogler, og har op til 35%* bedre
biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.**

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekost-
forretninger eller via **www.camette.dk**

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715
Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. CalcifTiss Int. 1987; 41-3512



Frederikshavn

Afdelingen. 26. febr. kl. 19-ca.20.30 i Rådhuscentret, Parallelvej, Frederikshavn: Lær at finde symptomer og hør om behandlingsmulighederne ved osteoporose/knogleskørhed v. overlæge Torben Harsløf, Aarhus Universitets Hospital. Pris 50 kr. – ikke-medlemmer 70 kr. Der serveres sandwich og kaffe. Tilmelding senest 23. febr. på 46 97 11 70 eller via frederikshavn@foa.dk

18. marts kl. 19.30: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17, spisning kl. 17.30, kl. 18.30 er der foredrag med Anders Seneca: Kend dine kerneopgaver. Tilmelding senest 12. marts kl. 15.30 på www.tilmeldmig.dk/?9700151400. Den endelige dagsorden samt regnskabet kan rekvireres i afdelingen og læses på www.foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag samt kandidatforslag skal være afdelingen i hænde senest 4. marts kl. 19.

Seniørerne. 10. febr. kl. 14: Ælde- og sundhedsrådsformand Hanne Andersen fortæller om ælde- og sundhedsrådets arbejde. Tilmelding senest 3. febr. Pris 25 kr. inkl. kaffe/te og brød.

10. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret, samt en øl eller en vand. Tilmelding senest 3. marts.

Frederikssund

Seniorklubben. 18. febr. kl. 13.30: Lars Rønnow Larsen fortæller om sin tur til Dublin med 'Havhingsten', hvor der også bliver vist egne foto og dvd.

18. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med lidt at spise, dertil øl og vand.

Dernæst afholdes generalforsamlingen med dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Efter generalforsamlingen vil der være banko, kaffe og brød. Husk tilmelding senest 14 dage før af hensyn til fortæring.

Guldborgsund

Social- og Sundhedssektoren. 19. februar kl. 17: Generalforsamling på Kikko bar, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F.

Teknik-, Kost- og Servicesektoren. 12. marts kl. 17: Generalforsamling i afdelingen, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen/formanden i hænde senest 4 dage inden generalforsamlingen. Kl. 18 vil der være lidt at spise – tilmelding senest 5. marts på 46 97 17 50.

Pædagogisk Sektor.

19. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikko Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden ifølge lovene. Forslag til formandsposten skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen eller via guldborgsund@foa.dk. Øvrige indkomne forslag: 8 dage før generalforsamlingen. Sektoren er vært med lidt mad efter generalforsamlingen. Tilmelding til spisning senest 12. marts, på guldborgsund@foa.dk eller 46 97 17 50.

Holbæk

Seniorklub. 9. marts kl. 12: Generalforsamling på Stenhusvej 35, Holbæk. Husk tilmelding. Se dagsordenen på www.foa.dk/holbaek 4 uger før generalforsamlingen eller hent

Tjek også din lokale FOA-afdelings hjemmeside

Der kan være oplysninger om arrangementer, som ikke er med på disse sider.

den i afdelingen. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 14 dage før.

Holstebro

Senior. 5. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Magnus Kjærs Gade 6-8, Holstebro. 19. marts kl. 14: Besøg på Holstebro Museum, Museumsvej 2B. Egenbetaling for kaffe og entré 50 kr. Vi mødes dernede. Tilmelding til bestyrelsen senest 12. marts.

Hjørring

Seniorklubben. 10. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemgade 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr til bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 6. marts kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55.

Horsens

Afdelingen. 23. marts: Generalforsamling på Scandic Bygholm Park i Horsens. Læs mere i generalforsamlingsbladet.

Kolding

Afdelingen. 16. april: Generalforsamling i Parkhallen på Fynsvej i Kolding. Spisning kl. 18, tilmelding til kolding@foa.dk. Se mere i FOA LokalNyt, der kan læses på hjemmesiden eller hentes i afdelingen fra 16. marts.

Lillebælt

Afdelingen. 26. marts kl. 19: Generalforsamling i afdelingens lokaler, Stationsvej 32, Middelfart. Medlemmer, der ønsker at opstille til en post eller indstille et forslag, skal indsende det skriftligt til formanden senest 13. marts kl. 12. Det skal klart fremgå hvilket dagsordenspunkt og hvilken post, man ønsker at opstille til. Afdelingen byder på lidt at spise kl. 17.45. Tilmelding til spisning skal ske senest 19. marts på tlf. 46 97 36 10 eller lillebaelt@foa.dk. Medlemmer kan 8 dage før generalforsamlingen få tilsendt den skriftlige del af beretningen og eventuelle indkomne forslag ved henvendelse til afdelingen.

Psykiaatriklubben. 24. febr. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Efter generalforsamlingen vil der være spisning – tilmelding senest 17. febr. til Karen Henriksen på 30 86 77 20.

Mariagerfjord

SOSU-klubben. 25. febr. kl. 18.30: Årsmøde i FOAs lokaler, Hobro. Efter årsmødet er der foredrag v. Inge Kaldahl om 'livssamtaler'. Bindende tilmelding senest 2. febr. på 98 51 21 11.

Seniorklubben. 4. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Teaterrestauranten, Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Efter generalforsamlingen er der gratis bankospil.

Midtsjælland

Afdelingen. 29. jan. kl. 19.: Det gode liv v. Søren Dahl, vært på radioprogrammet Café Hack. Gratis for med-

lemmer og 100 kr. for ledsager. Ring og hør om ledige pladser.

2. febr. kl. 19: Info-møde om afdelingssammenlægningen, Værkerne, Sorø.

17. febr. kl. 13.30: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland

17. febr. kl. 19: Info-møde om afdelingssammenlægningen, Japanvej 2, Slagelse.

28. febr. kl. 10: Ekstraordinær og stiftende generalforsamling på Ankerhus i Sorø – se dagsorden m.m. på www.foa.dk/midtsjaelland

9. marts kl. 13.30.: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland

12. og 26. marts og 16. april kl. 19: Introduktion til Mindfulness – tilmelding senest 5. marts på www.foa.dk/midtsjaelland

10. april: Fokus på Stjernestunder i arbejdstiden – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland

14. april kl. 13.30: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland

A-kassen. 3. marts kl. 18: Overvejer du efterløn? Orientering om efterlønsovergangen sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 25. febr. på www.foa.dk/midtsjaelland

Social- og Sundhedssektoren. 24. marts kl. 18: Med faget som fyrtårn v. Karen Stæhr. Tilmelding senest 17. marts på www.foa.dk/midtsjaelland

21. april kl. 18: Konflikt-håndtering ved Rune Strøm. Tilmelding senest 15. april på www.foa.dk/midtsjaelland

Begge foredrag er for alle medlemmer i

Fagbladet FOA

Nyhedsbrev

Få nyhedsbrevet fra Fagbladet FOA i din mailboks hver fredag www.foa.dk/nyhedsbrev

FOA Midtsjælland.

Pædagogisk Sektor.

5. febr. kl. 18.30: Sekretorgeneralforsamling med dagsorden iflg. lovene hos FOA, Japanvej 2, Slagelse. Indskrivning og spisning kl. 17.30 Tilmelding til spisning senest 1. febr. på 46 97 19 70 eller www.foa.dk/midtsjaelland

Efterløn- og seniorklubben Slagelse.

11. febr. kl. 14: Musikalsk foredrag med Jeannet Ulrikkeholm.

25. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene efterfulgt af bankospil og spisning af den medbragte mad.

22. april kl. 14: Rejseoplevelser set fra chaufførens stol v. Elmo Hansen.

Efterløn- og seniorklubben Ringsted.

5. febr. kl. 14: Folketidende og Ringsted Bibliotek v. Else Knakkegaard

5. marts kl. 14: Et liv som brandmand i Ringsted v. Søren 'Brandmand'.

9. april kl. 14: Bankospil – medbring én pakke til ca. 25 kr.

Lukkedage: Alle helligdage: www.foa.dk/midtsjaelland – her kan du læse mere om de enkelte aktiviteter. Tilføj eller ret din mailadresse på www.foa.dk/persondata.

Nordsjælland

E og P klubben. 17. febr. kl. 10: Cafémøde i kælderen med besty-



FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.



Læs mere

www.foabogshop.dk

relsens hjemmebagte kager og De Glade Piger. Pris for kaffe: 30 kr. Tilmelding til afdelingen. 11. marts i kælderens kl. 12: Generalforsamling – tilmelding til afdelingen, hvis du vil spise med. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 24. febr.

Nordvestsjælland

Afdelingen. 18. marts kl. 19: Ordinær generalforsamling i Kalundborg Hallerne. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til spisning senest 12. marts på 46

97 14 77 eller via www.foa.dk/nordvestsjælland

Odense

Pædagogisk Sektor.

18. marts kl. 19: Generalforsamling i Odense afdeling, Vesterbro 120, Odense C. Forslag skal være sektoren i hænde senest 4. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 12.-18. marts kl. 12. Der vil ved tilmelding senest 12. marts være mulighed for spisning inden generalforsamlingen fra kl. 18 med

tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00.

Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren.

11. marts kl. 19: Generalforsamlinger i FOA Odenses lokaler. Forslag skal være sektorerne i hænde senest 25. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 5.-11. marts kl. 12. Tilmelding til spisningen kl. 18 senest 5. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor. **Seniorklubben.** 20.

jan. kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til forbundshus-tur 3. marts efter først til mølle-princippet. Der kan ikke ringes om pladser, maks. 40 personer og kun for medlemmer. Pris 300 kr. 3. febr. kl. 11.45-14.30: Bowling i Møllemarksvej.

17. febr. kl. 9.30-10: Bindende tilmelding og a conto til Bakken 3. juni. Pris: 500 kr. Bestilling af smørrebrød til generalforsamling. Kl. 10-12: Hospitalskloven Liva kommer og fortæller om deres arbejde på børnehospitalet.

17. marts kl. 10-13.30: Generalforsamling. Sidste frist for forslag til generalforsamling skal være formanden skriftligt i hænde senest 3. marts.

13. jan. kl. 13.30: Banko i 3Fs mødelokale Vesterstergade, Nyborg. 10. febr. kl. 13.30: Tove og Kaj Bonde fortæller om Nyborg Voldspil i 3Fs mødelokale Vesterstergade, Nyborg. 10. marts kl. 13.30: Manden med kufferten underholder.

Randers

Servicesektoren. 26. marts: Årsmøde i Med-

lemshuset. Foreløbig dagsorden kan ses på www.foa.dk/randers 30 dage før.

P & E klubben. 19. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan ses på www.foa.dk/randers 30 dage før.

Vejle

Senior- & efterlønssklub. 13. jan. kl. 13.30: Klubdag – sang, hygge og harmonikamusik.

10. febr. kl. 13.30: Vi fejrer klubbens 20 års fødselsdag.

3. marts kl. 13.30: Orientering om det nye sundhedshus, og Bodil Laugesen kommer med harmonikaen.

10. marts kl. 13: Generalforsamling inkl. smørrebrød, øl/vand og kaffe.

14. april kl. 13.30: Peter Kvist Jørgensen fortæller om sin far, Anker Jørgensen, og sig eget liv som ministersøn.

12. maj kl. 13.30: Seniorshopen og tilmelding til sommertur. Alle møder afholdes i Spinnerihallerne i Vejle.

9. juni kl. 8-19: Sommer-tur til Elvis Museet med middag på Purhus Kro og besøg på Kejsergaarden i Randers samt kaffe på Hvidsten Kro.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 16. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til 25-30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Skive

Seniorklubben. 12. febr. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokale, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 3. febr. Husk tilmelding senest 4. febr.

Sydfyn

Afdelingen. 18. marts kl. 17.30: Generalforsamling holdes på Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16, Svendborg.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren.

5. marts kl. 18-21.30: Årsmøde i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 26. febr. Se dagsorden på

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00
www.foa.dk

Kontortid:

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00

foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

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

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

www.foa.dk/soenderborg 'Arrangementskalender'.

Seniorklub. 5. febr. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 30. jan.
26. febr. kl. 13: Generalforsamling i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 20. febr. Indkomne forslag skal skriftligt være klubbens formand i hænde senest 5. febr. kl. 12.
Dagsorden kan ses på www.foa.dk/soenderborg eller i afdelingen.
12. marts kl. 12: 20-års-jubilæumsfest i FOA Sønderborg. Tilmelding fra 5. jan.-6. marts. Tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg/arrangementskalender eller hent et program i afdelingen.

Sønderjylland

Seniorklubben. 26. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13 og generalforsamlingen 14. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter er der pakkeleg i FOAs mødelokaler, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 19. febr.
26. marts kl. 14: Foredrag med Ældresagen

i FOAs mødelokaler, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. marts. Aktivitetskalenderen kan afhentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og betaler entréprisen ved arrangementer.

Viborg

Afdelingen. 15. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før. Pga. traktement er der tilmelding til generalforsamlingen senest 30. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg "medlemsaktiviteter". Gyldigt medlemskort skal vises. Pensionister har kun adgang mod forevisning af adgangskort, som vil blive fremsendt. Navne på opstillede kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen udleveres ikke, men kan ses på www.foa.dk/

viborg 1 uge før generalforsamlingen.
Teknik- og Service-sektoren. 3. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA, Grønnegade 13, kælderen. Bowling og spisning, Viborg Bowling & Golf Center, Tinghallen. Spisning kl. 19.15, bowling kl. 20-21. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen/sekterformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Pga. traktement er der tilmelding senest 17. febr. kl. 16 til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via hjemmesiden www.foa.dk/viborg. Navne på opstillede kandidater samt eventuelt indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før sektorgeneralforsamlingen. Gyldigt medlemskort skal vises.

Social- og Sundheds-sektoren. 15. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen, Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Generalforsamlingen afsluttes med spisning kl. 18 i Tinghallen forud for afdelingens generalforsamling, der starter kl. 19. Forslag skal være sektoren/-formanden i hænde senest 2 uger



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



Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

før generalforsamlingen. Pga. traktement er der tilmelding senest 30. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg. Navne på opstillede kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen udleveres ikke, men kan ses på www.foa.dk/viborg 1 uge før generalforsamlingen. Gyldigt medlemskort skal vises.

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
19. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 2: 2. februar
Frist til nummer 3: 17. marts

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

Annoncefrist:
Nummer 3: 17. marts

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

Nummer 2 udkommer:
12. marts

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

Udgiver:

FOA

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **23. februar**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 8 blev **Anette M. Jensen, Kalundborg**

1. Hvor mange FOA-medlemmer har inden for de seneste fem år haft glæde af jobrotationsordningen?

- A. 10.000
- B. 17.000
- C. 29.000



2. Hvis du mangler D-vitamin, risikerer du:

- A. At dø tidligere end andre
- B. At få daglig hovedpine
- C. At blive alkoholiker

3. I denne måneds 'Spørg løs' kan du få svar på, hvad du skal gøre, hvis du kommer ud til en borger, hvor der er rotter i hjemmet. Du skal:

- A. Passe dit arbejde, som du plejer
- B. Straks forlade hjemmet
- C. Bære heldragt, handsker og åndedrætsværn

4. Hvor mange af de medlemmer, som oplever smerter, mener, at det skyldes deres arbejde?

- A. 24 procent
- B. 67 procent
- C. 88 procent

5. Hvor mange FOA-medlemmer har alenearbejde?

- A. Flere end hver anden
- B. Flere end hver fjerde
- C. Flere end hver femte

6. Hvad er den person, som i dette blad har snuden fremme?

- A. Formand for FOLA, Forældrenes Landsforening
- B. Chefforhandler fra kommunerne ved OK15
- C. Skuespiller og aktuel i en ny film



7. Hvor mange kontaktformidlinger har FOA Århus Jobmatch gennemført siden starten i 2013?

- A. Over 700
- B. Over 1.200
- C. Over 2.100

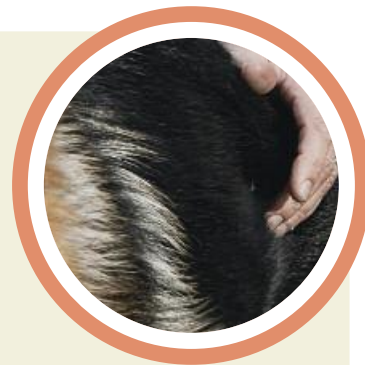
8. Hvad er spaghetti-squash?

- A. En særlig type spaghetti
- B. Et græskar, der kan rives i tynde trevler
- C. En pastaret med squash og spaghetti



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

- A. En, der får ordnet hår
- B. Guds hånd i himmelrummet
- C. En hund der klappes



det sker

5. februar

Social- og Sundhedssektoren holder konference om magt-anvendelse på First Hotel i Høje Taastrup



14. februar
Valentinsdag

15. februar

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

21. februar

Afsluttende OK-forhandlinger på det pædagogiske område

23. februar

Reserveret til afsluttende OK-forhandlinger med KL

27. februar

Afsluttende OK-forhandlinger med Danske Regioner om sosu

8. marts

Kvindernes internationale kampdag

12. marts

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

NYTÅRSKUREN TIL DYRE LÅN



FRA LAVVANDE

TIL OVERSKUD

Lån til noget nyt eller slip af med dyre lån

Januar er højsæson for forandring og lyst til at leve sundere og bedre. Hvorfor ikke også få bedre råd? Få råd til det, du drømmer om eller brug vores lån til at slippe af med dyre lån hos andre.

Få dit lån online på pensam.dk/låneberegner eller ring til os på 44 39 39 56.

Få dit lån på
pensam.dk/låneberegner
- eller ring nu på
44 33 39 56

PenSam  **BANK**



ÅBENT HUS på SOSU C

ONSDAG DEN 4. FEBRUAR 2015 KL. 17.00 - 19.00

Tag en uddannelse, der kræver både hjerne og hjerte:

- Hvor du kommer til at arbejde med mennesker og gøre en forskel
- Hvor du er sikret en praktikplads på hovedforløbet
- Hvor du får løn på hovedforløbet
- Hvor der er gode karrieremuligheder

Kom og hør om vores uddannelser
Mød elever og undervisere
Tal med vejledere
Se SOSU C

Vi tilbyder:

- Grundforløb 1 og 2
- Social- og sundhedsuddannelsen, trin 1 og 2
- Pædagogisk assistentuddannelse
- Efteruddannelse

Vi ses på SOSU C i Brøndby

Brøndby Møllevej 4,
2605 Brøndby

SOSU C udbyder grundlæggende social- og sundhedsuddannelser og har afdelinger i Brøndby, Herlev og Gladsaxe.

Læs mere på www.sosuc.dk eller på www.facebook.com/sosuc.dk