

Fagbladet **FOA**

fokus:

**HVER ANDEN
ER PASSIV RYGER**

Mange FOA-medlemmer
arbejder i røgfyldte hjem
SIDE 8

**MÅ BØRN
SIDDE PÅ SKØDET?**

Elever i dagtilbud
efterspørger regler
SIDE 6

7

**GODE RÅD
MOD SUKKERTRANG**
SIDE 50

Susan Josefsen Overgaard arbejder i en døgnåben institution

**PASSER BØRN
OM NATTEN**

Natarbejde slider - men FOA-medlemmer
trives med de lange vagter

SIDE 34

Nødråb fra tobakstågen

Det er over ni år siden, at rygning på indendørs arbejdspladser blev forbudt. Alligevel udsættes mange offentligt ansatte stadig for passiv rygning. Det gælder særligt dem, der arbejder i borgernes boliger, herunder også værelser på bosteder og på plejecentre. Der er nemlig ingen lov, der forbyder for eksempel ældre, handicappede og psykisk syge at pulse løs i eget hjem. Ganske vist kan kommunen pålægge en beboer at pause rygningen, mens personalet er til stede. Men hvis luften i forvejen er blålig af tobaksrøg, gør en skodet smøg og fem minutters udluftning næppe den store forskel. De generende og sundhedsskadelige stoffer hænger overalt i boligen.

I en ny FOA-undersøgelse siger næsten halvdelen af de adspurgte, at de udsættes for passiv rygning fra borgernes side. Det er alarmerende, for man kan dø eller blive kronisk lungesyg af passiv rygning.

Hvor stort, man oplever, problemet er, vil nok afhænge af, hvorvidt man selv er ryger. Men burde vi ikke være kommet så langt i 2016, at det ikke var den enkelte 'sarte' medarbejder, der selv skulle sige fra over for en udsat borger? ★



Gitte Hejberg

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

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

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

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

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

Kuno er passiv ryger

Handicaphjælper Kuno Arnkilde skal hjælpe en borger med at ryge, selv om han ikke kan tåle røg.

Side 8-11



Få inspiration til at lave inkluderende legemiljøer som hos dagplejer Connie Sørensen.

Side 16

Drop kollegakagen



På få dage vil I få mere energi.

Side 50

RUM TIL LEG



Børn skal ikke vækkes

Seks veje til den gode middagslur i dagtilbuddet.

Side 6

tema
natarbejde

Ansatte føler, de har et godt helbred

Seks ud af ti natarbejdere oplever ingen helbredsgener.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	45
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

nyt

4

procent af danskerne er 'ekstremt fattige'. Andelen er dermed næsten fordoblet fra 2008, hvor den var 2 procent. I de andre nordiske lande er andelen faldende.

Kilde: EUs statistikbank, Eurostat



Foto: Michael Bo Rasmussen

Følg FOAs kongres

Den 16.-18. november holder FOA kongres i Aarhus under det overordnede tema *Sammen gør vi forskellen*. Du kan følge kongressen live fra 16. november kl. 10.30.

Følg med

foa.dk/kongres



Vi kan ikke stiltiende være vidne til, at beboere og medarbejdere på botilbud lever i en dagligdag med trusler, vold og overgreb.

SOCIAL- OG INDENRIGSMINISTER KAREN ELLEMANN OM NY HANDLINGSPLAN OG 400 MILLIONER KRONER TIL SOCIALPSYKIATRIEN



Bevar SU'en. Flere end 80 elever på SOSU Nord i Hjørring malede bannere og deltog i demonstration i Aalborg mod nedskæringer på uddannelsesområdet. Aktionen var landsdækkende og foregik 13. oktober.

Er du tilfreds med rygepolitikken på din arbejdsplads?

Foto: Niels Åge Skovbo



Hanne Enevoldsen, handi-caphjælper i Aarhus Kommune, tidligere ryger, ryger i dag e-cigaretter

(E)røg i køkkenet

Ja, det fungerer fint. Tidligere røg vi indenfor ved særlige lejligheder, i dag skal det foregå i haven, når det passer ind i arbejdsrytmen. Mine e-cigaretter må jeg dog ryge hvor som helst.

Foto: Jørgen True



Thomas Jensen, portør på Ringsted Sygehus, tidligere ryger

Ingen lugt af røg

Rygning skal foregå uden for sygehusets matrikel, og medarbejderne skal skifte tøj på grund af lugtgener. Men portører må ikke forlade sygehusets område i arbejdstiden, så det er derfor umuligt at ryge. Reglerne er for stramme.

Foto: Heidi Lundsgaard



Alan Møller Lauritsen, pædagogmedhjælper på psykiatrisk bosted i Odense, har aldrig røget

Klar forbedring

Tidligere måtte beboerne ryge på deres værelser og fællesarealerne. I dag skal det foregå i rygerum eller udenfor. Det er en klar forbedring, at vi ikke længere bliver udsat for passiv rygning.

Foto: Jørgen True



Heidi Mie Charlotte Sørensen, sosu-hjælper i Amager Hjemmepleje, tidligere ryger

Forbud blev til rygestop

Jeg blev så irriteret over, at vi kun måtte ryge to-tre gange om dagen allerbagest på matriklen, at jeg meldte mig til et rygestopkursus. Jeg må jo erkende, at reglerne virker, da jeg i dag er eks-ryger.

Skal holde borgerens cigaret

Side 10

Mere anerkendelse skal give højere løn

Over halvdelen af FOAs medlemmer mener, **de får for lidt anerkendelse** for deres arbejde. Det skal en ny kampagne lave om på.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



FOA-medlemmer gør en stor forskel for mange mennesker i deres hverdag. Det vil de gerne anerkendes for. Men over halvdelen føler, at deres faggruppe kun i ringe grad eller slet ikke får den anerkendelse, den fortjener. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

“Anerkendelse handler om at få noget igen, og det er vigtigt for at bevare arbejdsglæde, motivation og følelsen af at gøre noget meningsfuldt. I godt psykisk arbejdsmiljø oplever medarbejderne anerkendelse for deres indsats fra både ledere, kolleger og brugere,” fastslår seniorforsker **Thomas Clausen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Utilfredshed med lønnen

Forklaringen på det store antal, der savner anerkendelse, skal findes på lønsedlerne,

“Jeg får mine demente beboere til at grine og danse på en god dag,” siger hjemmehjælper Bente Ipsen. Hun er en af dem, der ifølge FOAs formand bør anerkendes mere for det arbejde, hun udfører.

mener formanden for FOA **Dennis Kristensen**.

“Medlemmerne oplever ikke, at deres løn svarer til, hvad de faktisk er værd. De ser sig selv langt nede i lønhierarkiet og synes ikke, at den placering afspejler, at de løser vigtige velfærdsopgaver.”

FOA vil nu i den brede offentlighed sætte ekstra spot på den betydning, medlemmenes arbejde har. Målet er en højere løn, og en kampagne frem til overenskomstforhandlingerne i 2018 skal gøde jorden for det.

En ny rapport fra formandskabet i Det Økonomiske Råd viser, at uligheden i Danmark i de seneste 25 år er blevet stadig større, især på grund af lønforskelle.

“Det er en ekstra god grund til vores kampagne. Vi vil gerne hjælpe et skift i den udvikling på vej,” siger Dennis Kristensen. ★

fida@foa.dk

99

procent af FOAs medlemmer føler, at de i deres arbejde yder en vigtig indsats for andre mennesker.

Kilde: ‘Løn og anerkendelse’, medlemsundersøgelse august 2016. 5.386 deltagere

Vigtigt at blive anerkendt

For to tredjedele af FOAs medlemmer er det ‘meget vigtigt’ at blive anerkendt for deres arbejde, mens næsten en tredjedel synes, det er ‘vigtigt’. Knap 2% betragter anerkendelse som ‘mindre vigtigt’.

Kilde: ‘Løn og anerkendelse’, medlemsundersøgelse august 2016

Småt med anerkendelse

Næsten halvdelen af FOAs medlemmer (48%) oplever, at deres faggruppe i ringe grad får anerkendelse for deres arbejde. 6% oplever, at det slet ikke sker, mens 7% mener, at de i høj grad får anerkendelse.

Kilde: ‘Løn og anerkendelse’, medlemsundersøgelse august 2016

Mange elever ønsker regler for kontakt

Hvert andet medlem i dagtilbud oplever, at der er **regler for fysisk kontakt** med børnene. Især elever vil gerne beskyttes mod mistanke om overgreb.

Af Merete Nielsen

Må man kysse og kramme børnene? Må de sidde på skødet? Debatten om fysisk kontakt mellem ansatte og børn i dagtilbud blusser jævnligt op i medierne.

Ifølge en ny medlemsundersøgelse oplever halvdelen, at der er regler for kys og kram eller andre regler, der skal beskytte mod mistanke om seksuelle overgreb på børn. 30 procent af de ansatte mener, der bør være regler, mens det gælder for 45 procent af eleverne.

Hver 8. af de ansatte oplever dog reglerne som begrænsende i forhold til den omsorg, de kan give børnene. Blandt eleverne er det hver 3.

Lektor: Regler skaber en frygtkultur

Lektor på UCC **Susanne Laudrup** underviser studerende i kropskultur og seksualitet. Hun er bekymret over, at så mange gerne vil have regler for fysisk kontakt.

“Regler er med til at skabe en frygtkultur, hvor det i sidste ende er børnene, der risikerer at blive tabere. Hvis børn oplever, at de voksne er tøvende i deres kontakt, kan det påvirke deres opfattelse af egen krop negativt.”

Susanne Laudrup nævner som eksempel en mandlig studerende, der var ved at tage et barn, som hoppede ned fra et træ. Da han skulle gribe pigen, blev han usikker på, hvor han måtte røre hende.

“I stedet for at have regler bør institutionerne fortælle og vise de unge, at det er helt naturligt, at man har fysisk kontakt med børnene – med mindre børnene selv siger fra,” siger Susanne Laudrup. ★

men@foa.dk



Det er helt uacceptabelt, at nogle mænd, herunder elever, oplever, at der gælder særregler for dem.

MOGENS BECH MADSEN,
FORMAND FOR PÆDAGOGISK
SEKTOR I FOA

17

procent af mandlige medlemmer oplever, at der direkte eller indirekte gælder særlige regler for dem som mænd.

Kilde: Medlemsundersøgelsen 'Regler for fysisk kontakt med børn i daginstitutioner', 998 deltog

Elever er mest forsigtige

Hver 4. elev har selv fravalgt bestemte former for kontakt med børnene som f.eks. at have et barn på skødet eller skifte ble for at beskytte sig mod mistanke. For ansatte er det kun hver 7.

Kilde: Medlemsundersøgelsen 'Regler for fysisk kontakt med børn i daginstitutioner', 998 deltog

Tal om det svære

Henrik Lykke var i starten meget usikker, når det gjaldt fysisk kontakt med børnene. Men han mener, at det er bedre at tale om det end at lave regler.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lars Aaro

“Selvfølgelig er det på ingen måde i orden at have regler, der kun gælder for mænd, men faktisk mener jeg, at regler om fysisk kontakt i det hele taget er hæmmende for det pædagogiske arbejde. Uanset køn.”

Det siger **Henrik Lykke**, der bliver færdig



som pædagogisk assistent i denne måned. Under sin praktik i en SFO har han ikke selv oplevet regler for, hvordan han måtte være sammen med børnene. Men som medlem af elevbestyrelsen i FOA har han hørt om andre mandlige elever, der har været udsat for, at der gjaldt særlige regler for dem – at de for eksempel ikke måtte have børn på skødet.

Tal om dilemmaer

Tidligere har Henrik Lykke arbejdet i sammenlagt 10 år som pædagoghjælper i SFO og børnehave. Han husker, hvordan han som 21-årig var meget usikker.

“Hvis en lille pige ville holde i hånd, tænkte jeg ‘fuck’. Og jeg skyndte at rejse mig, hvis et barn ville op på skødet. Heldigvis fik jeg talt med

lederen, som sagde, at jeg bare skulle slappe af, og at det var helt naturligt, at børnene søgte kontakt.”

Med erfaringen har Henrik Lykke lært at bruge den fysiske kontakt aktivt i sit pædagogiske arbejde. Han husker en pige, som nærmest undgik de voksne i børnehaven. En dag på legepladsen gav han svingture til nogle af de andre børn, og pigen blev så nysgerrig, at hun også ville prøve.

Tillid er det vigtigste

“Jeg glemmer aldrig det julelys, hun havde i øjnene, mens vi svingede rundt. Hun fik tillid til mig, og derefter op-søgte hun mig, når hun havde brug for hjælp. Og derfra

Henrik Lykke er lige blevet færdig som pædagogisk assistent. “Jo mere fagligt funderet, jeg bliver, **jo mere tør jeg argumentere for mine holdninger** om, at der ikke skal være regler for den fysiske kontakt.”

smed jeg det helt væk, det med at gå op i, hvad jeg må og ikke må. Og det har jeg ikke haft problemer med. Det vigtigste er, at man stikker en finger i jorden og fornemmer, hvad børnene har brug for.”

Argumentet om, at reglerne er til for at beskytte de ansatte mod uretmæssige anklager, giver han ikke meget for.

“Faktisk bliver jeg lidt fornærmet, når jeg hører det. Min måde at være sammen med børnene på bør tale for sig selv. Og selv med regler vil man kunne risikere at blive beskyldt for noget. Tilliden må være det vigtigste.”★

men@foa.dk

Sakset fra fagbladet- foa.dk

20.10.

Sonja blev uretmæssigt stemplet som tyv af kommunen

Sonja Truelsen fik et psykisk knæk, da hun blev stemplet som tyv af sin arbejdsplads. Selv om hun efterfølgende er blevet rensset for anklagerne, kæmper hun stadig for en normal hverdag.

19.10.

Au pairer siger fra over for grov udnyttelse

I weekenden var au pairer fra hele landet samlet i Lyngby til en conference for at sætte fokus på deres rettigheder.

11.10.

Sådan forebygger de vold og trusler på Lindegården

En tidligere betjent har hjulpet med at bygge bro mellem bosted og politi. Det har gjort hverdagen mere tryk på Lindegården, fortæller de ansatte.

5.10.

Mange går udmattede fra jobbet: Risiko for sygdom

Flere end 4 ud 10 FOA-medlemmer er enten meget trætte eller helt udmattede efter en arbejdsdag. Hvis trætheden ikke forsvinder, rummer den risiko for skader og sygefravær.

3.10.

Pædagog skiftede til dagplejen: “Nu kan jeg give nærvær”

Hun gik ned i løn, og arbejdstiden blev – på papiret – skruet op til 48 timer om ugen. Alligevel valgte pædagog Lisbet Nørby Nielsen at blive dagplejer.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*



Hver anden udsættes for passiv rygning

Mange FOA-medlemmer arbejder i røgfyldte hjem, og nogle **hjælper** sågar borgere med at ryge.

Af Birgitte Wulff ★ foto: Colourbox

48 procent af FOAs medlemmer bliver udsat for passiv rygning fra borgerne. Det viser en ny undersøgelse blandt medlemmerne – dog undtaget dagplejerne. Særlig slemt ser det ud for medlemmer, der arbejder i ældreplejen, her færdes to ud af tre i hjem, hvor der er røg i luften.

Hjælper med at ryge

Medlemmerne i ældreplejen, psykiatrien og på specialområdet er også blevet spurgt, om de hjælper borgeren med at ryge som en del af deres arbejde. Det svarer mere end hver fjerde ja til.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler røgfri arbejdstid, og det gælder uanset, om medarbejderen opholder sig inde, ude eller udenfor arbejdspladsens matrikel.

“At så mange bliver udsat for passiv rygning på deres arbejde, lyder i mine ører meget højt. Tobaksrøg er kræftfremkaldende og årsag til mange andre alvorlige sygdomme, uanset om man selv ryger, eller det er andres røg, man indånder. Erfaringerne viser, at på de arbejdspladser, som har røgfri arbejdstid, er der færre, som begynder at ryge, og de medarbejdere, som gerne vil være røgfri, oplever det som en hjælp”, siger

Camilla Freltoft Junge, kommunikationsmedarbejder i Kræftens Bekæmpelse.

Regler bliver ikke håndhævet

Mange af FOAs medlemmer er generet af at skulle arbejde i hjem, hvor de skal indånde røg og måske oven i købet bagefter lugter af tobak. Hvert tredje medlem fra Social- og Sundhedssektoren eller Pædagogisk Sektor, der arbejder i ældreplejen, psykiatrien eller på specialområdet, svarer, at ledelsen ikke håndhæver reglerne over for borgerne.

Forbundsformand **Dennis Kristensen** opfordrer derfor kommunerne til at skærpe tonen over for borgerne.

“Det er ikke den enkelte ansatte, der skal tage diskussionen med borgeren. Det skal kommunen gøre. Det kan være svært at sige til en mand på 95 år, der har røget, siden

han var ung, at han ikke længere må ryge, og jeg mener ikke, at rygning i private hjem skal forbydes. Men såvel som man kan stille krav til de øvrige arbejdsforhold, kan man også forlange, at der bliver luftet ud, så røgen ikke hænger tungt i luften”, siger Dennis Kristensen. ★

biwu@foa.dk

Skal holde borgerens cigaret
Side 10

22

procent af danskerne er rygere. Blandt FOAs medlemmer er det 26 procent – et fald på fire procentpoint siden 2011.

Kilder: cancer.dk og FOA-undersøgelsen ‘Rygning på arbejdspladserne’, oktober 2016. 5.006 deltog. Dagplejere deltog ikke

Hvad siger rygeloven? Må man ryge indendørs på arbejdspladsen?

Nej.

Må borgere ryge i eget hjem?

Ja. Men hvis de modtager offentlig serviceydelse i form af personlig og praktisk hjælp, kan det som forudsætning for ydelsen pålægges beboerne ikke at ryge i det tidsrum, hvor personalet er i boligen.

Kilde: Rygelovens §§ 6 og 12

Så skadelig er passiv rygning

Passiv rygning kan give op til 30% øget risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme og giver risiko for kroniske symptomer i luftveje, nedsat lungefunktion og infektioner samt måske forværring af astma.

Kilder: cancer.dk og Hjerteforeningen

Hvert 4. dødsfald skyldes rygning

14.000 danskere dør hvert år af rygning. Det er hvert 4. dødsfald.

Kilde: cancer.dk

Akutte gener ved passiv rygning

- Luftgener
- Svie og irritation i øjnene
- Træthed og irritation i halsen
- Let til hoste
- Hovedpine
- Astmaanfald

Kilde: cancer.dk



Skal holde borgerens cigaret

Kuno Arnkilde var selv ved at dø af rygning. Alligevel skal han **arbejde i røgfyldte hjem**.

.....
Af Birgitte Wulff ★ foto: Jørgen True

Da 61-årige **Kuno Arenkilde** fra Nivå for godt et år siden indledte sin karriere som handicaphjælper, vidste han godt, at han risikerede at skulle arbejde i hjem, hvor der bliver røget. Man kan nemlig ikke forhindre en borger i at ryge i privaten, men arbejdsgiveren kan til gengæld godt forlange, at der er luftet ud, når hjælperen træder ind ad døren. Sådan fungerer det bare ikke i praksis, erfarer Kuno Arnkilde. Og ikke nok med det. Enkelte af Kuno Arnkildes borgere er så syge, at de ikke selv kan holde cigaretten. Handicaphjælperen skal med andre ord ikke bare finde sig i at blive udsat for passiv rygning, han skal også agere cigaretholder.

Kuno Arnkilde er handicaphjælper i

Danmarks største private virksomhed inden for pleje af respiratoriske patienter, Bruger- og Hjælperformidlingen (BHF), og som del af akut-teamet ved han aldrig på forhånd, hos hvilken borger han skal tage en vagt, der altid er af 12 timers varighed. Det eneste, han ved, er, at borgeren er alvorligt syg og trækker vejret via respirator.

“Reglerne siger meget klart, at der skal luftes ud, hvis borgeren eller hans familie ryger. Men i praksis sker det kun meget sjældent, fordi lungepatienter ikke kan tåle træk,” siger Kuno Arnkilde.

Rygning gav blodprop

Kuno Arnkilde er oprindeligt uddannet multimediedesigner men blev omskolet,

da han blev sygemeldt på grund af stress og oven i købet fik en blodprop som følge af rygning. Cigaretterne har siden været lagt på hylden, og han har meget tydeligt tilkendegivet over for sin arbejdsgiver, at han ikke vil arbejde i hjem med røg. Men det kan ikke lade sig gøre, og mindst et par gange om måneden bliver Kuno Arnkilde sendt ud i hjem, hvor borgeren skal have hjælp til at tænde sin cigaret.

“Jeg bliver fysisk utilpas og får hovedpine, men det er en meget svær situation at skulle sige til et alvorligt sygt menneske, at man ikke vil hjælpe ham. Jeg synes ikke, det er min opgave at tage den diskussion med borgeren. Det må være arbejdsgiveren, der skal løse det problem,





som alle mine kolleger jo også bliver udsat for,” siger Kuno Arnkilde.

Arbejdsgiverens ansvar

Kuno Arnkilde har gentagne gange uden held bedt BHF om at undlade at placere ham i ryger-hjem, og han henvendte sig derfor til FOA Nordsjælland i september for at få hjælp. Torsdag 6. oktober mødtes alle tre parter med henblik på at finde en løsning, og BHF tilbød deres medarbejder at blive omplaceret, så han ikke længere var en del af akut-teamet, men derimod fast hjælper hos en gruppe borgere, der ikke ryger. I første omgang var han tilfreds med aftalen, men da han havde sovet på det, trak han sit tilsagn tilbage.

Handicaphjælper Kuno Arnkilde skal hjælpe en borger med at ryge, selv om han har lægens ord for, at han **ikke kan tåle røg**.

“For det første fordi BHF ikke kunne garantere mig, at jeg ikke ville blive sendt ud i hjem, hvor de

pårørende ryger. Det oplever jeg nemlig ofte. For det andet mener jeg ikke, at rygning blandt borgere skal gøres til mit problem. Arbejdsgiveren har også et ansvar for, at de ansatte arbejder under acceptable forhold,” siger Kuno Arnkilde.

FOA har nu bedt Arbejdstilsynet tage stilling til arbejdsvilkårene for Kuno Arnkilde og andre, der skal hjælpe deres borgere med at ryge. ★

biwu@foa.dk

Skriv

Bliver du udsat for røg på din arbejdsplads?

f Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

15

kommuner har på kun fem år indført totalt rygeforbud i arbejdstiden. Det betyder, at 85.000 offentligt ansatte ikke må ryge hverken på arbejdspladsen, under transport, på kurser, eller når de arbejder hjemme. Yderligere tre kommuner er på vej med lignende forbud.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Størst indflydelse

Rygning er den faktor, der har størst indflydelse på dit hjerte.

Krav om e-cigaret-politik

Ifølge et nyt EU-direktiv har alle arbejdspladser siden 7. juni i år skullet have en skriftlig politik for brugen af e-cigaretter på arbejdspladsen. Der er ikke noget krav om absolut forbud. 4% af danskerne over 15 år, cirka 180.000 danskere, ryger e-cigaretter. 73% af dem ryger også almindelige cigaretter. 83% bruger e-cigaretter med nikotin.

Kilder: cancer.dk og Hjertefor-
eningen

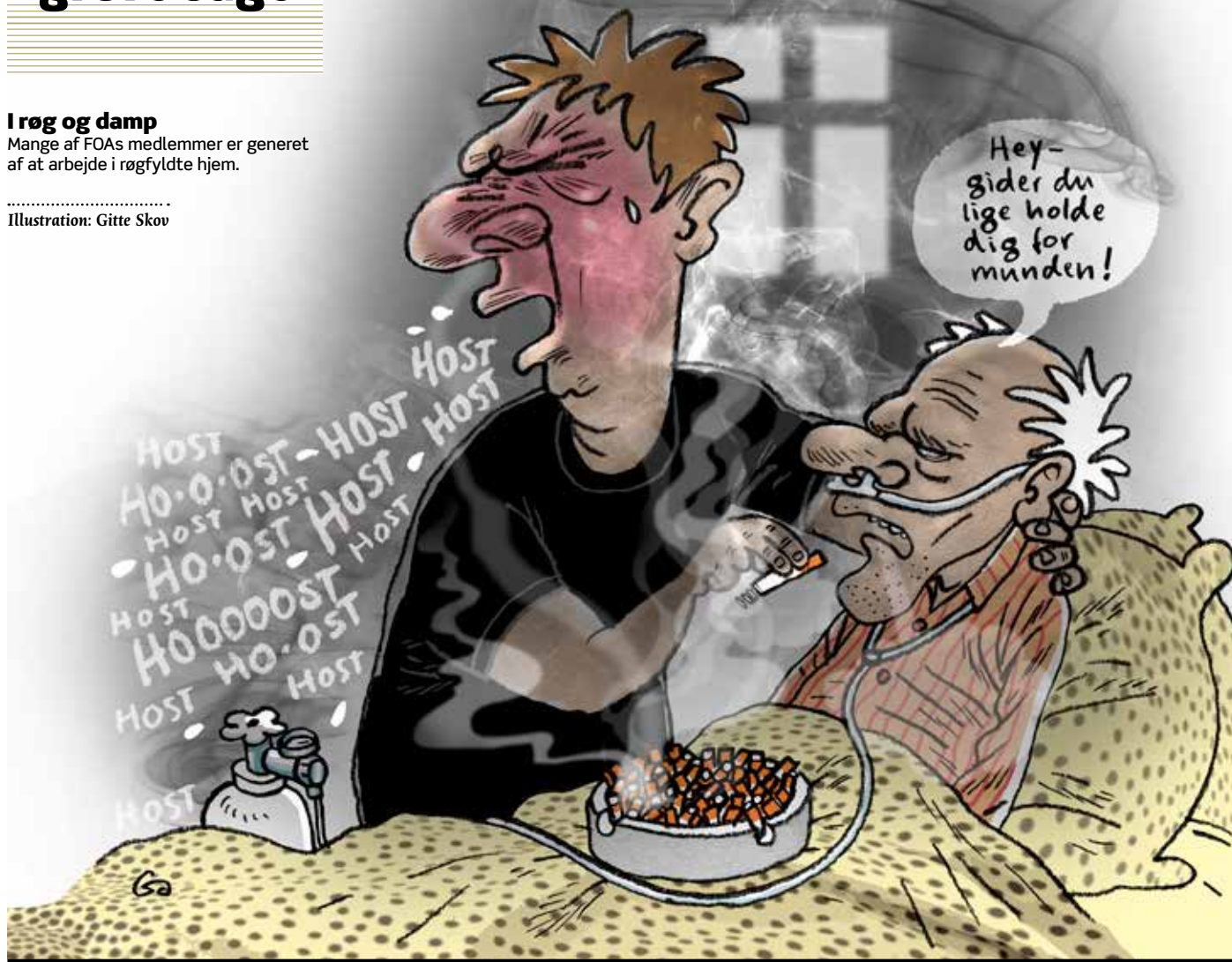
Er du
tilfreds med
rygepolitikken?
Side 4

groft sagt

I røg og damp

Mange af FOAs medlemmer er generet af at arbejde i røgfyldte hjem.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Mediemennesket Dan Rachlin bliver vred, når rige danskere behandler deres au pairer dårligt.

Facebook er en vigtig platform for Dan Rachlin, discjockey og kendt radio- og tv-vært. Og det var på Facebook, han fortalte hele Danmark og ikke mindst nogle af sine naboer i det nord-sjællandske Rungsted, at man skal behandle sine au pairer ordentligt. Det gør alle ikke,

og 'jeg ved, hvem de er!' skrev Dan Rachlin efter nogle grimme historier i medierne.

"Langt de fleste familier med au pair har et respektfuldt og til tider hyggeligt forhold til et menneske fra en anden del af verden. Men det billede ødelægges af nogle, som prøver at udnytte dem mest muligt," siger Dan Rachlin.

Familien Rachlin har i tidens løb haft seks au pairer, som har arbejdet i nogle timer om morgenen og i ulvetimerne omkring aftensmaden, hvor de har afløst en travl børnefamilie.

"De har også taget en støvsuger, men vi er ikke for fine til selv at lave den slags arbejde. Vi har aldrig haft en herskabs- og tjenestefolk-ordning, og au pairen er velkommen i vores fællesskab omkring madlavning, spisning og tv-kigning," siger Dan Rachlin.

For ham og familien er det afgørende, at deres au pair er tilfreds og føler sig hjemme.

"Vi kan ikke leve under samme tag med et menneske, der ikke har det godt." ★



Foto: Polfoto

Dan Rachlin, 52 år, er discjockey og radio- og tv-vært. Han har blandt andet arbejdet på TV 2, TV3, DK4 og P3. Gift og far til fire. To af børnene bor stadigvæk hjemme sammen med mor og far og familiens tre hunde.

MAVEPROBLEMER

Sæt gang i fordøjelsen og afhjælp oppustethed og opstød

HJÆLP VED MAVEPROBLEMER: GESTOMAX INDEHOLDER ...



Fennikelfrø

Fibre afbalancerer stofskiftet og hjælper med fordøjelsen – og fennikelfrø er smækfyldte med fibre. Modvirker luft i maven og oppustethed.



Kamilleblomst

Luft i tarmene giver en udspilet, oppustet mave. Det er ubehageligt og gør 'ondt i maven'. Kamilleblomst hjælper ved gastrointestinale problemer.



Pebermynteblad

Gestomax indeholder ekstrakt fra pebermynteblad, der indvirker på at afhjælpe tarmluft og fordøjelsesbesvær.

hjelper oppustethed og opstød i forbindelse med fordøjelsen. Gestomax indeholder en kombination af ekstrakter fra fennikelfrø, kamilleblomst og pebermynte, der fremmer fordøjelsen og dit generelle velbefindende.

Læs mere på www.wellvita.dk

Tarmen og vores fordøjelse har stor betydning for vores velbefindende. Hvis maven og fordøjelsen ikke fungerer normalt, kan vi opleve oppustethed, opstød, ubehag og udmattelse.

Langsom fordøjelse giver oppustet mave

Oppustethed og opstød efter et måltid er tegn på, at fordøjelsen ikke fungerer, som den skal. Når fordøjelsen arbejder langsomt, ophobes affaldsstoffer i tarmene. Affaldsstofferne begynder at gære, og denne gæringsproces udvikler forskellige luftarter, som spiler maven ud. 'Luft i maven' er som regel forbundet med, at man oplever hyppig luftafgang fra munden (bøvs/ræb/

opstød) eller tarmen (prutter). Ofte er følelsen af luft i maven ledsaget af ubehag i forbindelse med den oppustede mave. Desuden synes de fleste, at en udspilet mave er et kosmetisk problem.

Maven bliver oppustet i løbet af dagen

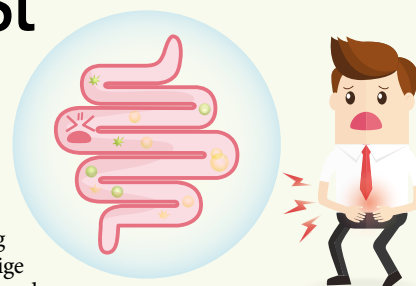
Mange oplever, at maven er flad om morgenen, men med indtagelse af mad i løbet af dagen, bliver maven mere og mere oppustet – med ubehag og luftafgang til følge. Løsningen er at sætte gang i fordøjelsen.

Sæt gang i fordøjelsen

Gestomax er en spændende nyhed mod maveproblemer. Indholdsstofferne i Gestomax sætter gang i fordøjelsen og af-

Ny undersøgelse bekræfter: Hurtigere fordøjelse er bedst

Den tid, maden er om at bevæge sig igennem dine tarme, har afgørende betydning for mængden af skadelige nedbrydningsprodukter, der produceres undervejs. Det betyder, at fordøjelsens hastighed er en nøgelfaktor for en god mavefølelse. Det har forskere fra påvist og fået offentliggjort i det anerkendte tidsskrift Nature Microbiology i 2016. Maden skal igennem cirka otte meter tarm alt i alt – fra den kommer ind i munden, til den kommer ud i den anden ende.



Forskere har undersøgt, hvordan fordøjelsens hastighed påvirker bakteriernes rolle i fordøjelsessystemet. Studiet viser, at jo længere tid maden er undervejs i tarmen, jo flere skadelige nedbrydningsprodukter bliver der produceret. Omvendt giver en hurtigere fordøjelse et sundere fordøjelsessystem.

Bestil Gestomax til halv pris: Kun kr. 99,-



Gestomax kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Netop nu:** kr. 99,- for 120 tabletter (2 måneders forbrug i forhold til doseringsvejledning).

RING: 82 30 30 40
Hverdage kl. 8-16

ONLINE: www.wellvita.dk

wellvita

Bestil på www.wellvita.dk eller via telefon på 82 30 30 40

Så blev det første skridt taget

Jeg har været stærkt bekymret for, at Folketingets partier ikke ville kunne blive enige om en ekstraordinær indsats for at forebygge vold og trusler på bosteder for mennesker med psykiske lidelser. Heldigvis blev den bekymring gjort til skamme, da partierne bag den såkaldte satspulje midt i oktober alligevel nåede til enighed om en særlig pakke til voldsforebyggelse på bosteder.

Det centrale i pakken er oprettelsen af et nyt tilbud til mennesker med en voldsom udadreagerende adfærd, som bostederne ikke kan rumme. Det nye tilbud, der oprettes i starten af 2018 i hver region, bliver en såkaldt specialiseret socialpsykiatrisk afdeling drevet af regionerne under psykiatriloven. På landsplan skal tilbuddet kunne rumme 150 personer.

“
Det centrale i pakken er oprettelsen af et nyt tilbud til mennesker med en voldsom udadreagerende adfærd, som bostederne ikke kan rumme.

Til gengæld er vi enige med andre om, at der fortsat er behov for at løfte den samlede psykiatri. Ikke mindst med flere hænder og flere senge. Derfor skal FOAs kommende kongres i næste uge også behandle et debatoplæg til FOAs bud på, hvordan vi skaber en langt bedre psykiatri for både brugere, pårørende og ansatte. Men det første skridt til at forebygge mere vold på bostederne er nu taget. Heldigvis. ★

Det er en løsning, som FOA og Københavns Kommune har arbejdet for siden de første forfærdelige drab på ansatte på bosteder.

Der er langt fra enighed om det nye tilbud blandt brugerorganisationer, pårørendeorganisationer og faglige organisationer. Uenigheden er især gået på dels mulighederne for begrænset anvendelse af tvang og dels på, om løsningen er vidtrækkende nok. Oven på fem drab på ansatte på fire år på landets bosteder har vi i FOA ikke været i tvivl om, at der er behov for et særligt tilbud med et højere sikkerhedsniveau til meget udadreagerende mennesker med psykiske lidelser.

[kort sagt]
Folketinget er heldigvis blevet enige om en særlig pakke til forebyggelse af vold på bosteder for mennesker med psykiske lidelser.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

For syge til bosteder 13. oktober

Jeg har i rigtig mange år arbejdet inden for psykiatrien. Det handler ikke nødvendigvis om flere personaler. Det handler om, at de meget syge ikke skal være på bosteder. De skal indlægges på en lukket afdeling. Jeg har blandt andet arbejdet på bosteder med alvorlig selvskadende patienter. Og det koster, jeg ved ikke hvor mange millioner om året, at være lige så mange personaler som syge, og alligevel kan man ikke forhindre vold. De er for syge til bosteder.

Greta Storm

Facebook

Har ingen redskaber 13. oktober

Bostederne skal under psykiatriloven, så de må visitere og tvangsmedicinere. De har jo ingen redskaber at bruge. Det er ikke kurser, de mangler – det er opnormering og lovgivning.

Maj-Britt Blom

Facebook

Nej tak til zombieafdelinger 13. oktober

Det, det koster at oprette specialafdelinger, kunne nok bruges bedre på de bosteder, der er. Flere kompetente mennesker til at tage sig af brugerne – så de ses som mennesker og ikke som et



Er sosu-assistent, har kun været i faget 2½ år og har allerede en dårlig ryg. Jeg er 36 år.

HEIDI FREDERIKKE STORGAARD NIELSEN

Hvad mener du?

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

farligt problem. Hvis der ikke bruges nok ressourcer på at hjælpe mennesker – uanset hvilken sygdom de lider af – så føler de sig som et problem, hvilket deres psyke ikke bliver bedre af. Frygter, at de nye specialafdelinger bliver opbevaring med store doser af medicin. Altså zombieafdelinger. Folk, der er så syge, at de er voldelige, skal slet ikke være på bosteder. De skal være indlagt og have behandling! Hvor mange sengepladser er der nedlagt de sidste 10-20 år?

Bettinna Svendsen

Facebook
Tidlig jobstart = tidlig pension
7. oktober

Vi er nogle, der har arbejdet, siden vi var 14 år. Vel at mærke fysisk arbejde. De, der har haft fysisk arbejde i så mange år, er mere eller mindre nedslidte, når de er 60 år. En del er det endog, før de er 60 år. Så ja, de

mennesker bør have ret til at gå på pension tidligere end dem, der ikke har haft fysisk arbejde.

Lillian Dawson

Facebook
Lang vej til pensionen
7. oktober

Er sosu-assistent, har kun været i faget 2½ år og har allerede en dårlig ryg. Jeg er 36 år. Det bliver dæleme nogle lange arbejdsår, indtil jeg fylder 72 år.

Heidi Frederikke Storgaard Nielsen

Facebook
Takken for tro tjeneste
7. oktober

Er 57 år, har arbejdet inden for sundhedsfaget, siden jeg var 18 år. Har lige fået en påtænkt opsigelse på grund af slidgigt i mine knæ og fødder. Takken for tro tjeneste.

Zita Rostgaard Petersen



Facebook
Fint med gulerod for lavt sygefravær
5. oktober

Jeg synes, det er en fin gulerod. Det kunne måske komme noget af al den mandag-fredagssyge til livs. Det får måske medarbejderne til at tænke sig om en ekstra gang, om man virkelig ikke lige kunne tage på arbejde, inden man ringer sig syg. Jeg synes, det ville være en god idé.

Helene Møller Selch

Facebook
Kan ikke motiveres til mindre sygdom
5. oktober

Hvis man er syg, så er man vel syg? Man kan i min verden ikke 'motivere' folk til at være mindre syge. Desuden er det mennesker, vi arbejder med – smittefaren bliver i hvert fald ikke mindske, hvis vi/de går syge på arbejde.

Mille Damberg Würtz



Manal våger om natten

Seks ud af ti FOA-medlemmer med natarbejde oplever ingen helbredsgener.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

11

Så mange kontanthjælpsmodtagere er der pr. ledig stilling på jobportalen Jobnet. På Vest- og Sydsjælland er der mere end 24 kontanthjælpsmodtagere pr. ledig stilling.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

A blue tent with a colorful striped valance. The valance features a repeating pattern of yellow, red, and blue stripes. The tent is set up on a light-colored surface.

onnie skaber
rum til leg



1 Frisørsalonen var dagplejer Connie Sørensen's første inkluderende legemiljø. Idéen fik hun, fordi Jonas (i midten), der nu er tre år, som lille var rædselsslagen for frisører. Det er han bestemt ikke længere. Et rigtigt frisørslag, spejl, legehårtørret og omhyggeligt rengjorte shampoo- og spray-emballager indrammer en rolleleg, som er elsket af både drenge og piger, store og små.

Små overskuelige legemiljøer gør børn trygge. Det oplever dagplejer Connie Sørensen, som arbejder målrettet med at skabe særlige rum til børnenes leg. Ifølge hende styrker en god ramme børnenes selvværd, venskaber og evne til at fordybe sig i den fælles leg. Kom med, når hun viser rundt i de inkluderende legemiljøer, hun har skabt hjemme i privaten.

Af Karin Svennevig ★ foto: Niels Åge Skovbo

[Legemiljøer]

Efter et uddannelsesforløb i inklusion og pædagogiske legemiljøer har dagplejer Connie Sørensen skabt ni inkluderende legemiljøer i sin dagpleje. De er indrettet med få håndplukkede legesager, der gør det lettere at lade fantasien blomstre.



2 Tumlehjørne. Hynderne fra Brio var noget af det første, Connie Sørensen fik til sin dagpleje for 32 år siden. Og de holder stadig – de bliver både brugt til at sidde på, tumle og bygge med. Fra venstre ses Jonas på tre år og navnebørndrene Lukas og Lucas, begge to år.



3 Løjenhøjde. Connie Sørensen leger gerne selv med; guider, justerer og viser vej. Og så er der gået sport i at gøre legen spændende. Også for de små. Augusta på ni måneder har fået større glæde af aktivitetscentrene, siden Connie fandt på at hænge dem op på væggen. Det er også et plus, at de ikke længere skal ryddes op.



4 Rydde-op-venligt.

Tre blomsterkasser og en gardinstang fungerer som opbevaring i børnehøjde. Ifølge dagplejeren er det vigtigt, at alt skal kunne nås og overskues i børnehøjde.

5 Trafikkrog.

"Nu må vi ud og slukke en ildebrand. Der kommer også røvere," siger treårige Jonas, der egentlig går i børnehaven nu, men elsker at komme på besøg og er en inspirerende rollemodel for makkerparret Lukas og Lucas på to år.



6 Hjulene på bussen.

Børnene har selv fundet på at sætte stole op, tage hatte på og lege bus. Drengene skiftes til at være chauffør, og nogle dage bliver bussen til en brandbil.

7 Hensyn. Lemmen ind til fyrrummet fik en gang tavlelak, og Connie har hængt et glas med kridt lige ved siden af. Her øver børnene sig på at vente på tur og tage hensyn.



8 Udklædningskrog.

Et spejl, en hattehylde og få udvalgte stykker udklædningsstøj på knager giver rollelegene et ekstra pift.

9 Fællesskab. Børn har glæde af at være sammen, selv om de leger noget forskelligt. Inkluderende legemiljøer gør det muligt for børnene at lege noget forskelligt og alligevel være del af fællesskabet.

10 Kort eller kontant? Voksenting fra virkeligheden inspirerer børnene til at udvikle legen. Børn lærer af deres voksne, og Connie får sig mange gode grin, når drengene rutineret kører kasserede plastikkort gennem kasseapparatet. Retro-radioen virker og er tunet ind på Vejle Lokal Radio. Ligesom hos frisøren.



det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller lege-redskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: anrt@foa.dk

Miniguide til Pokémon Go

- Pokémon er en slags dyr eller insekter. Det går ud på at fange dem ved hjælp af et kort i spillet.
- På såkaldte 'Pokestops' kan du indsamle ting, der hjælper dig i spillet. Pokestops er typisk placeret ved monumenter i den virkelige verden.
- Pokémon Go er en app, der kan downloades til både iPhone og Android – søg på Pokémon Go i App Store

Kilde: vorespuls.dk og eurogamer.dk



Dennis Sahls 3 bedste råd til Pokémon Go med børn

1. Inddrag børnene

Lad børnene være med til at bestemme, hvor I skal hen, og hvad I skal lave. Det giver ejerskab og gør børnene mere motiverede for læring.

2. Planlæg hjemmefra

Hvis du forbereder dig på turen hjemmefra, kan du i højere grad bygge læring på de ting, I ser undervejs.

3. Spil selv

Vær åben og nysgerrig. Spil selv! Dennis oplever, at børnene kommer til ham, fordi de ved, han synes, det er sjovt.



Læs mere

dgi.dk – søg på Pokémon

Børn bliver klogere og **bedre til at arbejde i grupper** af at spille Pokémon Go, mener pædagog Dennis Sahl.



Sund og social spilledille

Pokémon er det 'ultimate sociale spil', siger du. Hvordan?

Når en Pokémon dukker op i gadebilledet, kan alle se den, og alle kan fange den. Med andre ord gælder det ikke om at komme først. I stedet for at konkurrere, som ellers er dybt forankret i mange andre spil, deler børnene deres viden med hinanden.

Det gør dem også klogere, mener du. Hvordan?

Spillet er bygget op omkring 'Pokestops', der typisk ligger i nærheden af historiske monumenter, der kan være alt fra streetart til en kirke eller en statue af Christian 4. Det giver mulighed for at snakke

om de ting, man ser – at putte læring ind i legen.

Og så er det sundt?

Ja, tager vi for eksempel til Damhussøen, rammer vi snildt otte til ti kilometer på en tur. Vi går i et tempo, hvor alle kan være med – også dem, der vejer lidt for meget eller sidder i kørestol.

Har du oplevet, at nogle børn har haft særlig god brug af spillet?

Jeg har haft en håndfuld af de her drenge, der kan have svært ved autoriteter, med på en række ture. Men fordi de har stor medbestemmelse og virkelig er vilde med spillet, så opfører de sig eksemplarisk og bliver mere rummelige. ★

mail@nanatof.dk



[cv]

Navn: Dennis Sahl

Alder: 41 år

Job: Pædagog på Fritidscenter Ydre Valby, afdeling Hansstedgård, der har 240 børn i alderen 10-14 år og 80 børn i klubafdelingen i alderen 14-18 år



Sektorårsmøde

På Pædagogisk Sektors årsmøde i Aarhus 15. november mødes 100 repræsentanter fra alle afdelinger samt alle sektorens faggrupper til en dag med drøftelser omkring vores faglige arbejde, såvel i tilbageblik som fremadrettet.

Sektorens årsmøde er en forløber for forbundets kongres, som afholdes i dagene efter. De beslutninger, som træffes på årsmøde og kongres, hænger sammen og fletter sig ind i hinanden – vi er en aktiv del af forbundet.

Sektorbestyrelsen lægger op til en række tiltag og fokuspunkter, som specifikt retter sig mod det pædagogiske arbejdsområde, her skal især nævnes et helt særligt fokus på uddannelsen til pædagogisk assistent.

“ Vi vil arbejde for ret og pligt til uddannelse for alle vores faggrupper.

Sektoren kulegraver flere områder op til årsmødet og op til faggruppelandsmøderne i marts næste år. Vi ser på vores medlemmers opgaver og vilkår i skole og SFO og på det specialiserede handikapområde. Og vi ser på sammenhængen mellem dagplejepædagogernes løn- og arbejdsvilkår.

Et andet meget stort emne for det fremtidige arbejde bliver fornyelsen af overenskomsterne i 2018, hvor vi igen slår fast: Vi vil arbejde for ret og pligt til uddannelse for alle vores faggrupper, og vi skal have fundet en løsning, hvor prisen for sådan en overenskomst, bliver til at acceptere for faggrupperne. ★

[kort sagt]

Pædagogisk Sektors årsmøde handler om medlemmernes opgaver og arbejdsvilkår.

Mange daginstitutionsledere ser ikke værdien af uddannelsen, og vi vil gennem politiske initiativer og gennem styrkelse af faggruppens opmærksomhed på egne kvalifikationer styrke den pædagogiske assistents anerkendelse, kompetencer og respekt.



Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

20

procent af FOAs medlemmer føler sig stressede, og FOA er derfor gået sammen med en række organisationer i en særlig 'stress-alliance'. Samarbejdet skal afdække, hvad der virker, og hvad der ikke virker i forhold til stress.

Kilde: FOA

Kender du typen?

Hvis du arbejder i et omsorgsfag, er der stor chance for, at du træffer beslutninger på baggrund af følelser. Arbejder du i en mere teknisk branche, bider logiske argumenter sikkert bedst. Center for Ledelse har analyseret 80.000 personlighedstest fordelt på 50 faggrupper, og undersøgelsen viser, at vi klumper os sammen i bestemte job afhængig af, om vi føler, tænker, er fakta-nørder, introverte eller ekstroverte.



Test dig selv

ugebreveta4.dk

Få styr på pensionen på sms

7.000 har allerede tilmeldt sig en ordning, hvor de via sms en gang om måneden får besked om, hvor meget deres arbejdsgiver har indbetalt til deres pension. Du kan tilmelde dig på pensam.dk – og så er det oven i købet gratis.

Kilde: PenSam

Når overvægtige unge skal hjælpes ...

... skal deres forældre inddrages. En række julemærkehjem og ni kommuner har gennemført en særlig indsats for overvægtige unge og peger på forældrene som afgørende for, om en sundere livsstil lykkes. Samtaler om livsstil, mad og fysiske aktiviteter sammen med forældre har været en del af indsatsen.

Kilde: Satapultjer for børn og unge med overvægt, Det nationale forskningscenter for velfærd, 2016

24

procent af landets børnefamilier har kun en voksen. Det er 21 procent flere end i 2006.

Kilde: 'Stigende forskelle i danskernes levevilkår', Danmarks Statistik, 2016

Kampvalg i FOAs pædagogiske sektor

På Pædagogisk Sektors årsmøde 15. november er der kampvalg. Kandidaterne til sektorformandsposten er nuværende sektorformand Mogens Bech Madsen, FOA Sjælland, og modkandidaten er Kim Henriksen, FOA Herning. Kandidaterne til posten som sektornæstformand er Dorte Isager, FOA Sjælland og Joan Lindskov, LFS.

De små siger



Viktoria kigger længe på min kat Pjevs, som er øretatoveret, og siger til de andre dagplejebørn: **“Hvem har malet den i ørerne?”**

Indsendt af privat dagplejer Gaby Jeppesen, Odense som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk

Arkivfoto: Jørgen True



De fleste efterkommere går i dagtilbud

Hovedparten af efterkommere af flygtninge og indvandrere i alderen 1-4 år går i dagtilbud. De begynder dog i en lidt senere alder end børn med dansk oprindelse. I 2014 gik 76 procent af de 1-2-årige og 91 procent af de 3-4-årige efterkommere med ikke-vestlig oprindelse i dagtilbud. Andelen blandt børn med dansk oprindelse var 86 procent blandt de 1-2-årige og 90 procent blandt de 3-4-årige.

Kilde: uibm.dk



Arkivfoto: Børns Vilkår

Nu kan børn få hjælp om natten

Fra november udvider BørneTelefonen hos Børns Vilkår åbningstiderne, så telefonrådgivningen for børn og unge holder åbent til kl. 02.00. Det sker for at sikre, at de mest udsatte børn og unge kan få hjælp

til akutte problemer. Sidste år havde de frivillige rådgivere mere end 40.000 samtaler med børn.



Læs mere

bornsvilkar.dk



Det er på tide, det går op for politikerne, at det går ud over en masse børn og unges trivsel, når de skærer i sociale ydelser.

BØRNERÅDETS FORMAND PER LARSEN MENER, AT REFORMER SOM F.EKS. SLOJFNINGEN AF FATTIGDOMSGRÆNSEN GØR DET SVÆRERE AT HOLDE ØJE MED BØRNEFATTIGDOM, I BØRNEINDBLIK FRA BØRNERÅDET, SEPTEMBER 2016



Sundhedstjek for handicappede

Roskilde Kommune har indført et obligatorisk sundhedstjek for udviklingshæmmede borgere, og her har det vist sig, at 78 procent havde behov for yderligere lægeundersøgelser. En undersøgelse fra Socialt Udviklingscenter viser samtidig, at udviklingshæmmede lever 14 år kortere end danskerne generelt, blandt andet fordi kræftsygdomme bliver opdaget alt for sent. Formanden for Danske Handicaporganisationer mener, at der er behov for et sundhedstjek for borgere med handicap i hele landet.



Læs mere

handicap.dk

Børns lur bliver forstyrret

Forskere advarer mod, at børn får afbrudt og **for lidt søvn** i dagtilbud, og opfordrer personalet til at sætte ind på området.

Af Signe Westergaard-Jensen

tema
søvn

For få hænder til at putte børn uden for hovedluren, for meget larm og forældre, der beder om at få deres barn vækket. Det er nogle af de ting, der forstyrrer børns søvn, når de er i dagtilbud. Det viser en ny undersøgelse foretaget af FOA blandt medlemmer,

der arbejder i daginstitution og dagpleje.

Hver tredje har kun nogle gange eller sjældent mulighed for at putte børn senere eller tidligere, end det tidspunkt, de normalt putter, viser undersøgelsen. Det er helt galt, mener forskningssygeplejerske og ekspert i børns søvn ved søvnklinikken Scansleep **Marian Petersen**.

“Børn skal sove, når de viser tegn på, at de har behov for det. Og mange børn får desværre for lidt søvn,” siger hun.

Forældre forstyrrer søvn

Otte ud af ti oplever, at forældre stiller krav til luren, eksempelvis at barnet skal vækkes.

Forskning viser dog, at børn bør sove, til de vågner af sig selv fra luren, slår ph.d. og forsker i lur i daginstitutioner ved Stockholms Universitet **Sofia Grunditz** fast.

“Forældre mangler viden om søvn, når de kommer med den slags krav. Ofte går de til personalet, fordi barnet ikke vil sove om aftenen. De tror, at det skyldes luren, men sådan fungerer søvn ikke,” siger hun.

Der er også behov for mere viden hos personalet, mener pædagogisk konsulent i Københavns Kommune **Sisse Trolle Laiq**:

“Mange håndterer luren ud fra mavefornemmelse, forældrenes ønsker og ud fra optimal organisering af personalets arbejdsdag. Det ville være lettere for personalet at prioritere børnenes søvn, hvis de kendte til den nyeste viden på området.” ★

signe@teksttogo.dk



Søvn er vildt vigtig for børns udvikling, men er lidt underprioriteret i mange institutioner.

MARIAN PETERSEN,
FORSKNINGSSYGEPLEJERSKE
OG EKSPERT I BØRNS SØVN,
SØVNKLINIKKEN SCANSLEEP

Ny forskning om børns søvn

- Børn mellem nul og to år bør bør få mulighed for at sove, når de viser behov for det.
- Børn bør ikke vækkes fra middagsluren. Lad dem vågne af sig selv.
- God søvn om dagen påvirker ikke nattesøvnen negativt – tværtimod.

Kilde: Marian Petersen, forskningssygeplejerske og ekspert i børns søvn, søvnklinikken Scansleep

Tydelig søvnpolitik, en anderledes organisering og forældresnakke gør det muligt at lade børnene sove, så længe de har behov for.

Af Signe Westergaard-Jensen ★ foto: Jørgen True



Her sover børnene så længe de vil

Læs videre på næste side →



Alle børn får lov at **putte med egen bamse** eller andre ting, der gør dem trygge.

Her sover børnene så længe de vil

→ “Godmorgen, kom du op til mig!” Pædagog **Pernille Malmqvist** løfter en søvnig dreng op af barnevognen på den overdækkede altan, hvor de mindste børn sover. Det er et par timer siden, hun og kollegerne lagde de første børn til at sove, men børnene får lov til at være i drømmeland, til de vågner af sig selv. I Valby Vuggestue prioriterer de højt, at børnene skal sove, så meget de har behov for.

“Vuggestuebørns mulighed for at sove, så længe de har brug for og på de tidspunkter, de har brug for, er helt afgørende for deres trivsel. Derfor er hele vores dag nærmest bygget op om det,” siger pædagogisk leder **Anne Vilster**.

Københavns Kommune er i gang med en større indsats for at optimere rammerne for børns lur i kommunens dag-



institutioner. Valby Vuggestue bliver fremhævet som en af de institutioner, der giver luren gode vilkår.

Tydelig søvnpolitik er en støtte

Nøglen til succes er ifølge Anne Vilster, at de i institutionen har én fælles holdning til søvn og ikke er bange for at holde fast i den.

“Vi forklarer nye familier om vores søvnpolitik. Vi fortæller dem, at vi sætter store ressourcer af til luren, fordi søvn er så vigtig for deres barns trivsel. Det kan vi så referere til,

hvis de senere kommer og beder om, at vi skal vække barnet eller siger, at barnet ikke må sove til middag,” siger hun.

Pædagogen Pernille Malmqvist oplever, at langt de fleste forældre accepterer, at barnet får lov til at sove, som personalet vurderer, det har behov for, når hun snakker det igennem med dem. De fleste forældre henvender sig om luren, fordi deres barn ikke vil sove om aftenen.

“Det kan man blive helt desperat over som forælder. Vi lytter og er imødekommende og taler med forældrene om,

6 veje til den gode hvilestund
Side 26-27



En rolig opvågningen
i eget tempo er guld værd.



[cv]

Navn: Pernille Malmqvist

Alder: 33 år

Uddannelse: Pædagog

Job: Pædagog i Valby
Vuggestue

Personalet **arbejder sammen på tværs** af stuer for at få voksenkabalens omkring hvilestunden til at gå op.

hvorvidt der sker noget i barnets liv og udvikling, der kan forklare problemerne med søvn. Og vi forklarer, hvor vigtigt det er for deres barn at få et hvil i løbet af dagen. At være her er noget helt andet end at være hjemme i weekenden,” siger hun.

Hjælper på tværs af stuer

Stuerne arbejder sammen i teams, så personalet fra to stuer hjælper hinanden med at få voksenkabalens til at gå op i hvilestunden. På den måde er de pludselig fire voksne til at våge og hygge om vågne børn i stedet for de to, der er på

arbejde på hver stue om eftermiddagen. Det giver personalet tid til at holde pause og fleksibilitet til, at børnene kan sove og vågne, når de har brug for det. Sådan har det ikke altid været. Ordningen blev indført for to år siden efter lang tids snak om manglende mulighed for pauser.

“Den ordning er guld værd. Det krævede en ny indretning af huset, så børn fra to stuer kan sove sammen, men det var det værd. I dag er det med pauser og lur slet ikke noget, der bliver talt om. Det fungerer bare,” siger Anne Vilster. ★

signe@teksttogo.dk



Forældrene er glade for, at vi prioriterer søvn, når barnet er lille, men bliver mindre glade for det, når de sidder med et større barn, der ikke vil sove om aftenen.

PERNILLE MALMQVIST, PÆDAGOG



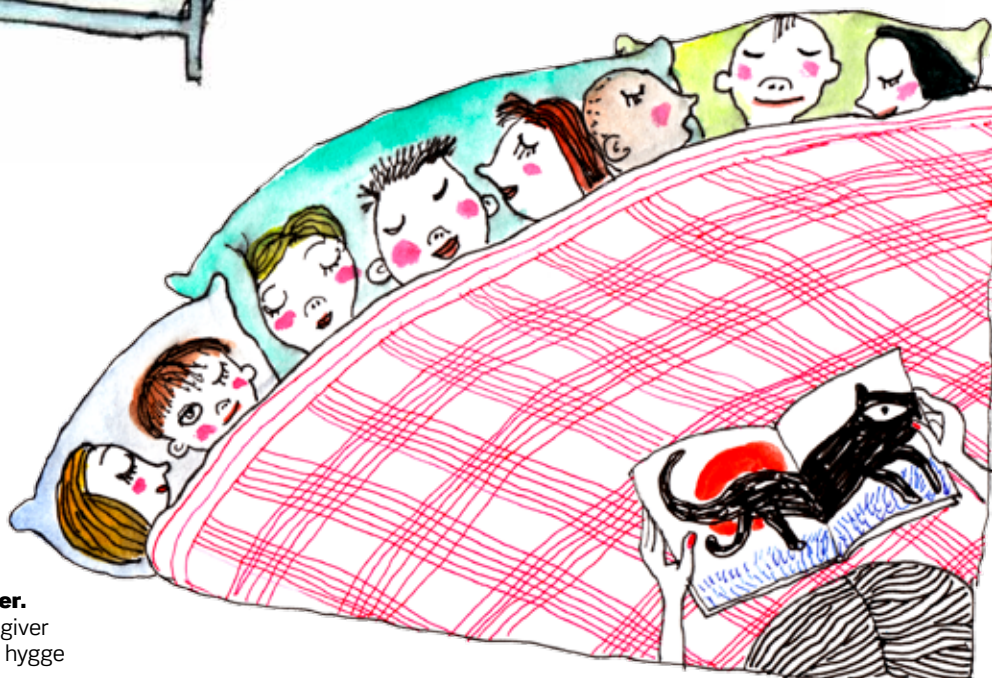
6 veje til den gode hvilestund – for børn og personale

Af Signe Westergaard-Jensen ★ Illustration Lilian Brøgger



1 Lad barnet sove, til det vågner.

Søvnforskning viser, at børn bør have lov og ro til at sove, så meget de har brug for.



2 Hjælp hinanden på tværs af stuer.

God organisering og samarbejde frigiver hænder til at holde pause, våge og hygge om vågne børn.

Søvn avler søvn

Børn, der sover om dagen, **sover bedre om natten.** Og god søvn giver overskud til at lege og lære.

Af Signe Westergaard-Jensen

Dårligt immunforsvar, dårlig indlærings-
evne, flere konflikter og mere gråd. Det
er nogle af konsekvenserne, når børn får
for lidt søvn. Derfor er god, uforstyrret
søvn i vuggestuen og dagplejen vildt
vigtigt for børnene. Det er budskabet
fra forskningssygeplejerske og ekspert i
børns søvn **Marian Petersen**, fra søvnkli-
nikken Scansleep.

“En god lur giver overskud til at lære
og lege. Et træt barn kan ikke udvikle
sig optimalt, så enkelt er det,” siger hun.

Det kræver desuden overskud at være
barn i en vuggestue eller institution,
fastslår pædagogisk leder i Valby Vugge-
stue **Anne Vilster**.

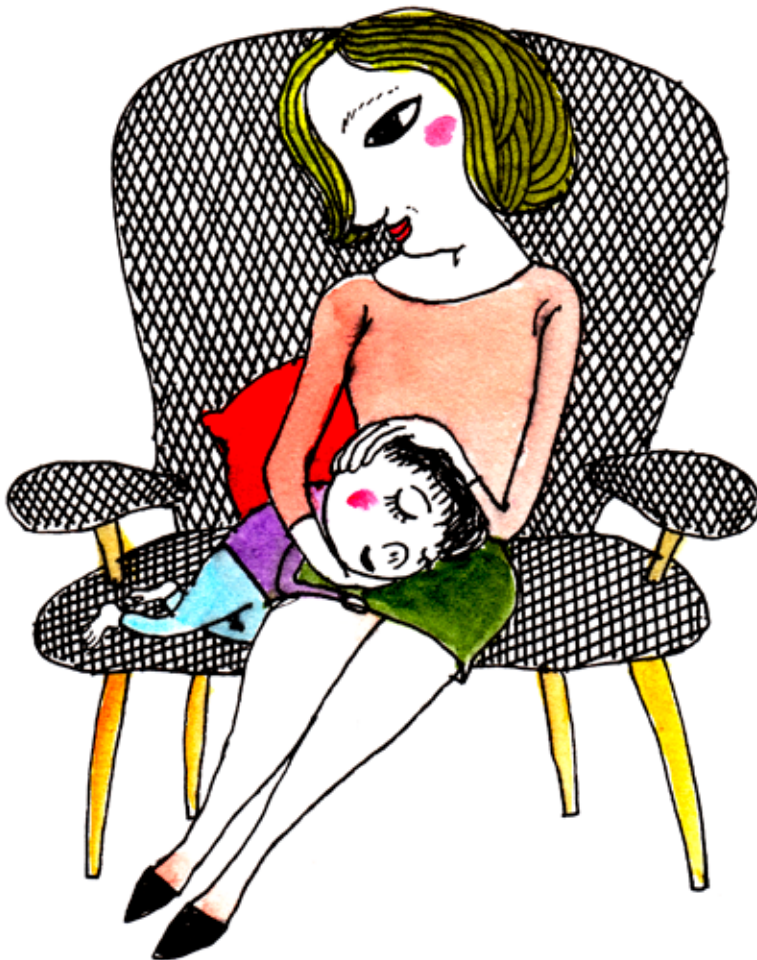
“Børn, der ikke får nok søvn, kommer
i konflikter med andre børn, og de er
mere kedede af det. De mange indtryk bli-
ver for meget, når et barn ikke får sovet
nok i løbet af dagen,” siger hun.

Giver bedre nætter

Nok så vigtigt er børn, der får tiltrække-
ligt søvn i løbet af dagen, nemmest at
putte om aftenen og sover bedst om
natten. Det viser ny forskning ifølge
Marian Petersen.

“Kan barnet ikke sove om aftenen, er
der ofte noget andet på spil. Måske er
putteritualet for løst, eller barnet prøver
at tilkæmpe sig mere tid med mor og
far efter en lang dag i institution eller
dagpleje,” siger hun.

Vågner et barn af sin lur meget sent
på eftermiddagen, kan man forsøge at
lægge det lidt tidligere, råder Marian
Petersen. At vække barnet er en dårlig
løsning. ★



- 3 Skab faste putteritualer.**
Ritualer og genkendelighed gør børn trygge og får dem til at indstille sig på at skulle sove.
- 4 Tal om jeres søvnpolitik.**
Tal sammen og tal med forældrene om, hvad en god hvilestund er hos jer. Og gør det ud fra den nyeste viden om børns søvnbehov.
- 5 Husk, at lur-tiden er andet og mere end søvn.**
At blive puslet, nusset og puttet og at småsnakke og vågne stille på madrassen eller på skødet af en voksen er også en vigtig del af en god hvilestund.
- 6 Tilbyd alle små børn et hvil.**
Også børn der er ved at vokse fra luren får ny energi af en pause.

Kilder: De seks gode råd er sammensat af pædagogisk leder Anne Vilster, pædagogisk konsulent Sisse Trolle Laiq og ph.d. Sofia Grunditz, der forsker i lur i daginstitutioner

Godt redskab mod vold



[cv]

Navn: Torry Flensburg Madsen

Alder: 50 år

Uddannelse: Pædagogisk assistent. I gang med pædagoguddannelse på merit

Job: Dagbeskæftigelsen, driftsklyngen Nørholm, Herning

Lettere registrering med ny it

Region Midtjyllands nye it-system til registrering af vold, trusler og chikane er i brug på alle regionens arbejdspladser. Når der har været en episode, vurderer medarbejderen, hvor alvorlig den var, ud fra fem niveauer. Arbejdsmiljørepræsentanten får straks besked og kan sætte ind med opfølgning. Planen er, at alle arbejdspladser får en tablet, hvor systemet konstant er klar til registreringer.

Kilde: Region Midtjylland

“Vi oplever jævnligt trusler, tilråb og chikane. Brugere er udfordrede, og nogle kan have en kort lunte. Vi skal hele tiden være klar til at aflede,” siger pædagogisk assistent **Torry Flensburg Madsen**, der arbejder i Dagbeskæftigelsens værksted og er tilidsrepræsentant i driftsklyngen Nørholm, Herning – en institution for 36 doms-anbragte udviklingshæmmede.

På Nørholm Kollegiet, som det også kaldes, indførte Region Midtjylland et nyt system til registrering af vold, trusler og chikane i januar 2015. Siden er antallet af registreringer vokset – ikke fordi der sker mere, men fordi det er lettere at indberette, og man tydeligt kan angive, hvor alvorlig episoden var for medarbejderen.

Opfølgningen på episoder er også blevet hurtigere. Systemet har ført til en kulturændring blandt medarbejderne, fortæller Torry Flensburg Madsen.

“Vi er blevet bedre til at snakke åbent om trælse episoder. Ofte mødes vi, lige før vi går hjem og snakker om dagen. Har der været episoder, opfordrer vi hinanden til at registrere dem,” siger han.

“Første gang, man bliver truet, vælter man ikke. Men 32. gang går man måske ned med stress, fordi man var fyldt op. Og det er lettere at få hjælp, hvis vi kan dokumentere en belastning.”

Stort fald i sygefravær

Da it-systemet var blevet indført, faldt sygefraværet på Nørholm fra 9 til 2,3 procent på et år. Der er nok også andre årsager. I hvert fald er det steget lidt igen til cirka 4 procent, måske på grund af besparelser, gætter medarbejderne.

“Det betyder rigtig meget, at vi mærker, at vold, trusler og chikane tages alvorligt på arbejdspladsen, og at der reageres hurtigt både fra ledelsens og kollegernes side. Vi er blevet bedre til at hjælpe hinanden. Hvis der for eksempel sker en alvorlig episode, er vi hurtige til at få medarbejderen væk fra brugeren og sørge for ro, og vi sender bud efter en leder med det samme,” forklarer Torry.

Virker forebyggende

Hver gang en belastende episode er blevet registreret i it-systemet, tages den op på næste personalemøde. Her diskuterer medarbejderne, om de kunne have gjort noget anderledes. På den måde kan de over tid se, om der tegner sig et mønster.

“Vi taler om, at en bruger måske skal spise lidt tidligere. Eller om vi måske skal prøve at undgå nogle bestemte situationer? Det bedste er, hvis vi kan forebygge episoder, for ingen ønsker sammenstød, uro og utryghed,” siger Torry. ★

jonna@periskop.dk



"Trusler og skældsord kan godt komme til at fylde mentalt. Så det er **vigtigt, at vi har en åben snak** kollegerne imellem om, hvordan det påvirker os," siger Torry Flensburg Madsen.

Med FOAs hjælp har dagplejer Helle Karlsson fået **forhøjet erstatning for svie og smerte** og forlænget opsigelsesperiode.

Helle blev påkørt i arbejdstiden

Den januardag i 2012 glemmer **Helle Karlsson** aldrig. Dagen, hvor hun gik i fodgængerfeltet med to dagplejebørn i barnevognen og blev påkørt af en bilist, der skulle sende en sms. Barnevognen væltede, og Helle landede i asfalten, hvor hun tog fra med hænderne.

“Heldigvis kom tvillingerne i barnevognen ikke noget til, de var beskyttet af kalechen. Men vi kom alle i ambulance til sygehuset,” fortæller Helle.

Truet med firing

Helle Karlsson var sygemeldt i 14 dage, så begyndte hun at arbejde igen. Men hun døjede med smerter i venstre hånd, og måneder senere fandt lægerne ud af, at Helle havde ødelagt tommelrodsknogle. I marts 2013 fjernede de knogle.

“Jeg skulle være sygemeldt seks måneder efter operationen, men blev truet med firing efter seks uger,” fortæller Helle Karlsson, der fik en påtænkt op-

sigelse fra Horsens Kommune. En opsigelse faglig sekretær Hanne Suhr, FOA Horsens, fik annulleret.

“Hanne Suhr har været med hele vejen, og hun har været en stor hjælp for mig,” siger Helle.

Overvåget

I januar 2014 begyndte Helle Karlsson at arbejde igen efter operationen, og her fik hun helt nye børn i dagplejen.

“Det var børn, hvis forældre ønskede vuggestueplads. De var hos mig, til de fik plads i vuggestuen, så jeg havde stor udskiftning. Det gav et billede af, at børnene flyttede fra mig, og det blev brugt imod mig. Til sidst fik jeg pædagogisk supervision en gang om ugen. Jeg følte mig i den grad overvåget.”

“Truslen om firing hang hele tiden over mig. Og samtidig skulle jeg bevise, at jeg kunne passe fire børn. Det var et kæmpepres,” fortæller Helle Karlsson.

Faglig stolthed

Helle Karlsson kæmpede fortsat med følgeskader efter påkørslen, og hun havde et stort sygefravær. I februar 2015 blev hun indkaldt til møde med Horsens Kommune, og her fik hun sin endelige fyreseddel.

“På mødet blev mine fejl og mangler ridset op. Der var alt muligt i vejen. De tvivlede på, om jeg overhovedet var kvalificeret til at passe børn. Efter 18 år som dagplejer,” siger hun og ryster på hovedet.

Men Helle havde dokumentationen i orden. På opfordring fra Hanne havde Helle fået kopier af referaterne fra den pædagogiske supervision.

“Hanne viste referaterne på mødet, og her var der intet, der underbyggede dagplejeledelsens påstande. Jeg blev så gal, da de betvivlede mine kvalifikationer. Jeg har aldrig haft problemer med ledelse



Jeg blev så gal, da de betvivlede mine kvalifikationer.

Vejen til forhøjet erstatning

2012

Januar

Helle Karlsson bliver påkørt med to dagplejebørn i barnevognen. Hun beskadiger sin hånd.

Februar

Påkørslen anmeldes som arbejdsulykke til Horsens Kommunes forsikringssek-skab.

Oktober

Sagen bliver sendt til Arbejdsskade-styrelsen.

2013

Marts

Helle får fjernet tommelrodsknogle i den beskadigede hånd.

September

Helle opsiges første gang. FOA Horsens får opsigelsen annulleret.



eller forældre. De ødelagde min faglige stolthed,” understreger Helle.

Horsens Kommunes administrative ledelse gav Helle ret i, at tilsynsreferaterne ikke betvivlede hendes kvalifikationer. I stedet blev sygefravær begrundelsen for fyringen.

Ekstra erstatning

Helle Karlssons skade er anerkendt som arbejdsskade, og hun har fået konstateret en méngrad på ti procent.

“Jeg kan ikke bruge min hånd, og jeg skal opereres igen. FOA kørte en retssag, og jeg fik forhøjet erstatningen for svie og smerte. FOA skaffede mig også en ekstra månedsløn i forbindelse med afskedigelsen.”

“Jeg håber, jeg kan blive omskølet og få arbejde, men hvor skal man ikke bruge hænderne? Jeg vil gerne arbejde med ældre mennesker, men det skal være arbejde, der ikke kræver løft. Det skal

“Truslen om fyring hang hele tiden over mig, og **det var et kæmpepres,**” fortæller Helle Karlsson.

jeg tale med FOAs socialrådgiver om. Jeg har fået virkelig god hjælp fra FOA Horsens.

Det er så vigtigt, at man står i det forbund, der har overenskomst med ens arbejdsplads. Det har jeg altid holdt på,” siger Helle Karlsson.

Horsens Kommune ønsker ikke at kommentere sagen med henvisning til, at der er tale om en personasag.★

anniheiberg@mail.dk

2014 Januar

Helle begynder at arbejde igen efter operationen.

Marts

Skaden anerkendes som arbejdsskade, og Helle tilkendes en méngrad på ti procent og en erstatning på 71.940 kr.

2015 Februar

Helle indkaldes til samtale og opsiges på grund af manglende kvalifikationer. Begrundelsen underkendes af den administrative ledelse efter indsigelse fra FOA.

Marts

FOA Horsens indgår aftale om en ekstra månedsløn til Helle.

2016 Februar

FOA vinder retssag mod bilistens forsikringsselskab, og Helle får forhøjet sin erstatning med 52.540 kr. plus procesrente.

Er jeg for kontant som sosu-hjælper?



Jeg er en 55-årig mandlig sosu-hjælper, som blev uddannet for 5 år siden. Jeg storrivedes som sosu-hjælper indtil for to måneder siden, hvor jeg blev fyret fra mit job. Jeg forstår stadig ikke helt hvorfor? Jeg arbejdede i et demensafsnit sammen med kvindelige kolleger og oplevede, at vi fungerede godt sammen, indtil der kom en ny beboer i januar. Hun var meget råbende, meget udadreagerende og aggressiv. Jeg blev ofte bedt om at berolige og placere hende i en stol – også mod hendes vilje, men for at få hende rolig. De pårørende er højtuddannede, og jeg oplevede, at de kom en del i demensafsnittet, men tit på ret korte besøg. Ved et af disse besøg i februar bemærker et barnebarn til kvinden, at hun virker bange for mig. Jeg forklarer, at det ofte er sådan, hun har det med mænd. Min ene kollega overhørte samtalen og blev herefter kontaktperson for beboeren. Jeg oplever, at hun efterfølgende bliver meget kritisk over for mig og mit arbejde og går til lederen efter en konkret episode,

hvor jeg får beboeren, der er aggressiv og slår ud efter en anden beboer og mig, ned i en stol. Måske lidt hårdhændet, men uden jeg ville kalde det en magtanvendelse. Efterfølgende kommer min kollega og har anmeldt episoden som magtanvendelse. Det gentager sig to gange inden for den næste måned. Jeg oplever ikke at have lavet magtanvendelse, men har handlet i nødværge. Især i sidste tilfælde, hvor beboeren farer på mig, mens jeg står med en elkedel med kogende vand. Jeg sætter armen op og kommer til i bevægelsen at 'slå' kvinden på kæben. Hun får efterfølgende en mindre blodudtrækning. Nu får jeg en advarsel fra ledelsen, og da kollegaen igen indberetter mig for at have lavet en magtanvendelse, bliver jeg fyret. Jeg er nu meget i tvivl, om jeg kan arbejde som sosu-hjælper, eller jeg er for kontant.

[Anonym]

Svar

Først vil jeg berolige dig – jeg tror godt, du kan arbejde som sosu-hjælper i fremtiden – men måske skal du overveje, om det skal være inden for demensområdet. Jeg må desværre fortælle, at din historie ikke er enestående. Jeg har i mit arbejde på den arbejdsmedicinske klinik haft flere af dine mandlige kolleger, der næsten fortæller enslydende erfaringer som din. Jeg tror, det viser en generel problematik inden for demensområdet. At man jo i et felt, hvor den demente har svært ved at styre impulser og aggressioner og ofte ikke har sprog for frustrationer, ofte ikke har den samme tilgang til, hvordan dette håndteres. For det første er der brug for meget afstemning og sparring. Tid der ofte ikke prioriteres at få i dagligdagen, hverken fra ledelse eller ansatte. For det andet lader kvinder ofte mænd tage sig af de aggressive beboere – ja, beder dem om det, idet det ofte har en beroligende effekt på den aggressive at se en mand, der signalerer styrke. For det tredje er mænd fysisk stærkere end

kvinder og kan af den grund komme til at tage lidt for hårdt fat, især i ophedede situationer. Dertil kommer de neurologiske og adfærdsmæssige forskelle mellem kønnene. Fra forskningen ved vi, at kvinders limbiske system ofte i forhold til mænds er fyldigere. Det limbiske system omfatter hypothalamus, hippocampus og amygdala og fungerer som center for følelser, hukommelse og motivation. Hippocampus er lageret for langtids-hukommelsen. Det vil sige, at kvinder ofte oplever situationer mere følelsesmæssigt end mænd. Mænd kommer hurtigere videre, mens kvinder kan 'hænge' i en følelsesmæssig oplevelse i længere tid. Men i den situation, du beskriver, er den store 'synd' nok, at du og kollegerne ikke får bearbejdet situationerne. I burde få tilbud om sparring eller supervision for at blive enige om håndtering af beboeren og undgå, at i internt bliver uenige. Ingen af jer får den støtte, i har brug for. Jeg vil ønske dig held og lykke i dit videre arbejdsliv – og håber, at det bliver som sosu-hjælper.

[Pia Ryom]

Er det skadeligt at spise æbler med stødmærker?



Jeg er opdraget til, at der ikke er noget, der må gå til spilde, så jeg har altid anvendt nedfaldne æbler til mos. Men er det mon sundhedsskadeligt at spise æbler, der har fået stødmærker og har en smule råd, når man sørger for at skære det rådne fra?

[Sonja Nielsen]

Svar

Som udgangspunkt skal man altid anvende friske og faste frugter, når man fremstiller mos, most, marmelade med mere. Frugt med mugpletter bør altid kasseres. Det skyldes, at æbler og pærer kan indeholde svampegiften patulin, der stammer fra mug. Skær æblet igennem og kig efter råd ved kernehuset inden tilberedning eller presning. Når der er et højt vandindhold i frugten, som

der er i æbler, kan svampegiften nå at sprede sig i resten af frugtkødet, og det er derfor ikke nok at skære selve mugpletten væk. Hvad angår frugt med stødmærker, kan man anvende disse, når frugten i øvrigt er frisk og fast, men fjern stødmærkerne inden brug. Så snart der sker en beskadigelse af frugten, vil enzymer med det samme begynde at nedbryde frugten med forringet kvalitet til følge og en større

risiko for, at frugten nemmere bliver angrebet af mug. På mindre vandholdige grøntsager og frugt, for eksempel gulerødder og kål, kan man nøjes med at fjerne den del der er ramt af mug. Her er vandindholdet mindre og en eventuel svampegift spredes ikke på samme måde.

[Gitte Gross]

Hvorfor kan jeg ikke få seniordage tidligere?



Jeg har været medlem i mange år og fået super hjælp på mange måder – det takker jeg stort for. Er nu igen i service/rengøringsbranchen og læste for nylig i fagbladet, at netop rengøringsassistenter ligger øverst med hensyn til hårdt arbejde. Ingen tvivl om det og stadig stor respekt for alle i andre job. Men hvordan kan det være, vi i vores branche først kan få seniordage som 58-årige? Og andre fra 54 år? Det hænger bare ikke sammen! Tænker her for eksempel på pædagogmedhjælperne. Vi er stadig i samme fagforening! Synes pænt sagt, at det er hamrende dårligt.

[Birgit Baltersen]

Svar

Jeg kan godt forstå, at du som ansat på rengøringsområdet synes, arbejdet er hårdt, og at der kunne være brug for, at ældre medarbejdere havde flere seniordage – tidligere. Pædagogmedhjælperne er dog den eneste gruppe på det kommunale arbejdsmarked, der har en ordning fra det 55. år. Ordningen for pædagogmedhjælperne blev indført tidligere, i 2006, hvor resten af det kommunale arbejdsmarked først fik seniorordninger fra 2009. Oprindeligt tog ordningen for pædagogmedhjælperne sit udgangspunkt i, at de ansatte blev omfattet af pensionsordningen ret sent, i 1989, i øvrigt samtidigt med rengørings- og

husassistenter. Derfor ville man gerne give de ældre medarbejdere, der havde været med i pensionsordningen lidt mere til pension. Pengene rakte dengang til, at alle på 55 år og derofter kunne få 2,29 procent mere i pension. Der var dog enighed mellem parterne KL og PMF, der dengang forhandlede for pædagogmedhjælperne, at medarbejderne skulle have muligheden for at veksle mer-pensionen til ferie/seniordage.

Arbejdsgiverne har ikke været til at overbevise om, at ordningen for pædagogmedhjælperne skulle udstrækkes til andre grupper.

[Asbjørn Andersen]



Hvordan kan det være, vi i vores branche først kan få seniordage som 58-årige?

BIRGIT BALTERSEN, HUSASSISTENT

Skal jeg leve af kærlighed og kildevand?



Jeg er 61 år og arbejder som laborant i Region Hovedstaden, men er uddannet sygehjælper og senere sosu-assistent.

Jeg er desværre ikke med i efterlønsordningen og kan derfor ikke få seniorjob, men skal arbejde til den givne pensionsalder.

Problemet er, at når jeg når 65 år, ryger jeg automatisk ud af a-kassen. Når jeg så skal arbejde til 67-årsalderen, hvad gør jeg så, hvis jeg i mellemtiden bliver afskediget? Vi ved, regionen hele tiden skal spare, og da jeg på nuværende tids-

punkt har haft tre diskusprolapper og som sådan er ved at være nedslidt, har jeg en klar fornemmelse af, at skulle jeg på ny blive syg, vil jeg modtage en fyreseddel.

Hvis man ikke længere er i a-kasse, er det så meningen, at man skal rende sine venner/familie på døren dagligt for at få mad. Eller skal man leve af kærlighed og kildevand?

[Lone Skaaning Andreassen]

Svar

Ifølge loven kan man være medlem af en a-kasse til og med den måned,

hvor man når folkepensionsalderen. A-kassereglerne tager derfor højde for, at folkepensionsalderen kan stige. Du kan derfor altid være medlem af a-kassen, indtil du når folkepensionsalderen.

Derudover så fremgår det af det forslag til en 2025-plan, som regeringen har fremlagt, at folkepensionsalderen først skal stige fra 2025. Du vil derfor ikke være omfattet af forslaget, som det ser ud nu, da du vil have nået folkepensionsalderen, inden pensionsalderen bliver hævet.

[Mikkel Meldgaard Bloch]



Du kan enten udfylde formularen på foa.dk/brevkasse, sende en e-mail til brevkasse@foa.dk eller sende et brev med posten til:

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.

Denne gang får du svar fra



Pia Køhler Ryom
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandi-
naviske Bryggerhøjskole



Asbjørn Andersen
chefkonsulent
i FOA



Mikkel Meldgaard Bloch
juridisk konsulent
i FOA

Natarbejdere føler, de har godt helbred

Seks ud af ti medlemmer med natarbejde oplever ingen helbredsgener. Forsker advarer dog mod **risiko for sygdomme.**

Af Sisse Nedergaard Jensen og Birgitte Wulff

Natarbejde slider på kroppen, viser forskningen. Men seks ud af ti FOA-medlemmer, der har faste nattevagter, vurderer selv, at deres helbred er 'meget godt' eller 'godt'. Det viser en medlemsundersøgelse lavet af FOA.

En af dem er social- og sundhedshjælper **Manal El Rifai**, der har haft fast natarbejde i seks år.

"Jeg har godt læst, at det ikke er sundt at have natarbejde, men jeg føler mig fuldstændig rask," siger Manal El Rifai.

Større risiko for sygdomme

Arbejder man om natten, har man dog generelt større risiko for blandt andet at udvikle brystkræft og hjerte-kar-sygdomme, siger professor ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø **Anne Helene Garde**. Det kan også påvirke kroppen akut.

"Folk med natarbejde oplever oftere at blive trætte og få dårlig mave. Men det er som regel symptomer, der holder op, når man stopper med at arbejde om natten. For eksempel i ferier," siger hun.

Ti procent i undersøgelsen svarer, at deres helbred er dårligt. Og Manal El Rifai er da også opmærksom på, hvordan hendes krop har det. Derfor tager hun hvert år til et helbredstjek, hvor hun blandt andet bliver vejlet og får tjekket sit blodtryk og kolesteroltal.

Ifølge formanden for FOAs Social- og Sundhedssektor **Karen Stæhr** er det godt at blive tjekket, hvis man er bekymret for sit helbred. Samtidig siger hun, at det er FOAs opgave at oplyse medlemmerne om de helbredsmæssige risici ved natarbejde.

"Men hvis natarbejde passer bedst ind i ens familieliv, skal medarbejderne fortsat have muligheden, og vi vil ikke presse dem til at arbejde mindre om natten," siger hun. ★

sinj@foa.dk

Pas på dig selv om natten

Få de bedste råd fra FOA til de forholdsregler, du bør tage dig, hvis du arbejder om natten.



Læs mere

[fagbladetfoa.dk/
natarbejde](http://fagbladetfoa.dk/natarbejde)

Hvis de ældre på plejecentret Sifsgård har **brug for hjælp** i løbet af natten, kan de kalde på Pia (tv.) og Manal ved hjælp af en alarm, der sidder på deres arm eller hænger rundt om halsen.

Natarbejde fungerer godt for sosu-hjælperne Pia Duelund Lærke og Manal El Rifai. De nyder at have mere tid til familien, og om natten skal de ikke løbe lige så hurtigt som om dagen.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Om natten våger Manal og Pia over beboerne

Læs videre på næste side →



Det var dræbende at have to 'vagter' i træk – først på arbejdet og så hjemme som mor.

.....
MANAL EL RIFAI,
SOSU-HJÆLPER

Risiko for sygdomme

Forskning viser, at natarbejde kan øge risikoen for blandt andet kræft, hjerte-kar-sygdomme, mavesår og diabetes.

Arbejd ikke for mange nætter i træk

Det anbefales, at kvinder højest arbejder 1-2 nætter i træk for at mindske risikoen for brystkræft, mens det for mænd er højest 2-4 nætter i træk.

Få kontrolleret dit helbred

Hvis du har natarbejde i mindst 300 timer inden for en periode på 12 måneder, eller hvis du har minimum 3 timer af din daglige arbejdstid kl. 22-05, skal du tilbydes en gratis helbreds-kontrol af din arbejdsgiver.

Kilde: BrancheArbejds-
miljøRådet og FOA



Flere gode råd om natarbejde på
fagbladetfoa.dk/natarbejde



Pia (i midten) **møder gerne et kvarter før tid**, så hun kan nå at hilse på de kolleger, hun tidligere arbejdede sammen med i aftenvagten. Samtidig gennemgår de, om der er nogle beboere, hun og Manal skal være særligt opmærksomme på.

Om natten våger Manal og Pia over beboerne

➔ Mørket er for længst faldet på over Aarhus, da de to social- og sundhedshjælpere **Pia Duelund Lærke** og **Manal El Rifai** møder ind på plejecentret Sifsgård. Klokken er 23, og nattevagterne tager over.

Det er ikke mere end tre uger siden, Pia Duelund Lærke skiftede fra dag- og aftenvagter til nu at arbejde om natten.

“Jeg kunne ikke længere klare at gå så meget og at have så travlt. Mine fødder gjorde ondt hver dag. Jeg vil også gerne bruge mere tid med mine børnebørn. Det kan jeg nu,” forklarer 53-årige Pia om skiftet.

Manal El Rifai er en mere rutineret natarbejder. Da hun startede i faget, arbejdede hun om dagen, men det valgte hun hurtigt fra igen. Det hang ikke sammen med familielivet.

“Det var dræbende at have to 'vagter' i træk – først på arbejdet og så hjemme som mor. Jeg faldt tit i søvn klokken 20 med kaffekoppen i hånden, fordi jeg var så udmattet. Nu har jeg mere tid til min mand og fire børn,” siger Manal.

Når vagten slutter klokken syv, følger hun sine børn i skole. Så tager hun hjem, trækker de mørke gardiner for og sover. Tungt. Fem timer senere er hun klar til at tage imod børnene, når de kommer hjem fra skole. Hun kan også nå at putte dem, før hun igen smutter på job.



Manal **giver en ældre kvinde medicin** sammen med yoghurt, så hun bedst kan sluge den. For at få kvinden til at åbne munden, åbner Manal også sin egen.

“Min datter blev engang spurgt, hvad jeg arbejder som. ‘Mor, hun arbejder hjemme’, var hendes svar. Jeg er jo kun væk, når de sover,” siger Manal med et smil.

Godnat, Godfrey

I løbet af natten går de to kvinder tre faste runder. Under første runde denne aften spotter de gennem ruden Godfrey, en af de i alt 59 beboere. Han står i sin gråstribede pyjamas bag et lysende vindue.

“Skal jeg ikke følge dig i seng?” spørger Pia, da hun når hen til ham.

Han står på trappeopgangen og kan ikke selv komme ind til værelset igen. Da Pia låser op, tøffer han glad efter hende hen ad den lange gang. De når hen til værelset, hvor der på væggen



Hvis der er tid til det, tager Pia og Manal gerne **en powernap på tyve minutter**, og Manal har også altid sit hækletojs med i tasken, så hun kan sidde og hækle, når der ikke er andet at se til.

hænger en tegning med 'morfar' skrevet i forskellige farver. Godfrey stopper op.

"Vil du ikke i seng?" Pia vender sig mod ham.

"Næ, jeg har ikke lyst," svarer han med et lille grin.

"Vil du så se TV?" spørger hun. Men det har han heller ikke lyst til.

Pia kigger på uret, der hænger på væggen. Viserne siger, at den er halv elleve. Det går forkert. "Klokken er ellers ret mange. Den er halv tolv."

"Er den så mange?" Godfrey lyder overrasket. "Jeg skal nok prøve at lægge mig. Men jeg ved altså ikke, om det hjælper."

"Det tror jeg, det gør. Du kan i hvert fald prøve," siger Pia. Hun putter dynen

omkring ham og slukker lyset med et 'godnat' til afsked. Resten af natten hører de ikke mere til ham.

Sådan plejer det at være

Tilbage i stuen, som er deres faste base, finder Manal en hvid klodskasse frem. "TIL NATTEVAGT" står der på en label. Den er fyldt med søde sager. Franske vaffer, chips-skruer og en lille pose med seks stykker nougat fra hjemlandet Libanon.

"Min kollega ved, at jeg elsker det slik, så hun har efterladt noget til mig. Vi skiftes til at fylde lidt i til hinanden," siger Manal.

Kaffen bliver hældt op i kopperne og fjernsynet tændt. Pludselig bryder en skarp ringetone baggrundstøjen fra

fjernsynet. Nummer seks ringer. Han ringer for at få vand, ved de. Det plejer han. Der er mange 'plejer' på sådan en nat.

Lidt senere kommer en ældre kvinde ind. Hun har bare tæer, underbukser og en undertrøje på. Hun smiler venligt, men styrer målrettet rollatoren mod køkkenet uden at sige noget.

"Hun skal have mælk," fortæller Pia. Og rigtigt nok. Da hun kort efter trisser tilbage til værelset, står der tre glas mælk og en banan foran på rollatoren.

Da dagvagterne møder ind klokken lidt i syv, fortæller Pia og Manal, hvordan natten er gået.

"Det har været en stille nat." ★

sinj@foa.dk

**24 timer
i konstant
beredskab**
Side 38-39



24 timer i konstant beredskab



Det føles som at blive **banket i hovedet**, når alarmer går om natten, forklarer Søren Jensen (tv.) Men brandmændene skal kunne yde med det samme døgnet rundt.

Som brandmand ved du aldrig, hvornår alarmen går. Du skal være **klar på et splitsekund** hele døgnet, når du er på vagt. Fagbladet FOA har fulgt brandvæsnet i Odense på en døgnvagt.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Heidi Lundsgaard

07:59

Alarmen går. Vi er knap mødt ind på brandstationen på Åsumvej i Odense, men må hurtigt hoppe i udstyret, der står klar med bukserne uden over støvlerne. På med selerne. På med jakken – lyn op. Og så af sted mod Odense Universitetshospital med blå blink og udrykning.

Der må gå 60 sekunder fra alarmen lyder, til brandbilen skal være af sted.

I dag er det de to brandmænd **Thomas Skjoldborg** og **Rene Guldberg**, der er røgdykkere. Fokuseret tager de luftflasken på ryggen og sikkerhedshjelmene på hovedet, hvorefter de tjekker radioen: "1-2-3, Thomas, er du der?"

Da vi når frem, er fire kolleger fra Bolbro Brandstation allerede ankommet. Det er et ABA – et automatisk brandalarmanlæg – der har startet alarmen. Men der er ingen fare på færde.

09:20

Fem dage om ugen er der øvelser. Det kan være alt fra baner gennem røgfylde rum til rappelling ned fra det høje slange-tårn. I dag står den på manøvre-kørsel. Brandmændene bakker og styrer de tre store brandbiler ind og ud mellem kegler og rundt om bygninger.

"Inde i byen kan der godt være mange smalle steder. Derfor er det vigtigt, at de kører godt," forklarer brandmester **Tom Frydenlund**.

10:25

Tilbage på brandstationen er det tid til morgenkaffe. Herefter kører alle ud for at se en ny parkeringskælder, som åbner fire dage senere. Beredskabsinspektøren fortæller, hvilke nedgange de skal bruge, hvis der kommer brand. Det er vigtigt at være på forkant.

13:21

Vi er på vej mod kollegerne på brandstationen i Bolbro, da **alarmen går**. Midt i myldre-trafikken ved Odense Banegård. Brandmand Anders Askebjerg Petersen tænder udrykningssirenen – og så af sted mod Odense Koncerthus. Det er endnu et ABA, kan vi høre over anlægget.

13:30

Få minutter efter, vi er ankommet til koncerthuset, **går alarmen** igen. Det er samme destination som tidligere: Odense Universitetshospital. Endnu et ABA. Brandmesteren vurderer, at vi skal køre derud i stedet, så vi drøner af sted. Men heller ikke denne gang er der brand. Derfor fortsætter vi, hvor vi slap, og sætter kurs mod Bolbro.

14:59

Det er blevet tid til eftermiddagskaffe. Derefter går brandmændene i gang med at ordne og reparere udstyr. De har forskellige håndværksmæssige baggrunde, så når de ikke er ude ved en alarm, er der en masse ting at tage sig til.

Rene Guldberg reparerer vasken, der er gået i stykker. Imens kører Anders Askebjerg Petersen og Bjarne Langhoff Boller brugte luftflasker og rygskjold gennem vaskemaskinen, fylder ny luft i og sætter labels med dato på.

16:13

Stigen er kørt til tops, og vi står i 32 meters højde, da **alarmen går**. Anders Askebjerg Petersen skynder sig at sænke den, men det tager lidt tid. Omkring et minut. I mellemtiden kører brandsprøjten af sted, mens Bjarne Langhoff Boller venter på os i vandtankvognen. Der er

dog kun plads til Anders. Det var en knallert, der var sat i brand i Vollsmose, fortæller de, da de vender tilbage.

16:52

Så er det tid til træning – i dag står den på volleyball. Vi tager brandbilerne hen til banen og stiller udstyret klar, så vi hurtigt kan komme af sted, hvis alarmen går.

Da jeg står i badet senere, er det hurtigt ind og ud. Thomas Skjoldborg har fortalt, at han tidligere har måttet rykke ud med shampoo i håret, fordi alarmen gik, da han stod under bruseren. Det vil jeg gerne slippe for.

"Jobbet er uforudsigeligt. Vi ved aldrig, hvornår alarmen går, og hvad vi kommer ud til. Det er hårdt," fortæller han om det konstante pres, der ligger på deres skuldre. ➔

Læs videre
Side 40-41 ➔



Udstyret står altid klar, så brandmændene hurtigt kan få det på og haste af sted i brandbilerne, når alarmen går.

Stigen kan blive 32 meter høj, og en slange kan kobles til, så der ikke behøver at stå en mand øverst oppe. Her sidder brandmand Søren Jensen og styrer den nedefra ved en

industribrand i Rynkeby.



24 timer i konstant beredskab

→ 19:00

Efter træning er der ikke flere arbejdsopgaver – kun hvis alarmen går. I fællesskab laver vi spaghetti med kødsovs, og da aftensmaden er spist, smækker vi fødderne op og slænger os i de store, sorte læderstole. Efter kort tids zapperi toner *Landmand søger kærlighed* frem på tv-skærmen.

“Selvom vi i princippet laver det samme, som hvis vi var hjemme, så har man hele tiden i baghovedet, at alarmen kan gå. Måske kan vi sove til klokken 7:20 i morgen, eller måske bliver vi kaldt ud

og kommer ikke hjem før klokken 8. Du ved det aldrig,” siger **Søren Jensen**.

21:36

Alarmen går. Lige midt i fodboldkampen mellem FCK og Club Brügge. Det er et ABA. Ingen brand. Tilbage igen.

23:32

Stilheden er faldet over brandstationen, og de fleste er gået til køjs. Men så **går alarmen**. ‘Drukneulykke’, står der på skærmen. “Fuck,” siger Thomas Skjoldborg og iler nedenunder. Her hænger dykkerdragterne parat, som de to dykkere hurtigt tager på. Og så af sted med udrykning.

Kort efter bliver alarmen afblæst. En mand var kravlet over et rækværk til en sø, men han er fundet i god behold på landjorden, fortæller de i vagtcentralen.

00:15

Næsten alle er tilbage i deres varme senge, da **alarmen går** igen. Stige-

Hvis der ikke er andet at lave om aftenen, **sidder brandmændene og ser fjernsyn**, før de går i seng.

bilen skal ud at assistere Kerteminde Brandvæsen. Det er en industribrand i Rynkeby.

Flammerne lyser nattehimlen op, og gløderne fyger hen over markerne. Taget er allerede brudt sammen, da vi ankommer. Og hvad der tidligere var opmagasinerede møbler, ligger nu huller til bulter som pindebrænde i den brændende lagerbygning.

“Det var det, jeg sagde,” siger Søren Jensen. “Vi ved aldrig, om vi bliver kaldt ud, og hvor længe vi skal blive.”

Eftersom brandmændene fra Odense er blevet tilkaldt som backup, kan de efter et par timers arbejde tage tilbage på stationen.

02:17

Tilbage på brandstationen. Godnat. Alarmen går ikke mere den nat.

“Nogle gange kan alarmen gå to-tre gange om natten. Andre gange går den slet ikke. Nogle af de unge knægte kan godt være ærgerlige, hvis der ikke har været en alarm hele natten. Men jo ældre man bliver, og jo flere brande man har været ude ved, jo mere sætter man pris på sin søvn,” siger Tom Frydenlund næste morgen, før vi tjekker ud klokken 8. ★

sinj@foa.dk





Når treårige Mikkel bliver afleveret tidligt i Troldehulen, hjælper han pædagogmedhjælper Susan Josefsen Overgaard med at bage brød. Han er **med til at øse mel op**, og det er ham, der trykker på den grønne knap, når dejen skal æltes.

er derfor hende, der passer morgenbørnene, hvis forældre skal møde tidligt på deres arbejde, som kan være alt fra vicevært til stewardesse.

“Jeg elsker at møde tidligt. Der er en helt anden ro om morgenen, og der er tid til at få nogle gode snakke med børnene. Det ville jeg ikke bytte væk for noget,” siger Susan.

Mel på strøpesokkerne

Det er Susan, der hver dag står for at bage brød til de 130 børn og 37 ansatte. Hun gør tingene klar, mens Mikkel sidder og kigger på hende og stikker lidt til sin yoghurt.

“Skal vi have salt i dejen?” Susan vender sig mod Mikkel, som nikker.

“Skal du hjælpe med at putte mel i?” Mikkel nikker igen og løber over til hende og røremaskinen. Han rækker efter skeen, der ligger i den store plastbeholder.

Sammen øser de mel op i den store jernskål. Men det er ikke så let. Det fine hvide pulver drysser ned på gulvet, og snart kan man se Mikkels små fodspor i melet.

Da dejen er færdig, kravler Mikkel rutineret op på den høje, neongrønne stol. Han rækker efter den store klump dej, som Susan har skrabt ud på bordpladen. Hun skærer et lille stykke fra til ham, mens hun fortsætter med at forme resten af dejen til 13 brød.

“Vi bager altid brød sammen om morgenen, og så får han lov til at få sin egen lille bolle med hjem,” siger Susan med et smil. ★

sinj@foa.dk

“Der er en anden ro”

I de tidlige morgentimer får pædagogmedhjælper Susan Josefsen Overgaard nogle **gode snakke med børnene**. Det er der tid til.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Robert Attermann

Med søvndrukne øjne kommer trårige Mikkel trissende med sin far i hånden. Solen over den døgnåbne daginstitution Troldehulen i Esbjerg er endnu ikke stået op. Klokken er 5.

I køkkenet står pædagogmedhjælper **Susan Josefsen Overgaard** klar til at tage

imod ham. Gryden på komfuret simrer med havregrød, og i midten står et lille, lavt bord med en rød- og hvidternet dug. Her kan Mikkel spise sin morgenmad.

I de godt fire år, Susan har været ansat, har hun haft den tidlige vagt. Det



Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervsfaring inden for de seneste 4 år?

Så har du mulighed for at tage den pædagogiske assistentuddannelse som EUV 1 (erhvervsuddannelse for voksne)

Du kan tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1 elev skal du blot have skoledelen som er af 42 ugers varighed.



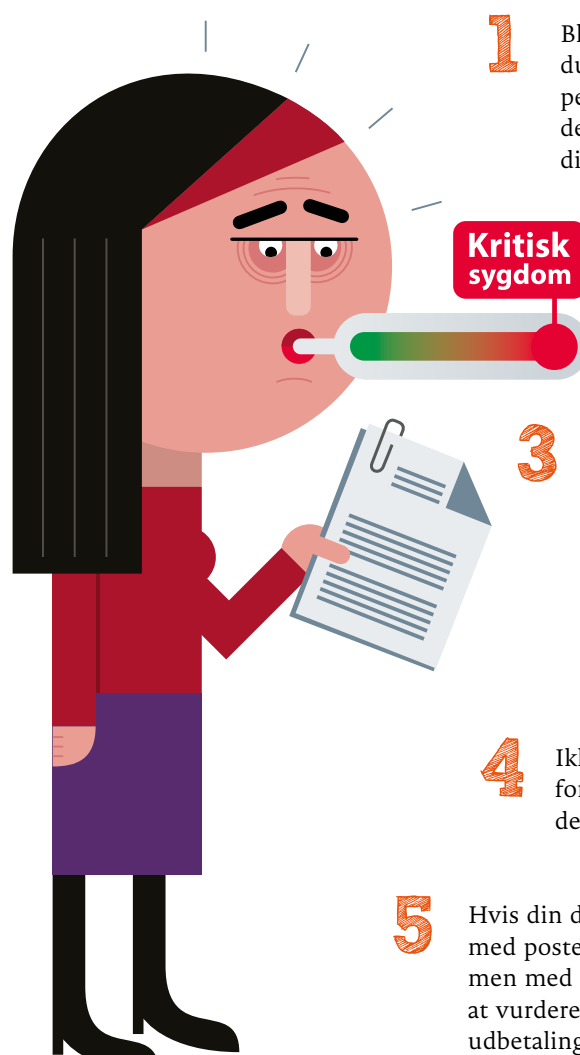
Vi starter hold igen i foråret 2017.

Læs mere og hent et ansøgningsskema på www.sosuc.dk eller kontakt uddannelsesvejledningen for mere information på 4322 6060.

7 skridt

Får du en alvorlig diagnose, kan du måske få et engangsbeløb fra PenSam.

Hvis du får en kritisk sygdom

- 
- 1** Bliver du ramt af en kritisk sygdom, har du som medlem af FOA eller gennem din pensionsopsparing i PenSam en forsikring, der ved visse kritiske sygdomme kan give dig et engangsbeløb på 100.000 kroner.
- Kritisk sygdom**
- 2** Sundhedsdatastyrelsen sikrer, at du, hvis du får konstateret en kritisk sygdom, får et brev, hvor du bliver gjort opmærksom på forsikringen.
- 3** Du skal selv søge om udbetaling, når du modtager brevet. Hvis du ikke automatisk modtager et brev og mener, at du er berettiget til et engangsbeløb, skal du kontakte PenSam på 44 39 39 39 og tale med en sagsbehandler. Så får du en umiddelbar vurdering af, om din diagnose giver dig ret til udbetaling.
- 4** Ikke alle kritiske sygdomme er dækket af forsikringen. Du kan se hvilke diagnoser, der er dækket på pensam.dk/kritisksygdom
- 5** Hvis din diagnose er dækket, får du tilsendt papirer med posten fra PenSam, som du skal udfylde sammen med din læge. Informationerne skal bruges til at vurdere, om du opfylder betingelserne for at få en udbetaling fra forsikringen.
- 6** Du sender papirerne tilbage til PenSam. Din sag bliver vurderet af erfarne sagsbehandlere og en lægekonsulent, hvis det er nødvendigt.
- 7** PenSam giver dig efterfølgende besked, om du kan få engangsbeløbet udbetalt. Hvis du kan det, bliver pengene overført til din konto umiddelbart efter.

Er du omfattet?

Bliver du ramt af en kritisk sygdom, kan du få 100.000 kr. udbetalt skattefrit. Du skal være under 65 år og medlem af FOA eller indbetale til pension i PenSam.

Du er også dækket, hvis du er fratrådt dit arbejde, men indbetaling til pension er stoppet for mindre end 12 måneder siden.

 **Læs mere**

Se hvilke diagnoser, der er dækket og læs mere om forsikringen på pensam.dk/kritisksygdom

Forældelsesfrist

Du kan søge om udbetaling inden for tre år efter, at du har fået stillet diagnosen.

Kontakt PenSam

Hvis du har brug for en vurdering, så ring til PenSam på 44 39 39 39.



Lægger lidt til
side hver måned

Anne Mette Munck arbejder som social- og sundhedsassistent i Den Sociale Hjemmehjælp i København. Da hun og en veninde så på lønsedler sammen, gik noget op for Anne Mette. "Hun fortalte, at hun har en aldersopsparing, og at det ikke er sådan en, som alle har. Hun bruger det beløb, vi har som fritvalgsordning. Vi snakker 275 kroner om måneden, og dem ville jeg ikke have problemer med at undvære. Vi har jo en tvungen opsparing i PenSam, men hvis man skal have noget til alderdommen, må man selv lægge nogle penge til side."

Anne Mette ringede til sit pensionselskab og oprettede en aldersopsparing. Senere vil hun sætte det beløb op, som hun sætter ind på den.

"Først skal jeg blive skarp på, hvad jeg reelt kan undvære. Beløbet skal ikke gøre, at jeg mangler penge hver måned. Det må ikke blive for surt."

Anne Mette og hendes mand er lige holdt op med at ryge, og de penge kan passende gå til aldersopsparing, ler hun. ★

Overvej aldersopsparing

Senest når du er i 50'erne, er det en god idé at tage stilling til aldersopsparing.

Af Lis Hornø

Aldersopsparing er valgfrit, men kan være en fordel, når man når lidt op i alderen. En af fordelene er, at aldersopsparing ikke som andre pensionsprodukter fører til modregning i offentlige ydelser for pensionisten, siger **Søren Meldgaard** fra uvildige.dk, der rådgiver private om økonomi.

"FOAs medlemmer skal indbetale en vis del af deres løn til pension. Af det beløb er det klogt at sætte mest muligt ind på en aldersopsparing, hvis man kun betaler bundskat og er over 50 år. Rådet gælder i langt de fleste situationer," siger han. En del af FOAs medlemmer vil være berettigede til offentlige ydelser som pensionstillæg og måske ældrecheck. De gør klogt i at tilrettelægge pensionsopsparingen, så mindst mulig bliver ædt af modregning, mener Søren Meldgaard.

For folk, der er under 50 år, er hans råd dog knap så nagelfaste.

"De danske pensionsregler har sjældent været ens mange år i træk, så vi ved ikke, hvilke vilkår der gælder i fremtiden. Men tror man på, at reglerne er uændrede, er aldersopsparing også et godt produkt for en 30-årig," siger Søren Meldgaard.

Da aldersopsparing ikke giver skattefradrag, falder det månedlige rådighedsbeløb, når man vælger ordningen. Pengene udbetales til sin tid som et engangsbetrag, og da trækkes der ikke skat af pengene. ★

lis.hornoe@gmail.com

Værd at vide om **Aldersopsparing (AO)**

28.900 kr.

er det maksimale beløb pr. år, man må sætte ind på en AO.

50%

af din obligatoriske pensionsindbetaling kan du vælge at spare op som AO (*).



Ulempe i dag

AO giver ikke skattefradrag, det gør anden pensionsindbetaling. Derfor daler dit månedlige rådighedsbeløb.



Fordel senere

AO-penge påvirker ikke de offentlige ydelser, du har ret til som pensionist. Med AO beskytter du derfor en del af din pension mod at blive ædt af modregning.

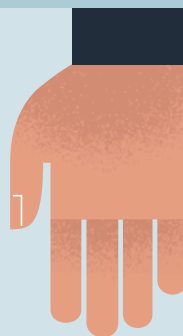


Betal gæld før ekstra opsparing

Har du gæld, får du mere ud af at afdrage den end af at spare op til pension ud over den obligatoriske indbetaling. Dette gælder al anden gæld end realkreditlån.

(*) hvis du hører til de få PenSam-kunder, der sparer op i ordningen Tradition, er andelen 10%.

Kilder: PenSam, uvildige.dk, borger.dk



Overvej fritvalgsordningen

De fleste FOA-medlemmer har en fritvalgsordning og dermed valget mellem, om en vis del af lønnen skal udbetales eller gå til pension. Fritvalgsstillæggets størrelse afhænger af din faggruppe og er på mellem 0,5 og 1,60 procent af de pensionsgivende lønde. I Anne Mettes eksempel er beløbet 275 kroner om måneden, som hun sætter ind på en aldersopsparing.

Kilde: foa.dk

Træk i efterløn

Al pensionsopsparing, også aldersopsparing, fører under visse omstændigheder til modregning i efterløn. Man kan undgå modregning ved at opfylde et timekrav og vente med at modtage efterløn til to år, efter man har fået sit efterlønsbevis. Undlader man samtidig at få udbetalt sin pension, sker der ikke modregning. Søg råd i a-kassen, hvis du er med i efterlønsordningen.

Kilde: Konsulent Marion Jensen, FOA A-kasse

Spørg dit pensionsselskab

PenSam råder til, at du overvejer aldersopsparing især fem til ti år inden pensionsalderen. Forhold som skat, rådighedsbeløb og pensionsbehov skal tænkes ind. Du skal også overveje, om du er tryk ved at få udbetalt pensionen på én gang i stedet for livslangt.

Kilde: Seniorøkonom Søren Dijohn, PenSam



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



20. november

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

Udfyld at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Dette skal du gøre mindst en gang om ugen.

Udbetalingsmeddelelsen

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

Breve fra din a-kasse

Fra december 2016/januar 2017 begynder vi at sende endnu flere breve til dig digitalt til din indbakke på vores hjemmeside. Har du været, eller er du ledig, kan du se dine udbetalingsmeddelelser på foa.dk/Min-indbakke. Du har måske også tidligere fået brev om feriedagpenge i din indbakke. Nu sætter vi strøm til en større del af vores breve til dig i stedet for at sende brevene med posten. Det bliver en løbende proces, hvor vi begynder med udvalgte breve. Derfor vil du i en periode både få breve fra os i indbakken på hjemmesiden og med posten, inden vi på sigt sender alle breve til din indbakke. Det er meget vigtigt, at vi har de rigtige kontaktdata på dig, da du jo ellers ikke vil få besked på, at der er post til dig. Det kan du se, på Mit FOA i øverste højre hjørne af foa.dk.



foa.dk/a-kasse

Kan jeg få forlænget min dagpengeperiode?

Er du ledig, og står du til at miste dagpengene 1. januar 2017 eller derefter, har du måske mulighed for at få perioden med dagpenge forlænget.

Hvordan forlænges dagpengeperioden?

Du har mulighed for at få dagpenge i længere tid, hvis du har haft arbejde inden for de to år, du har fået dagpenge.

Retten til at få dagpenge kan fra 1. januar 2017 nemlig forlænges med de løntimer, som du har haft, siden du begyndte at bruge af den toårige dagpengeperiode. Med løntimer menes der de arbejdstimer, som du har fået udbetalt løn for. Hver løntime kan 'veksles' til to dagpengetimer. Timerne, som dagpengeperioden kan forlænges med, skal omregnes til uger (afrundes til nærmeste hele antal uger).

Den forlængede dagpengeperiode har – ligesom den toårige dagpengeperiode – en udløbsdato. Hvis man ikke har brugt forlængelsen inden denne dato, bortfalder muligheden for forlængelse. Hvor hurtigt man skal have brugt forlængelsen, udregner man ved at gange hver løntime med tre. Også disse timer skal omregnes til uger.

Dagpengeperioden kan mak-

simalt forlænges med et år inden for 18 måneder.

Eksempel på forlængelse

- Et medlems dagpengeperiode udløber 29. januar 2017.
- Medlemmet har haft 37 løntimer, siden den toårige dagpengeperiode begyndte.
- Medlemmet kan få forlænget dagpengeperioden med 74 timer (2 x 37 løntimer) inden for 111 timer (3 x 37 løntimer).
- Timerne omregnes til uger. Det vil sige, at medlemmet pr. 30. januar 2017 kan få dagpenge i yderligere 2 uger. Den fleksible forlængelse kan bruges inden for tre uger, det vil sige indtil 19. februar 2017.

Forlængelse af dagpengeperioden eller ny dagpengeperiode?

Hvis du har haft løntimer, siden du startede med at få dagpenge, har du derfor tre valgmuligheder:

- Timerne kan bruges til en forlængelse af dagpengeretten i op til et år.
- Timerne kan gemmes, til du har timer nok til en ny toårig dagpengeperiode.
- Du kan gemme nogle af timerne og bruge de resterende til en forlængelse. Vær opmærksom på, at løn-

timerne kun kan bruges én gang. Hvis du har brugt løntimerne til at forlænge dagpengeperioden, kan de ikke senere bruges til at genoptjene en ny toårig dagpengeperiode. Hvis du er tæt på at have optjent en ny toårig dagpengeperiode, bør du derfor overveje, om du skal undlade at gøre brug af forlængelsesmuligheden.

Hvad kan forlænge dagpengeperioden?

Det er kun løntimer, der kan forlænge dagpengeperioden. Ferie med feriegodtgørelse kan derfor ikke forlænge dagpengeperioden, selvom feriegodtgørelse kan bruges til optjening af en ny toårig dagpengeperiode.

Seniorjob

Hvis du mister dagpengeretten tidligst fem år før efterlønsalderen og betaler efterlønsbidrag, har du ret til et seniorjob. Det er en betingelse, at du har ret til efterløn den dag, hvor efterlønsalderen nås. Du vil først have ret til et seniorjob, når hele dagpengeperioden inklusive forlængelsen er opbrugt. ★



Læs mere

foa.dk/akasse/nye-dagpengeregler

Hvornår gi'r dit liv allermest mening?



*"Når vi fyrrer
den max af på
dansegulvet"*

– Dorte, 53 år,
Social- og sundhedsassistent

Din pension i PenSam gi'r god mening, for hvis du kommer på førtidspension eller bliver ramt af visse kritiske sygdomme, får du oven i de offentlige ydelser ekstra penge fra PenSam. **Se mere på pensam.dk/sikkerhed**

Se hvordan du er dækket på dit pensionsoverblik

PenSam
Gi'r god mening

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Frank Pedersen** om sit job.
Kan du gætte, hvad han laver?

Jeg arbejder kun hver fjerde dag



Man skal være psykisk robust og fysisk stærk i et job som mit.



Jeg har to forskellige uniformer i mit arbejde afhængig af, hvad jeg laver.



Et koben er et af de redskaber, jeg tit bruger i mit arbejde.



Folk spørger altid om mit arbejde er farligt, når de hører, hvad jeg laver.



I arbejdstiden dyrker vi også motion.



Jeg laver mad sammen med kollegerne, når jeg er på arbejde.



Hvad laver Frank?

Kan han være ...

- Værkstedsassistent
- Brandmand
- Legepladsansat
- Håndværker
- Teknisk serviceassistent



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 11. januar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Else og de andre

- FOA har 4.986 medlemmer, der er sygehjælpere.
- Sygehjælpere arbejder på hospitaler, kommunal hjemmepleje, plejecentre, dagcentre og bofællesskaber. I 1991 blev sygehjælperuddannelsen afløst af uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

[i nummer 5]

Else er sygehjælper

Mari Ann Andersen i Odense havde gættet, at Else er sygehjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Mari Ann.

Foto: Niels Åge Skonbo



[cv]

Navn: Else Sørensen

Job: Sygehjælper på Gødvad Plejecenter, Silkeborg
Medlem af FOA siden 1981



Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 11.-18. juni

Foto: Johnny Frederiksen

I 2017 er der igen Folkemøde i havnebyen Allinge på Bornholm. Og igen vil FOA være til stede med sit eget telt, hvor vi vil sørge for, at FOAs medlemmer kommer på dagsordenen. Som medlem af FOA kan du opleve Folkemødet på nærmeste hold. Vi betaler lejen til Sandvig Familiecamping, du skal blot medbringe telt eller campingvogn. FOA betaler ligeledes broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let). Vi giver også et tilskud til familier, hvis udgiften til offentlig transport overstiger 515 kr.

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Gå sammen med kollegerne om at skifte kager på arbejdspladsen ud med for eksempel groft brød. På få dage vil I få mere energi.

Drop den kollegiale kage

Når vi hygger med kollegerne, kommer der tit en kage på bordet. Men søde sager sender blodsukkeret til himmels, og kort efter falder det til et endnu lavere niveau. Og så melder sukkertrangen sig igen.

“Det kan være svært at bryde med en kultur, hvor man spiser kage og slik, når man skal fejre noget eller hygge sig med kollegerne. Men der er mange gevinster ved at begrænse sukker på arbejdspladsen, for eksempel bedre humør og mere overskud til at klare udfordringer,” siger professionsbachelor i human ernæring **Vibeke Lund**.

Hun står bag bogen *Sukkersheriffen* – få styr på familiens sukkervaner og vejleder virksomheder og medarbejdere til at skabe et ernæringsmæssigt sundere arbejdsmiljø.

Kage som præmie

“Hvis du gerne vil droppe søde sager, så fortæl dine kolleger, at nu gør du det i tre uger. Du giver kage, hvis nogen vil være med! Efter tre uger med sund mad sætter I jer sammen om en kage og snakker om, hvordan det var,” råder hun.

“De fleste bliver overraskede over, hvor store ændringer de oplever. De får

mere energi til arbejdsdagen og fritiden, de er ikke så sultne om eftermiddagen, har ikke dårlig samvittighed og kan bedre foretage sunde valg derhjemme.”

Fordelene ved et stabilt blodsukker kan mærkes på få dage. Men efter tre uger har man ifølge Vibeke Lund været igennem et par kriser og bevist for sig selv, at man godt kan. Så er det lettere at beslutte sig for tre uger mere. ★

jonna@periskop.dk

7 gode råd til at styre din sukkertrang

1



Vælg grøntsager og fuldkornsprodukter til alle måltider.

2



Spis hver tredje time. Et sundt mellemmåltid kan være et stykke fuldkornsknækbrød og en gulerod.

3



Drop usunde depoter i tasker og skuffer. Erstat dem med mandler og knækbrød.

4



Tag en pose med gulerødder og andet grønt med på arbejde.

5



Spis altid, før du handler. Stabilt blodsukker er lig med færre usunde impulskøb.

6

Brug 5-2-strategien: Lad være med at spise søde sager på de fem hverdage – vent til weekenden.

7



Skab forskel på hverdag og fest. Sødt er okay ved særlige lejligheder.



Det er næsten, som om den tigger om at blive spist, ikke? Men prøv at **droppe søde sager i tre uger** og oplev, hvor stor en forskel det gør.

Blod-sukker

En vigtig balance

Sukker og hvidt brød er hurtige kulhydrater. De får blodsukkeret til at stige og falde hurtigt, og bagefter har man lyst til mere. Blodsukkeret bliver mere stabilt, når man spiser langsomme kulhydrater. De er især i grøntsager og fuldkornsprodukter.

Kilde: sundhed.dk

7 vigtige ting, blodsukkerbalancen påvirker

1. Hvad vi tænker
2. Hvad vi har lyst til
3. Humør
4. Overskud
5. Appetit
6. Energi
7. Viljestyrke

Kilde: Professionsbachelor i human ernæring Vibeke Lund, sukkersheriffen.dk

Vær familiens gode eksempel

Hvis du vil skære ned på din families sukkerforbrug, så start med dig selv. Ofte kommer voksne med ustabil blodsukker til at trække børn med ind i usunde valg.

Kilde: Professionsbachelor i human ernæring Vibeke Lund, sukkersheriffen.dk

Arbejdstøj fra Hejco

skræddersyet til dig
og dit arbejde

- Syet i udvalgte materialer
- Mange smarte funktioner
- Fås i flotte farver
- Tåler vask ved høje temperaturer

*Alle priser er ekskl. moms

SE HELE
SORTIMENTET
PÅ HEJCO.DK



DAMETUNIKA
Art nr: 120969
Vejl. pris: 399,-*



BUSSEKONNE
Art nr: 120975
Vejl. pris: 359,-*



FLEECEVEST
Art nr: 102429
Vejl. pris: 299,-*

**UNISEX
STRETCHBUKSER**
Art nr: 102176
Vejl. pris: 464,-*



**SOKKER
2-PAK**
Art nr: 116739
Vejl. pris: 89,-*



UNISEX SANDALER
Art nr: 117214
Vejl. pris: 434,-*



Hejco®

hejco.dk

Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ
tlf.: 3537 7700, info@hejco.dk, www.hejco.dk

Inspiration til motorik og bevægelse for 0-3 årige



Gratis app til
iPhone, iPad
og android

En del af bevægelsesindsatsen
Rend og hop med Oliver og Ida



Fysisk materiale kan rekvireres gratis på
Rendoghop.dk

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

KFUMs
Idrætsforbund
- IDRÆT MED MENING

DIF

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om kålrabi eller kålroe,
som grøntsagen også kaldes.

Månedens råvare:

Kålrabi

Kålrabi er en gul rodknold, som dog også kan have violette pletter på skrællen. Smagen er lidt skarp, sødlig og kan minde om kål. Smagen er mildere, når kårabien anvendes i det varme køkken, og den er især god sammen med andre grøntsager som gulerod og kartoffel. En klassiker er mos kogt af lige

dele kålrabi, gulerod og kartoffel. Kålrabi er også velegnet i gryderetter for eksempel med lam og karry. I råkost er den god blandet med æble og gulerod. Stykker af kålrabi kan opbevares i en lufttæt pose i køleskab i flere dage.



Shepherd's pie med vinterrodfrugter bagt med kartoffelmos

4 personer

- 400 g hakket lamme- eller oksekød
- 2 spsk. olivenolie
- 1 stort hakket løg
- 3-4 fed hvidløg
- 2-3 kviste frisk timian eller 1 tsk. tørret
- 1 spsk. koncentreret tomatpuré
- 1 spsk. sojasovs
- ½ kålrabi (250 g)
- 3-4 stilke bladselleri (150 g)
- 4 gulerødder (300 g)
- salt og friskkværnet peber

Kartoffelmos:

- 1 kg kartofler (gerne melet type)
- 25 g smør
- 3-4 dl mælk
- salt og friskkværnet peber

Drys:

150 g fast komælksost

- **Kartoffelmos:** Kog skrællede kartofler i vand uden salt, til de er helt møre.
- **Hæld kogevandet fra** og mos kartoflerne med et piskeris eller en blender. Tilsæt smørklatter og lad dem smelte. Tilsæt mælk til passende cremet konsistens. Smag mosen til med salt og peber.
- **Kødsovs:** Pil løgene og hak dem groft. Pil hvidløg og knus dem.
- **Brun kødet i olie** i en tykbundet gryde. Tilsæt løg og hvidløg og lad det stege med nogle minutter. Krydr med timian, tomatpuré og sojasovs. Tilsæt lidt vand. Lad kødet koge under låg ca. 5 min.
- **Rens grøntsagerne:** Skræl kårabien og skær den ud i terninger. Skræl gulerødderne og skær dem i skiver. Skær bladselleri i skiver.
- **Tilsæt grøntsagerne til gryden** med kød. Kog det sammen under låg ved svag varme ca. 10 min. Hvis kødsovsen virker tør tilsættes lidt vand. Smag til med salt og peber.
- **Fordel kødsovsen i et ovnfast fad.** Smør kartoffelmosen i et jævnt lag hen over retten. Sæt det ovnfaste fad i en 225 grader varm ovn ca. 20 min., til det hele er rygende varmt.
- **Drys revet ost** over retten og lad den smelte de sidste ca. 5 min. af bagetiden. Osten må ikke blive for mørk.



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

Smag på råvarerne først

Smag på råvarerne, før du går i gang med maden. God smag i maden starter med, at det, man laver maden af, smager godt. Hvis olien er gammel eller harsk, er det svært at lave en god dressing. Og det er svært at få god smag af f.eks. jordslæde champignoner. Hvis man ikke vil smage på en rå fars og er i tvivl om smagen, kan man koge en smagsprøve.



Foto: Colourbox

Pak maden godt

Opbevar madvarer i poser eller indpakninger beregnet til mad. Affaldsposer kan være lavet af materialer, som f.eks. kan smitte af på maden eller være tilsat parfume, der giver maden forkert smag. De kan også være fremstillet af genbrugsplast, der kan afgive skadelige stoffer til madvarerne. Pak maden lufttæt, så maden ikke tørrer ud og mister smag.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



Få 9 % LO Plus rabat
OG 10 % EKSTRA RABAT

9%
+10%



Oplev Færøerne næste sommer. Vælg ml. 7 afrejse-
datoer på www.smyrilline.dk/hh17.

Læs mere på loplus.dk/smyrilline



Måske får du ikke
LO PLUS RABAT
PÅ DIN EL?

Sær-
pris

Tilmeld i dag og køb el til kostpris
+ 50 % rabat på dit el-abonnement!

Læs mere på loplus.dk/vindstod

vindstød

Frit valg
SPAR 3% PÅ ALLE IPHONES HOS HUMAC

iPhone er noget ganske særligt.

Alle modeller har et letgenkendeligt ikonisk design, en smuk Retina-skærm,
utrolig ydeevne, ultrahurtig trådløs teknologi¹, Touch ID, avancerede kameraer,
lang batteritid², iOS 9 og App Store. Derfor er iPhone noget ganske særligt.

¹Kræver dataabonnement. Kontakt din udbyder for at få flere oplysninger.

Hastighedene afhænger af de lokale forhold. ²Batteritid afhænger af brug og konfiguration.

Se www.apple.com/dk/batteries for flere oplysninger.

Bestil på humac.dk/loplus



3%

humac

SAML ALLE DINE FORDELE I ÉT
RABAT-, MEDLEMS- OG BETALINGSKORT

Deltag i konkurrencen om 3 x 1.000 kr. Der trækkes lod
blandt alle, som har ansøgt om et LO Plus Guld kort inden
den 1. december 2016. Vinderen vil blive trukket i uge 49
og vil få direkte besked.

Deltag nu på loplus-guld kort.dk.

Ansøg inden
1. december
og vind
1.000 kr.



VIND GAVER I DECEMBER – DELTAG I VORES JULEKALENDER



Vær med i årets julekalender,
hvor du kan vinde flotte
præmier fra 1. december og
frem til juleaften.

Hovedpræmien er et rejsegavekort
til FolkeFerie.dk på 20.000 kr.

Tilmeld dig på
loplus.dk/jul
eller send en
SMS til 1231 med
beskeden
PLUSJUL*

FolkeFerie.dk



*Der koster alm. sms-takst

Psykiatri⁺ Plus



Psykiatri Plus for mennesker og samfund. Professionelt og med respekt og omsorg sikrer vi en faglig og dynamisk stræben efter det ekstra plus, der giver den bedst mulige livskvalitet.



- Vikarer til akutte og længerevarende opgaver i psykiatrien.
- Skærmningsopgaver af f.eks. borgere med demens og udadreagerende adfærd.

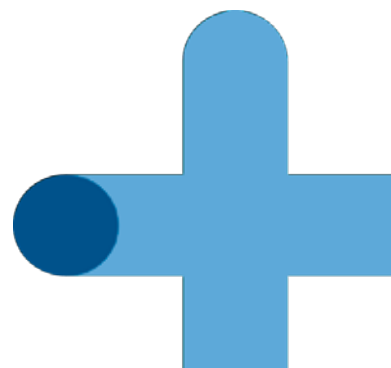
- Aflastnings- og vurderingsophold på egne bo- og behandlingscentre.
- Vi løser opgaver i bl.a. private hjem, på plejecentre og sygehuse.

- Vikarer med solid erfaring fra psykiatrien og plejesektoren.
- Minimum 2 års erfaring.
- Landsdækkende med mange hundrede vikarer.



Kontakt os alle ugens dage fra 06 til 20
Tlf. 70 210 211

Tilmelding til nyhedsbrev og info:
www.psykiatriplus.dk



Frederikssund

Seniorklubben. 16. nov. kl. 13.30: *Min vej til skipper på Slotssøen.* Finn Sylvest fortæller om en fattig barndom i Hillerød og Hørsholm. Om sine 19 år som jetpilot i flyvevåbenet og derefter 32 år som luftkaptajn i den civile verden. Har de sidste 15 år været skipper på den lille færge på Slotssøen i Hillerød. 7. dec. kl. 12: Julefrokost. Pris 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. Vi får lækker mad, øl, snaps, vand, kaffe, gulf m.m. Sidste bindende tilmelding og betaling til kasserer Anny Lorentzen senest på mødet 16. nov. eller via nettet: FOA senior-konto i Nordea: reg: 1335 konto: 6448550654, husk at skrive navn + antal på indbetalingen. Vi skal også i år have et lotteri med gode gevinster. Der udtrækkes numre, mens vi nyder kaffen.

Hillerød

E+P Klubben. 2. dec. kl. 12.30: Julefrokost i Frederiksborg Centret med julehygge, buffet, mandelgaver, underholdning og gaver på indgangsbilletten.

Betaling ved indgangen fra kl. 12. Pris 200 kr. for medlemmer/ ledsager 250 kr. Bindende tilmelding senest 21. nov.

Horsens

Afdelingen. 4. dec. formiddag kl. 10-12.30 og eftermiddag kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter købes kontant i afdelingen fra 8.-24. nov. 10. nov. er der ekstra åbent for salg af billetter kl. 17-19. Læs mere på foa.dk/horsens **Seniorklubben.** 15. nov. kl. 13.30: Julebanko, klubben giver gevinsterne, og der er kaffe m. julekage og småkager. Billetter kan købes. 27. nov. kl. 13: Julefrokost på Danica, buffet og underholdning, drikkevarer for egen regning – pris 150 kr. Alle tilmeldinger skal ske til Bodil Hansted på 29 40 00 78 eller Birgit Jakobsen 60 83 83 08.

Odense

Seniorklub Odense. 15. nov.: Juletur til Tyskland/julefrokost i Holbøl. Husk pas! Opsamling kl. 8 fra Vejerboden, Nyborg, kl.

8.30 Dannebrogsgade og kl. 8.45 TV2, Rugårdsvej P-plads. Vi kører mod grænsen med et kort ophold, hvor der serveres kaffe og rundstykker i bussen. Derefter kører vi til Fleggaard indkøbscenter, hvor der kan julehandles. Efter endt handel kører vi til Holbæk ved Kruså, hvor Finn står klar med en lækker julefrokost. Efter frokost kører vi hjemad til Odense, forventet ankomst ca. 18.45. Medlemspris 350 kr., pris ikke-medlemmer 495 kr. (hvis der er plads). 3. jan. 2017: Nytårskur kl. 10-12 i Vesterbro 120. **Seniorklub Nyborg.** 29. nov. kl. 12.30: Julefrokost i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Medlemspris 100 kr., pris ikke-medlemmer 145 kr. Tilmelding senest 22. nov. til Hanne på 65 31 47 02/ Bente på 23 46 31 72. Vi starter 2017 med bankospil i januar.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 4. dec. kl. 14-16: Juletræsfest på Skanderborg Park. Billetter kan købes i afdelingen senest 25. nov. Nyhedsbrev: Mod-

tager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Seniorklubben. Julehygge med gløgg og æbleskiver samt banko 23. nov. kl. 13 i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før hvert arrangement.

Sjælland

Afdelingen. 5. dec.: Café for ledige kl. 13.30-15.30 i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 27. dec.: Juletræsfest for hele familien kl. 14-17, Pedersborg Forsamlingshus, Volden 6, Sorø. Julemanden og hans nissefamilie kommer på besøg. Dans om juletræet og godteposer til alle børn. Spilleministeren sørger for musikalsk underholdning. Servering af kaffe, te, sodavand, gløgg, æbleskiver, pebernødder og mandariner. Deltagerpris: børn u. 12 gratis, børn o. 12 år, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person. Tilmelding fra 1. oktober på foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter – nye

oplevelser med rabat til alle forestillinger – køb billetter via linket i afdelingens nyhedsbrev. Kontakt: Tlf.nr.: 46 97 38 60. Telefontider: man.-tirs.-ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fredag kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagelse og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mailadresse: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Nyhedsbrev: tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

Teknik- og service-sektoren. 29. nov. kl. 17-21: Medlemsmøder og biksemad på Toftegårdsvej 14, Asnæs. 30. nov.: Banegårdspladsen 3, Kalundborg og 1. dec.: Stenhusvej 35, Holbæk.

A-kasse. 23. nov. kl. 18-21: Overvejer du efterløn? Møde i områ-

de Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Du er velkommen til at tage en ledsager med.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 5. dec. kl. 12-16: Julefrokost, Stenhusvej 35, Holbæk. 150 kr. for medlemmer og 175 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 28. nov. **Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 22. nov. kl. 13-16: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 14. nov. 6. dec. kl. 13-16: Julefrokost på Toftegårdsvej 14, Asnæs. 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 28. nov. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland.

Skive

Seniorklub. 24. nov. kl. 12: Julefrokost m. musik i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 175 kr. inkl. mad, 1 øl/vand og 1 snaps. Sidste tilmelding 10. nov. 8. dec.: Juletur til Humlemagasinet (Fyn) m. julefrokost på Kryb-i-Ly-kro. Medlemspris 350 kr., ikke-medlemmer 400

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22 sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

kr. Prisen er inkl. indgangsbillet, mad, eftermiddagskaffe m. kage. Der er afgang fra fagforeringshuset kl. 9. Sidste tilmelding 24. nov.

Social- og Sundhedsafdelingen

Seniorklubben. 13. dec. kl. 12: Julefrokost på Hotel Admiral. Yderligere oplysninger kontakt formand Sine Eriksen på sine.eriksen@webspeed.dk

Sydfyn

Afdelingen. 1. og 8. dec. kl. 12-15: Julemiddage for pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister. Tilmelding på 46 97 27 27 senest 8 dage før

middagen. 1. og 6. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus, for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. Sæt allerede nu kryds i kalender, afdelingen holder generalforsamling 21. marts 2017. FOA Sydfyn opfordrer til, at du kigger på vores hjemmeside. Vi tilbyder løbende kurser og arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 18. nov. kl. 13: Julefrokost i Tønder, medlemspris 200 kr., for ikke-medlemmer 250 kr. Afgang Hertug Hans Plads kl. 12, Sommersted kl. 12.15, Vojens Banegård kl. 12.30.

Afgang Madevej Aabenraa kl. 12.15, Rødekro Hærvejen 8 kl. 12.30. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. nov. 7. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg I de nye lokaler på Brundevej. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 30. nov. Der arrangeres tur til Holland fra 23.-27. april 2017. Prisen bliver 3.000 kr. for medlemmer og 3.500 kr. for ikke-medlemmer. Prisen er ved 50 deltagere (maks. 54). Tilmeldingen starter 21. sept. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

ses på FOAs hjemmeside under aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, og ikke-medlemmer betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og førtidspensionist.

Forsideillustration:
Robert Attermann



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIER
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 187.973/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
25. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 1: 29. november
Frist til nummer 2: 24. januar

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

Annoncefrist:
Nummer 1: 8. december

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

Nummer 8 udkommer:
15. december

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
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

Medlemspuls

Vinderne i september

Hovedpræmie:

Irene Vallentin Wehde
Nymindevej 4
2720 Vanløse

Gavekort til Coop 300 kr.:

Torben Mørk, Saltumvej 31 st. th., 9220 Aalborg Ø
Holger Lucien Fleig, Kochsgade 45 B, 5000 Odense C
Lone Pedersen Top, Stationsvej 104 C, 1. th., Sdr. Nærå, 5792 Årslev
Jonna Pedersen, Magnolievej 10, 7900 Nykøbing M
Johnny Vang Kolodziej, Kildemarken 260, 4100 Ringsted

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

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

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

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

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

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

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

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

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 **21. november**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Brian Roworth, Rødekro**.



1. Hvor mange danskere dør hvert år af rygning?

- A. 4.000
- B. 14.000
- C. 24.000

2. Hvordan kom dagplejer Helle Karlsson til skade?

- A. Hun snubled over en legobil, der lå på gulvet
- B. Hun skar sig i fingeren, da hun skulle skære frugt til dagplejebørnene
- C. Hun blev påkørt af en bilist, der skulle sende en sms



3. Hvor mange FOA-medlemmer arbejder i fast natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde?

- A. 8 procent
- B. 10 procent
- C. 17 procent

4. Vibeke Lund er professionsbachelor i human ernæring og har skrevet en bog. Hvad hedder den?

- A. 'Sukkersheriffen - få styr på familiens sukkervaner'
- B. 'Grønt og groft er det nye sort'
- C. 'Sådan kommer du af med sukkertrangen'



5. Hvor længe må der gå, fra alarmen lyder, til brandmænd skal rykke af sted?

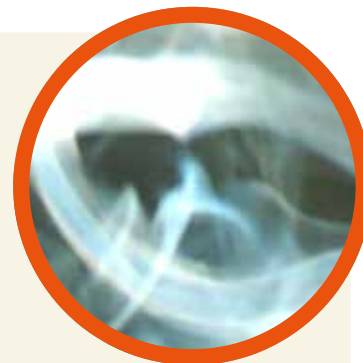
- A. 60 sekunder
- B. 90 sekunder
- C. 120 sekunder

6. Hvornår bør du senest overveje at sætte en del af din pension ind på en aldersopsparing?

- A. Når du er i 40'erne
- B. Når du er i 50'erne
- C. Når du er i 60'erne

7. Hvad er kålrabi?

- A. En Michelin-restaurant i den tjekkiske by Rabi?
- B. En langtidssimret gryderet med hvidkål og radisser?
- C. En gul rodknold



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

- A. Et spørgsmål med solbriller
- B. Røgen fra en cigaret
- C. Et røntgenfoto af en hofteskål

det sker

15. november

Sektorårsmøder afholdes på Radisson Blu Scandinavia Hotel i Aarhus

16. - 18. november

FOA afholder kongres på Radisson Blu Scandinavia Hotel Aarhus

20. november

Frist for at udfylde dagpenge, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

30. november - 4. december

EuroSkills i Göteborg i Sverige, hvor 450 erhvervsuddannelses-elever fra Europa konkurrerer inden for 42 forskellige fag

8. og 15. december

Praktikvejlederkonference for praktikvejledere på social- og sundhedsuddannelsen og den pædagogiske assistentuddannelse. Konferencen afholdes både i Kolding og i København

10. december

FN's menneskerettighedsdag

15. december

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The hand is positioned palm-up, and a cloud of brown ash is falling from the cigarette. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with greenery and a bright sky.

*Kæmper du for at holde
op med at ryge?*

*Tal med din læge om
rygestop og få hjælp!*

Rygestop-udfordringen.dk

***Afhængighed af tobak er en tilstand, der kan sammenlignes
med kronisk sygdom, idet der er livslang risiko for tilbagefald.***

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓

SPAR
ELLER FÅ ET
GAVEKORT
PÅ 200 KR.



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

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

PenSam

FOA