

Fagbladet **FOA**

5

**TIP TIL
HAVSVØMNING**
SIDE 44

fokus:
**ARBEJDSSKADER
ANMELDES IKKE**
SIDE 8

ADGANG FORBUDT
Plejhjemsassistenter er forment
adgang til medicinkort
SIDE 6

RØR VED MIG
Plejecentre bruger berøring
til at berolige demente
SIDE 22

Portør Kim Fleron får råd til sine drømme

SÅDAN SPARER KIM 27.000 KR. OM ÅRET

Guide til god økonomi SIDE 34-41

En kvinde ved navn Bettina

Bettina Andreasen er blevet afhængig af kørestol og krykker. Hun er ét af de alt for mange FOA-medlemmer, som har fået en alvorlig arbejds-skade. En invaliderende en af slagsen. Fra selv at være én, der hjælper andre, er hun i en alder af kun 44 år én, der skal hjælpes af andre.

Op imod halvdelen af alle FOA-medlemmer har på egen krop oplevet en arbejdsulykke eller fået en erhvervs-sygdom. Nogle har endda været udsat for begge dele. Det fremgår af en ny undersøgelse.

Og FOAs faggrupper fylder godt i statistikkerne, for de får flere arbejdsskader, end de fleste andre faggrupper gør.

FOA gør sit for at forebygge og for at hjælpe de arbejdsskadede. Men det kan virke som en ulige kamp, når faktorer som arbejds-pres, kompleksitet og nor-meringer samtidig udvikler sig i den

gale retning. For eksempel er et højt arbejdstempo den værste synder, når medlemmerne kommer til skade på jobbet.

Emnet var i sidste uge på dagsordenen, da cirka 2.000

FOA-tillidsfolk var samlet til stormøde i Odense. Her blev 'det farlige arbejde' beto-net. Arbejde, der er farligt for den ansatte, farligt for borgeren og farligt for samfundet. ★

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Skadet i skulder og knæ

Sosu-hjælper Bettina Andreasen røg ud af arbejdsmarkedet i en ung alder.

Side 8-11





MAD- VÆRKSTED

De ældre på daghjemmene i Roskilde Kommune laver mad sammen med de ansatte. Det træner motorikken og øger livsglæden.

Side 16



Udskyd indkøb til udsalg

Og lad være med at
spontanshoppe.

Side 32



Sanserum hjælper demente

Beboerne bliver mere rolige og bedre til at huske takket være en stimulistue.

Side 28

tema
drømme og opsparing

Det sparer FOA'ere op til

Oplevelser med familien er først og fremmest målet, når FOA-medlemmer sparer op.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Mad med Klinken	43
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

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

nyt

24

procent kvinder har været udsat for chikane inden for det seneste år i form af enten vold eller trusler om vold, mobning eller sexchikane. Hos mændene er tallet 16 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vold på bosteder stiger

Vold og trusler om vold på socialpsykiatriske bosteder er mere udbredt nu end for fem år siden. Det vurderer 13 ud af 24 ledere på bosteder.

Kilde: FOA



Foto: Mikkel Østergaard



Det er et job, hvor man ikke tjener ret meget. I Danmark er det bare ofte sådan, at jo mere, du tjener, jo mere prestige er der i det. For mig er det vigtigere at gå glad på arbejde.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT AGNES DAUGBJERG, SEMIFINALIST I DM I DEBAT, OM PRESTIGE I JOBBET, TIL BERLINGSKE



Mary bekæmper mobning.

Antimobbeprogrammet 'Fri for Mobberi' for 0-3-årige blev lanceret 24. maj i Vallensbæk. Kronprinsesse Mary legede med, da dagplejere, vuggestuepædagoger og børnene viste, hvordan de har arbejdet med det nye materiale.

Hvad sparer du op til?



Foto: Jørgen True

Louise Hansen, social- og sundhedsassistent på Plejecenter Lindehaven i Ballerup

En bil kan hjælpe i hverdagen

Jeg sparer op til en bil. Jeg bor i Brøndby og arbejder i Ballerup, så der er langt med offentlig transport, når jeg skal hente min lille søn på et år. Med en bil kan jeg aflevere ham senere og hente ham tidligere fra vuggestue.



Foto: Jørgen True

Rasmus Mulvad, netværkskonsulent på Borgercenter Børn og Unge, Amager

Ferie og motorcykel

Jeg sparer op til mine veteranmotorcykler og til rejser. Jeg er i udlandet 5-6 gange om året. Det kan være små weekendture, men jeg har også krydset USA på motorcykel et par gange. Det giver mig en frihed, at jeg har råd til det.



Foto: Heidi Lundsgaard

Pia Nielsen, køkkenmedarbejder på Slagelse Sygehus, Region Sjælland

Ellers bliver der ingen ferie

Jeg sparer op til pension udover det, jeg betaler ind til PenSam. Og så lægger jeg 1.000 kroner til side hver måned, så jeg har en lille buffer til ferie og til jul. Ellers er det ikke sikkert, min mand og jeg havde råd til at holde ferie.



Foto: Heidi Lundsgaard

Hari Neupane, tillidsrepræsentant, Børne- og Ungdomsforvaltningen i København

Vi sikrer os

Min kone og jeg er enige om, at vi skal sikre os, så vi kan klare os. Tænk, hvis en af os mister jobbet. Jeg sparer næsten 1.000 kroner op om måneden på en særlig konto, og så sparer jeg hver måned 500 kroner op til ekstra pension.

FOA'ere sparer op til familien
Side 34

Travlhed er årsag til ulykker

Højt arbejdstempo er den værste synder, når FOAs medlemmer får arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Travlhed er det, flest FOA-medlemmer peger på som årsag til en arbejdsskade. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som bakkes op af forskning.

“Vi ved fra forskning i sikkerhed, at der ofte er en modsætning mellem arbejdstempo og sikkerhed,” siger seniorforsker **Johnny Dyreborg** fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Smadrede fortænderne

Et af de medlemmer, der har været ude for en arbejdsulykke på grund af travlhed, er social- og sundhedshjælper **Dorte Bækholm**:

“Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder,” fortæller hun.

Sosu-hjælper Dorte Bækholm kolliderede på **en hektisk nattevagt** med en tagrende.

Unge mest udsatte

Travlhed er især et problem, hvis der er tale om opgaver, man skal tænke over.

“Både en uvant situation og højt tempo er risikofaktorer, og de to ting tilsammen øger risikoen stærkt,” siger Johnny Dyreborg.

Unge og uerfarne ansatte har derfor større risiko for få arbejdsskader, når der er travlt end mere rutinerede kolleger, påpeger forskeren. Han mener, at ledere og medarbejdere må i dialog om, hvordan de undgår, at tidspresen bliver en barriere for sikkerheden.

Det er en anbefaling, som forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel** kan tilslutte sig:

“På mange arbejdspladser er der ikke tid til at tænke over tingene på grund af tempoet.” ★

Mange arbejdsskader anmeldes ikke
Side 8-9

fida@foa.dk



Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder.

DORTE BÆKHOLM,
SOSU-HJÆLPER

36

procent af de FOA-medlemmer, der inden for de seneste 10 år har fået en arbejdsskade, mener, at travlhed var årsag.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016, 5.107 deltog

Værst i Kost- og Service

Blandt FOA-faggrupperne er andelen af arbejdsskader, der skyldes travlhed, højest blandt køkken- og rengøringspersonalet. 52% giver denne forklaring.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Ansatte i medicinkort-klemme

Flere kommuner begrænser plejhjemsassistenters adgang til medicinkort, selvom **adgangen kunne føre til færre fejl.**

Af Rikke Jung Rasmussen

Øget risiko for medicinfejl og ringere kommunikation mellem sygehus og plejehjem kan blive nogle af konsekvenserne, når plejhjemsassistenter ikke har adgang til Det Fælles Medicinkort (FMK).

Alligevel vælger flere kommuner at begrænse faggruppens adgang til den digitale patientjournal, som indeholder vigtige medicinoplysninger om borgerne. Det viser en rundspørge hos otte lokalafdelinger i FOA.

I København, Frederikshavn, Aarhus og på Bornholm har alle plejhjemsassistenter adgang, men i i kommunerne Odense, Esbjerg, Rudersdal og Fakse er de helt afskåret fra adgang til FMK.

Uforståelige hindringer

“I værste fald kan plejhjemsassistenterne ikke udføre deres opgave ordentligt. Har de ikke adgang til FMK, kan det også blive mindre attraktivt for ledelsen at ansætte dem,” mener formanden for FOAs Social- og Sundhedssektor **Karen Stæhr**.

Ifølge sundhedsloven skal plejhjemsassistenter, der har en patient i behandling, have adgang til de oplysninger, der er registreret om patienten – deriblandt den digitale patientjournal. Derfor har FOA gennem længere tid forsøgt at få Kommunernes Landsforening (KL) med på en fælles udmelding på området.

Både den øverste myndighed på området, Sundhedsdatastyrelsen, og KL fastholder dog, at det er op til den enkelte kommune, om plejhjemsassistenter skal have lov til at håndtere medicin.

“Loven giver mulighed for, at plejhjemsassistenter kan få adgang til FMK, men det betyder ikke, at de skal have adgang. Det er ledelsen, som har ansvaret for hvilke medarbejdere, der løser hvilke opgaver,” siger afdelingschef for social- og sundhedsområdet i KL **Christian Harsløf**. ★

rkjr@foa.dk



I værste fald kan plejhjemsassistenterne ikke udføre deres opgave ordentligt.

KAREN STÆHR, FORMAND FOR FOAs SOCIAL- OG SUNDHEDSSEKTOR

[bag om ordet]

Det Fælles Medicinkort (FMK) er den digitaliserede udgave af patientjournaler og indeholder bl.a. oplysninger om medicin. For at bruge FMK skal man have en sundhedsfaglig autorisation, hvilket plejhjemsassistenter ikke har. Det kan man komme udenom ved at søge om en såkaldt Trust-adgang, hvor man 'låner' en andens autoritet.



Læs mere

goo.gl/v8Zj1V



Adgang giver færre fejl

Adgangen til FMK mindsker risikoen for medicinfejl, viser erfaringer fra plejecenter.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Beboeren Aase Hertz lider af migræne og får indimellem meget ondt i hovedet. I de perioder får hun lidt ekstra medi-



cin af personalet, som af samme grund har adgang til hendes medicinskab og journal på alle tider af døgnet.

“Som aften- og nattevagter er vi nødt til at vide, om beboeren kan tåle én eller flere piller i døgnet. Der findes beboere, som har akut behov for smertestillende, og vi skal derfor vide, om der er medicin, de ikke kan tåle,” forklarer plejehjemsassistent på Bryggergården Plejecenter i Valby **Ann Drabowicz**.

Mindsker fejlene

Adgangen til Det Fælles Medicinkort (FMK) er forholdsvis nyt for alle plejehjemsassistenter i Københavns Kommune. Tidligere brugte personalet papirlister, og det betød, at journalerne skulle

opdateres både på sygehuset og på plejehjemmet.

Nu skal der kun rettes et enkelt sted, og det er plejehjemsassistent på Bryggergården Plejecenter **Ulla Braüner** glad for.

“Det forbedrer kommunikationen mellem sygehus og plejehjem og mindsker risikoen for medicinfejl. Vi overtager flere opgaver fra hospitalet, og det os, der håndterer medicinen til hverdag. Det vil ikke give mening, hvis vi ikke havde adgang til FMK,” siger Ulla Braüner.

Kompetente assistenter

FMK sikrer samtidig, at det er lægen, der er hovedansvarlig for at ordinere medicinen.

For plejehjemsassistenterne i Københavns Kommune er FMK er uundværligt redskab. Her tjekker plejehjemsassistent **Ann Drabowicz** det digitale medicinkort hos beboer Aase Hertz.

Københavns Kommune har valgt at give alle kommunens 56 plejehjemsassistenter adgang til FMK via Trust. Social- og sundhedsassistenter har adgang på linje med sygeplejersker via deres sundhedsfaglige autorisation.

“Både social- og sundhedsassistenter og plejehjemsassistenter er meget kompetente til deres arbejde. Derfor skal de selvfølgelig også have adgang til FMK,” siger afdelingsleder i afdelingen for sygepleje i Københavns Kommune **Jessie H. Kjærsgaard**. ★

rkjr@foa.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

24.05

Bailey, pool og eventyr: Sosu'er gav plejehjemsbeboere deres livs ferie

Tre plejehjemsveninder drømte om at komme ned til sydens sol. Fem ansatte på plejehjemmet gjorde de ældre damers drøm til virkelighed ved at rejse med og passe dem døgnet rundt.

24.05

Demente foretrækker kæledyr frem for mennesker

Plejehjemsbeboere med fremskreden demens, der får besøg af en besøgsven med en hund, foretrækker at tage kontakt til dyret frem for til mennesket. Det viser dansk forskning.

23.05

Få 25.000 kroner til uddannelse

Sosu-assistent Ninna Andersen fik en uges kursus i mammografi. Se hvordan du kan få op til 25.000 kroner til efteruddannelse.

23.05

Minister varsler plan for bosteder efter besøg på Lindegården

De ansatte er glade for social- og indenrigsminister Karen Ellemanns (V) besøg på Lindegården. Borgmester i København mangler dog konkrete løfter fra ministeren, før han tror på en løsning.

20.05

Sosu-debattør: Sådan kæmper jeg for at få anerkendt vores fag

Sosu-assistent Agnes Daugbjerg Østergaard er gået videre til semifinalen i debat. Hun brænder for at fortælle, hvorfor det er fedt at være sosu.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

Sådan kan det gå galt på jobbet



Jeg blev bidt i hånden af borgers hund.



Jeg fik blod i øjet fra en patient med leverbetændelse.



Jeg forvred mit knæ, da jeg skulle undgå vold fra en borger.



Jeg fik ryggen smadret ved en forflytning.



Jeg stak mig på en sprøjtenål fra en misbruger.



Jeg fik overbelastet min ryg, da et barn hoppede op på mig.



Jeg blev røgforgiftet, da en borger havde lavet havregrød i plastikbøtte på komfuret.



Jeg fik et hængsel ind i kindbenet, fordi en låge ikke var sat fast på en tørvogn.



Jeg faldt ned fra en stige ved brandslukning.



Jeg fik to bækkenbrud, da jeg havde travlt og tog tre trappetrin i ét.



Jeg fik en skulderskade på grund af pladsmangel i borgers badeværelse.



Jeg fik en diskusprolaps, da jeg forhindrede ældre borger i at falde.



Jeg fik alvorlig stress på grund af trusler og alt for mange arbejdsopgaver.



Jeg fik en depression på grund af mobning og chikane fra leder og kolleger.



Jeg har udviklet eksem på begge hænder ved brug af latex-handsker.



Jeg har fået slidgigt i nakke, hals, skulder og hofte.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Mange arbejdsskader anmeldes ikke

Næsten hvert andet FOA-medlem har været udsat for en ulykke på jobbet eller pådraget sig en erhvervssygdom. Men langt fra alle skader anmeldes.

Af Finn Danielsen ★ Grafik: Colourbox

FOAs medlemmer anmelder hvert år mere end 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen, og det er forholdsvis langt flere end andre faggrupper. Men en ny medlemsundersøgelse peger på, at FOA-arbejdsplasserne i endnu højere grad er plaget af ulykker og erhvervssygdomme, end den officielle statistik viser.

43 procent af FOAs medlemmer oplyser, at de inden for de seneste 10 år har haft en arbejdsskade. Men kun to tredjedele kan svare ja til, at deres skade er blevet anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen.

"Antallet af arbejdsskader er helt uacceptabelt, og det bekymrer mig, at ikke alle anmelder. Hver gang, en ansat får en arbejdsskade, er der brug for forbedringer af arbejdsmiljøet," siger forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**.

Ledere afviser

Mange af de FOA-medlemmer, der ikke har fået deres arbejdsskade anmeldt, forklarer, at deres leder har afvist anmeldelse. Andre vurderer selv, at de ikke ville kunne få skaden anerkendt eller få erstatning, eller føler, at de ikke har kræfter til den langvarige sagsbehandling. Endelig er der medlemmer, der mener, at en anmeldelse er den lige vej til en fyreseddel.

"Det er et voldsomt problem, både fordi det enkelte medlem går glip af en eventuel erstatning, og fordi registreringen af arbejdsskaderne er med til at sikre skærpet opmærksomhed på det arbejdsmiljø, som udløser dem," siger Inger Bolwinkel.

Det bekræfter akademisk medarbejder i Arbejdstilsynet **Anders Christensen**.

"Hvis datagrundlaget tegnede et mere præcist billede af arbejdsskaderne, kunne vi bedre udpege de brancher og den type af ulykker, som vi skal kikke på."

Pligtforsømmelser hos arbejdsgiverne

Arbejdstilsynet er opmærksom på, at der anmeldes væsentligt færre arbejdsskader inden for de fleste brancher, end der faktisk sker.

"Men det er pligtforsømmelse, hvis en arbejdsgiver ikke anmelder en arbejdsulykke, og vi kan give bøde for det. Det kræver jo så bare, at vi ved, at der er sket en ulykke," siger Anders Christensen.

Han peger derfor på, at man også selv kan anmelde eller få sin læge eller fagforening til det.

Kontorchef i Arbejdsskadestyrelsens ledelsessekretariat **Karoline Klaksvig** mener, at meget små skader på arbejdet ikke nødvendigvis skal anmeldes.

"Men man skal følge reglerne og for eksempel anmelde skader, der har betydet mindst en sygedag udover skadesdagen."

Karoline Klaksvig forstår frustrationen over lange sagsbehandlingstider, men peger på, at tre fjerdedele af sagerne afgøres inden for et år, og at sænkning af behandlingstiden for sager om erhvervsevnetab har højeste prioritet i styrelsen.

"Så af den grund skal man ikke lade være med at anmelde. Og får vi ingen anmeldelser, kan vi ikke vurdere, om man har ret til erstatning." ★

fida@foa.dk

43

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste 10 år fået en arbejdsskade. **23%** har været udsat for en ulykke, **16%** har fået en erhvervssygdom, mens **4%** har oplevet begge dele.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Hårdt arbejdsmiljø

FOAs medlemmer udgør 6% af arbejdsstyrken, men de anmelder næsten 11% af alle arbejdsskader.

Kilder: FOA, Arbejdsskadestyrelsen og Danmarks Statistik

For få anmeldelser

24% af FOAs medlemmer har ikke fået deres arbejdsskade anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen. **9%** oplyser, at de ikke ved, om deres skade er blevet anmeldt.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Arbejdsgiver skal anmelde

Arbejdsgiveren har pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdsskadestyrelsen, hvis ulykken betyder, at medarbejderen har ret til ydelser efter Arbejdsskadeloven. Arbejdsgiveren har desuden pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdstilsynet, hvis ulykken medfører arbejdsudygtighed en dag eller mere udover skadesdagen. Hvis arbejdsgiver ikke anmelder, kan Arbejdstilsynet straffe med bøde.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol
Side 10

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol

Social- og sundhedshjælper Bettina Andreassen **måtte forlade arbejdsmarkedet i en ung alder** på grund af arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

To ulykker på jobbet har udviklet sig til en regulær kovending af social- og sundhedshjælper **Bettina Andreassen**’s liv. Tidligere var hun meget aktiv, spillede både fodbold, håndbold og badminton. Hun brændte også stærkt for sit fag og sit arbejde i et privat hjemmehjælpsfirma. I dag er hun selv afhængig af hjemmehjælp – og af sin kørestol og sine krykker. Hun tager smertestillende piller hver dag og har måttet lave grundlæggende om i sit hjem, der nu skal rumme et handicappet menneske.

“Jeg vaskede min første rumpe som 17-årig og har altid været glad for arbejdet. Så det er ikke lige henover natten, at man affinder sig med, at ens arbejdsliv er slut,” siger nu 44-årige Bettina Andreassen, der nåede at arbejde 23 år i hjemmeplejen og trods svær ordblindhed blev uddannet social- og sundhedshjælper i 2008 med topkarakteren 12.

Højre knæ på glatis

Men allerede i januar 2010 oplevede hun første akt af det drama, der skulle vende op og ned på hendes liv.

“Jeg kører aftenvagte, det er iskoldt og hyl-hamrende glat. Da jeg vil ind i bilen efter besøg hos en borger, får jeg ikke foden med mig, jeg glider og ryger ind

under bilen,” husker Bettina Andreassen.

Hun slår højre skulder og knæ, men fortsætter sin aftenvagt, møgbeskidt og med en del hudafskrabninger. Næste dag er højre arm lammet, og Bettina må kortvarigt sygemelde sig. Arm og skulder får det bedre, til gengæld hæver knæet. Det ender med operation og næsten et års genoptræning.

Venstre knæ går i stykker

Tilbage på jobbet igen, får hun løfte om opgaver hos borgere, hvor der ikke er trapper. Men løftet holdes ikke.

“Første dag på arbejde igen, ryger jeg ned ad trappen fra en første sal og ødelægger mit raske knæ,” fortæller Bettina Andreassen og tilføjer:

“En ældre dame lå deroppe og råbte på hjælp. Så hvad skulle jeg gøre?”

Bettina bliver sygemeldt igen, indstillet til ny operation – og fyret. I dag er hun førtidspensionist, og vurderingen af hendes to arbejdsskader er afsluttet i Arbejdsskadestyrelsen.

“Det trækker tænder ud, at sags-

behandlingen varer så lang tid, for man ved jo ikke, hvor man står økonomisk. Men værst har det været at blive kastet rundt i alle kommunens arbejdsprøvningscenter, selv om lægerne sagde, at de bare ville gøre ondt værre.”

Mistillid gør ondt

Bettina har også følt sig mistænkeliggjort. Kunne hun være faldet på gårdspladsen derhjemme, så det slet ikke var en arbejdsskade? Heldigvis havde hun vidner. Og kunne det virkelig passe, at det var så slemt?

Ja, det kunne det. Skaderne i Bettinas skulder og knæ kan lægerne ikke rette op på, og hun har derfor fået mere end tre millioner kroner i erstatning. Det beløb får hun i stedet for den løn, hun

havde tjent, hvis hun havde kunnet blive på arbejdsmarkedet.

“Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation. Det bliver jo ikke anderledes,” siger Bettina Andreassen. ★



Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation.



"FOA har været helt uundværlig for mig. Det er fantastisk, hvad de har gjort. Alt er blevet forhandlet og anket, til vi ikke kunne komme videre," siger sosu-hjælper Bettina Andreasen.

Skriv

Har du haft en arbejdsskade?



Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Bettinas erstatning

Arbejdsskadestyrelsen har vurderet, at Bettina Andreasens arbejdsskade har betydet et erhvervsevnetab på **75%** og et varigt mén på **25%**. Hun har alt i alt fået mere end 3 mio. kr. i erstatning.

Kilde: Socialrådgiver Else Marie Sørensen, FOA Frederikshavn

Færre arbejdsskader anerkendes

I 2013 fik FOAs medlemmer anerkendt **36%** af anmeldelserne. Det er væsentligt færre end tidligere.

Kilde: 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2009-2014', FOA, juni 2016

**Sådan
hjælper
FOA**

Hvis du får en arbejdsskade:

- Søg råd og vejledning i din FOA-afdeling, også selv om du er i tvivl, om du har en arbejdsskade.
- Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, der sørger for, at din skade bliver registreret internt.
- Anmeld din skade inden et år – ellers kan du risikere at miste retten til erstatning. Hvis ikke din arbejdsgiver vil anmelde, kan FOA hjælpe dig.
- Dokumentation er vigtig. Tag fotos, få skadestuerapport, opsøg vidner, så din skade kan beskrives så detaljeret som muligt.



Læs mere

foa.dk/arbejdsskader

groft sagt

Hvor går grænsen?

Tre ud af fire pædagoger oplever dagligt ifølge en ny undersøgelse fra BUPL, at de er alene i længere tid med gennemsnitligt 17 børn.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Forfatter Renée Toft Simonsen vil af med umyndiggørelsen af de ældre og kontrollen af de ansatte.

Samfundets behandling af børn og ældre kan få psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen op i det røde felt. Det gav hun for nylig udtryk for i sin klumme i Femina. Ifølge hende har vi fået en alt for teoretisk tilgang til de børn og ældre, der er sårbare og har

svært ved at forsvare sig selv. "Det hele handler om kroner og øre og styres af politikere og cand. polit'ere. Og de gider ikke høre på fagfolkene, som jo bare er dem, der er der hver dag."

Det er tænkningen, den er gal med, mener Renée Toft Simonsen, og så hjælper det ikke alverden, at politikerne for eksempel afsætter en værdighedsmilliard til ældreplejen. "Min mors mand er kommet på plejehjem. Dagens indhold for ham er at få sine smagsløg pirret, men det kan jo være det samme, hvis han får serveret en

gang smags- og duftløst rusk-omsnusk-rodsammen i plastikindpakning. Det er sgu ikke værdigt."

Renée Toft Simonsen er overbevist om, at medarbejderne på plejehjem og i daginstitutioner gør deres allerbedste, men de har brug for nogle helt andre rammer. Hun vil af med al kontrollen og mistilliden til de ansatte – og med umyndiggørelsen af de ældre. "Vi behandler jo gamle, som var de en helt anden race," siger hun og tilføjer grinende: "Og vi er der selv lige om lidt." ★

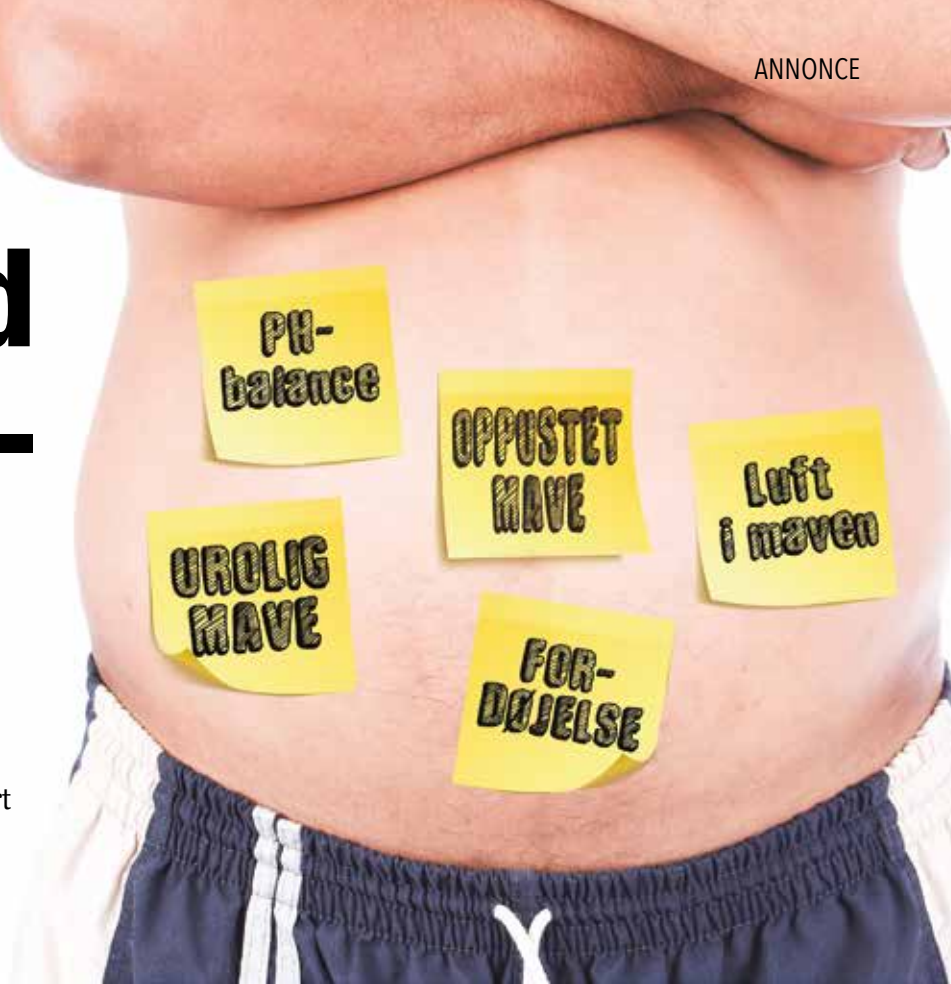


Foto: delebarn.dk

Renée Toft Simonsen, 51 år, psykolog og rådgiver på delebarn.dk, som hun er medstifter af. Forfatter, bl.a. til børnebøgerne om Karla og tidligere international fotomodel. Mor til 3 børn.

Slip af med dine maveproblemer

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



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

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

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

Hvorfor får man topmave?

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

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

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

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

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

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

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

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

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

Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



Bestil Macoform til halv pris

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

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



Tid til at trække en streg i sandet

Sidder ved vandkanten på en lille græsk ø og skal til at skrive denne leder til fagbladet om det stormøde for tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer om arbejdsvilkår, der ødelægges, velfærd, der forringes og vold og trusler, der vokser i antal, som vil være afholdt i Odense, når fagbladet udkommer. Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted. Heldigvis uden, at den overfaldne kom til skade. Og umiddelbart derefter meldingen fra FOA Århus om endnu en konkurs blandt plejefirmaerne.

Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted.

det stiller til rådighed for de velfærds- og serviceansatte, spænder ben for netop at yde den håndholdte velfærd og service i den bedst mulige kvalitet.

Sparerunde efter sparerunde, omstillingsprojekt efter omstillingsprojekt, effektiviseringskrav efter effektiviseringskrav har fjernet så mange ressourcer, at der ikke længere er hænder og hoveder nok til velfærds- og serviceopgaverne. Resultatet er ringere velfærd og service og ikke mindst ringere arbejdsvilkår med nedslidning, stress og øget voldsrisiko.

Det må stoppe. Det er tid til, at de ansatte trækker en streg i sandet og kræver tid og hænder nok til både at yde velfærd og service i top og mulighed for at kunne holde til et helt arbejdsliv på arbejdsmarkedet. Hverken mere eller mindre. ★

I virkeligheden understreger

begge dele behovet for, at de ansatte i den skattefinansierede velfærd og service trækker en streg i sandet. De velfærds- og serviceansatte har en helt fundamental interesse i at yde den bedst mulige service og kvalitet til danskerne. Det er selve velfærdens kerne, at fællesskabet stiller ydelser af forskellig art til rådighed for de borgere, som har behov, og at de velfærds- og serviceansatte føler sig forpligtet til at yde det bedst mulige. Men vi er nået dertil, at de vilkår, som samfun-

[kort sagt]

Endnu et knivoverfald på et bosted og endnu en konkurs blandt plejefirmaer understreger behovet for, at de ansatte trækker en streg i sandet.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ikke mere snak – handling NU

25. maj

Jeg ved, det er et omkostningstungt område, og at velfærdsstaten er truet i dens nuværende form. Men at mennesker skal gå på arbejde hver dag uden at vide, om det er den sidste gang, de ser deres familie og samtidig nedslides til sokkeholderne både fysisk og psykisk er ikke i orden. Ikke mere snak – handling NU.

Mitzi Hagel

Facebook

Større respekt om offentligt ansatte

14. maj

Forleden bragte FOA en historie om, at der står mere respekt om de offentligt ansattes arbejde.

Tænk, hvis den respekt og anerkendelse også fandt vej ned i vores pengepung. Tænk, hvis vi ikke gang på gang skulle opleve, at sparekniven svirpede henover vores hoveder. Tænk, hvis der ikke skulle lig på bordet, før politikerne vågnede lidt op.

Der er masser af muligheder for at tage arbejdsglæden fra os. Tænk, at stressede og utilfredse ansatte kan være en målsætning, og at man hellere vil satse på skattelettelser for de rigeste end på et velfærdssamfund for alle.

Sådan synes jeg desværre, det ser ud.

Gerda Larsen



Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

MARIA HELNOV

Hvad mener du?

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

Facebook

Lever for at arbejde 12. maj

Det er efterhånden et stort problem for mange defamilier, at der flere og flere steder skal arbejdes hver anden weekend. Er det rimeligt, at vi efterhånden lever for at arbejde, frem for at arbejde for at leve?

Maria Esig Preus

Sendt til redaktionen Hvad med dem i gråzonen? 13. maj

Kommunerne skal redegøre for, hvordan de arbejder med værdighedspolitikken, og hvordan de ekstra midler forudsættes anvendt i 2016. Det skal endvidere fremgå, at midlerne ligger udover de vedtagne budgetter for 2016 og offentliggøres på kommunens hjemmeside. Som jeg har hørt det, bliver indsatsen på demensområdet, de specielle demensafsnit. Men

hvad med de plejehjem, hvor der er en blanding af demente, sindslidende og almindeligt aldrende? De ligger i en gråzone.

Winnie Svenningsen

Facebook

Sjældent plads til fordybelse 15. maj

Jeg synes som ansat i en børnehave, at vi bruger meget tid på at forsøge at skabe plads og udnytte de få kvadratmeter, vi har. Eksempelvis bruger vi vores legeplads rigtig meget og er meget optaget af naturen. Problemet er bare, at alle skal være samme sted på samme tid, da der ikke er personale til at fordele os over det hele. Derudover er der sjældent plads til fordybelse. Jeg mener rent faktisk, at en del af de diagnosebørn, vi har, skyldes manglende hænder og nærværende voksne.

Helle Bundgaard

Facebook

Hatten af for omsorgsmedarbejdere 5. maj

De varme hænder har min allerstørste respekt. Da min far i slutningen af sit liv pludselig stod og krævede pleje 24-7, trådte systemet til. Ikke mindst en skare af hjertevarme mennesker, som alle ydede ham kærlig pleje, omsorgsfuldhed og empati. Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

Maria Helnov

Sendt til redaktionen Styr på bil-økonomi 7. maj

Jeg har netop læst artiklen om bil-økonomi i fagbladets maj-nummer. Jeg kunne ikke drømme om at købe en otte år gammel bil, med mindre min økonomi absolut bød mig det. Jeg ryger ikke, rejser ikke noget særligt. Jeg har helt styr på min økonomi og er god til det.

Mona Lise Damkjær



Drømme og opsparing

Seks ud af ti FOA-medlemmer sparer op hver måned – først og fremmest for at have råd til særlige oplevelser med familien.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

42

procent. Så meget steg antallet af patienter, der minimum en gang i løbet af året var i kontakt med hospitalspsykiatrien, fra 2017 til 2014.

Kilde: Momentum, KL

Når medisteren giver livsglæde

1 Metoden. "Hvordan skal man lave medisteren?" spørger sygehjælper Lykke Jensen (tv.). "Den skal koges," siger en af de ældre. En anden siger, at den skal steges. Samtalen om, hvordan de skal lave maden, kan være med til at vække minder.



Viden om smage og menneskers forskellige forhold til mad er nogle af de vigtigste færdigheder, når man skal arrangere **madværksted for ældre**, som medarbejderne på daghjemmene i Roskilde Kommune gør. Fagbladet var med da en gruppe ældre på daghjemmet Toftehøjen fik trænet motorikken og øget appetitten og livsglæden.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True

[madværksted]

Madværksted går ud på, at en gruppe ældre selv laver mad i samarbejde med et par medarbejdere på daghjemmene. Det træner deres motorik og styrker deres sanser. Forinden har medarbejderne været på et kursus over fem dage.

4 Menu. Albert Sångren (tv.), John Nielsen og Gyda Hansen. skal lave medister og stuvede hvidkål med frugtsalat til dessert. Madlavningen styrker deres færdigheder, så lysten til madlavning i eget hjem fastholdes. →

2 Aktiviteter. På Toftehøjen har de madværksted med varmt mad en gang om måneden. En anden dag i måneden er bagedag, og hver onsdag laver de ældre, som skal have kold frokost, selv deres mad.

3 Udvælgelse. Medarbejderne vælger, hvem af de ældre på daghjemmet, som skal være med til madværkstedet. Nogle vil gerne være med altid, andre skal overtales. "Vi prøver at få alle borgerne med, men tager hensyn til, hvem vi sætter sammen, så der ikke opstår konflikter," siger Lykke Jensen, som tager en svingom med John Nielsen.





5 Appetit. Maden begynder at dufte. Der er mange ældre, som ikke har appetit, og så går det hurtigt ned ad bakke for dem. Duften fra maden spredes ud på resten af daghjemmet, hvilket kan øge appetitten hos de andre ældre. Her er Gyda Hansen i gang med at lave dessert.



6 Borddækning. De ældre er med i madlavningen fra start til slut. Det gælder også borddækningen, som John Nielsen her klarer.



7 Livskvalitet. Madlavningen er med til at give de ældre livskvalitet. Nogle gange kommer der en pårørende og fortæller, at de fik en glad person hjem, sidst de kom hjem fra madværkstedet.



8 Fællesskab. Når de får en god oplevelse sammen, kan det være med til at inspirere dem til at invitere hinanden hjem efterfølgende.



9 Motorik. Egon Pederson skærer frugten ud til frugtsalaten. "Det er godt for fingermotorikken. Det holder dem i gang, så de kan tage vare på sig selv i længere tid," siger Lykke Jensen.



10 Pause. Sosu-assistent Kirsten Funch (tv.) og sygehjælper Lykke Jensen (th.) holder en pause med Gyda Hansen og de andre ældre, mens maden koger og taler om minder fra gamle dage.

Lykkes gode råd

Sådan kommer du i gang med madværkstedet:

- Det gælder om at motivere de ældre til at være med. Hvis de siger nej i starten, må man prøve på andre måder. Man kan spørge, hvad de godt kan lide og lade dem bestemme menuen.
- Man skal ikke tage flere end fire til fem ældre med pr. gang, da der ellers bliver for meget at holde styr på. Det er samtidig bedst, hvis der kan være to medarbejdere med.
- Det er vigtigt at have de rigtige køkkenredskaber, så alle kan deltage uanset eventuelt handicap.



kortlink.dk/m65y

karriere

Anne-Grete Mejbørn har fundet glæden ved at arbejde med psykisk syge ældre i hjemmeplejen.



1988

2016



Kontakten starter tit med en kop kaffe

[cv]

Navn: Anne-Grete Mejbørn

Alder: 60 år

Job: 'Kilen' under hjemmeplejen i Billund Kommune

Uddannelse: Social- og sundheds-assistent, psykiatrisk grundforløb 1, 2 og 3, 1-årig efteruddannelse i terapeutisk kontakt og kommunikation med psykisk syge. Derudover kursus i senhjerneskadede i ældreplejen. Skizofreni, modul 2-3, Uddannelses-afdelingen, Aarhus Universitetshospital. Kursus i kognitiv terapi, Den Sociale Højskole i Odense

Sådan kommer du i gang:

Kursus i terapeutisk kontakt og kommunikation. Udbydes hos Karna Bøllingtoft i Bevtoft. Varighed: 4 moduler over 1 år. Pris: 18.500 kr.



Læs mere

kortlink.dk/m6wd

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen:

rkjr@foa.dk

Vi er et lille team – Kilen – på fire personer under hjemmeplejen i Billund Kommune. Vi henvender os til borgere i alderen cirka 35 til 78 år med særlige behov. Det kan være borgere med dobbeltdiagnoser – altså en psykisk sygdom og et misbrug.

Denne gruppe kræver en målrettet form for kommunikation, hvor det er vigtigt at tage udgangspunkt i borgerens livshistorie, da mange har oplevet svigt eller følelsen af ikke at blive forstået. Det er blandt andet vores opgave at genskabe og vedligeholde tilliden, og det kan vi gøre på forskellige måder.

Eksempelvis arbejder jeg altid i mit eget tøj, da det signalerer ligeværdighed. Nogle gange starter vi med en kop kaffe og lidt til den søde tand, da det kan være en god indgang til en snak om håb og fremtid. Det kan også være, at jeg har de gule arbejdshandsker med, da der ofte er brug for en hånd til at få ryddet op. Så kan det være svært at overskue hverdagen, når alt sander til.

I samarbejde med borgerne planlægger vi en struktur, hvor jeg yder hjælp til selvhjælp, og jeg forsøger at motivere borgerne til at involvere sig og tage ansvar i eget liv.

Mit arbejde giver mig glæde i hverdagen, og når jeg opnår en god kontakt til borgerne, føler jeg, at mit arbejde gør en forskel. ★

rkjr@foa.dk



Alliancer giver styrke

Tid. Rum. Ro. De tre ord gik igen i de mange input om demens, jeg fik på Facebook fra FOAs medlemmer, forud for et møde med statsminister Lars Løkke og sundheds- og ældreminister Sophie Løhde i sidste måned.

En del indlæg handlede om, hvor afgørende det er, at der er tilstrækkeligt med veluddannet personale, hvis vi skal skabe gode vilkår for mennesker med demens. Det fortalte jeg videre til ministrene. Og selvom vi i FOA har sagt det igen og igen, giver det ekstra styrke at kunne sige det ansigt til ansigt med de ansvarlige ministre på området.

Mødet med ministrene handlede om, hvordan vi i fællesskab kommer videre med en national handlingsplan for demens. Det sker to år efter, at jeg i samarbejde med Ældre Sagen tog initiativ til at danne det, der siden blev til Demensalliancen.

Demensalliancens resultater viser, at det hjælper at stå sammen

ke, at alle er med. Og jeg er sikker på, at de utraditionelle arbejdsmetoder og samarbejdspartner har været med til at bane vej ind hos de relevante ministre og i de 13 kommuner, der nu har meldt sig til at være demensvenlige kommuner.

Demensalliancens resultater viser, at det hjælper at stå sammen. Når vi er modige, visionære og generøse og inviterer andre til at deltage i vores arbejde, åbner det nye døre, som vi ikke tidligere har kunnet åbne. ★

K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

FOA har deltaget i et møde med statsministeren og social- og sundhedsministeren om, hvordan vi i fællesskab får lavet en national handlingsplan for demens.



Nej til vold

Flere end 17.000 protesterer mod livsfarlige forhold i psykiatrien. Underskriftindsamlingen 'detskalstoppenu.dk' blev startet af medarbejdere fra Lindegården, hvor Vivi Nielsen blev dræbt 25. marts.

Kilde: detskalstoppenu.dk

Godt gået!

De seneste ti år er sosu'er, dagplejere og pædagogmedhjælpere steget i danskernes anseelse, viser ny undersøgelse blandt 2.020 danskere.

Kilde: avisen.dk



Stadig forskel på mande- og kvindejob

Kvinder vælger job i den offentlige sektor, og mænd i den private. Sådan er det stadig, selv om kvinder er blevet bedre uddannet de seneste 20 år. Risikoen er, at arbejdsmarkedet bliver skævvredet med arbejdsløshed i mandedominerede brancher, og mangel på arbejdskraft i den offentlige sektor.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)



Demente får farlig medicin

Trods et fald i forbruget af antipsykotisk medicin blandt demensramte, er forbruget stadig alt for højt. Tallene viser, at hver femte patient over 65 år får medicinen, som kan være dødelig og fremkalde blodprop- per og hjerteforstyrrelser.

Kilde: Alzheimerforeningen og Nationalt Videnscenter for Demens



nye demensvenlige kommuner er gået sammen om at styrke deres demensindsats. Det er kommunerne Køge, Lyngby-Taarbæk, Horsens, Viborg, Randers, Mariagerfjord og Guldborgsund.

Kilde: Demensalliancen

Vasketoiletter vinder indpas i ældres hjem

Det bliver mere og mere populært at installere et vasketoilet, der kan hjælpe især ældre mennesker med at skylle og tørre sig selv bagi. Det gælder både på plejecentre og privat, og sammenlagt er der nu installeret 3.579 kommunalt betalte vasketoiletter.

Kilde: Momentum, KL

Reddede borger ud af ildebrand

To årvågne medarbejdere var i april med til at redde en ældre borger ud af en ildebrand. Det var social- og sundhedsassistent Katrine Dalsgaard Jensen og teknisk servicemedarbejder Henning Wolff Laursen, der sammen fik ringet 112 og hjulpet beboeren fra Skovly Plejecenter ud af den brændende bolig.

Kilde: silkeborgkommune.dk



Jeg er imponeret over deres faglighed og den måde, de arbejder med at håndtere den forfærdelige hændelse, de har været igennem.

.....
METTE FREDERIKSEN, SOCIALDEMOKRATERNES FORMAND, UNDER ET BESØG PÅ BOSTEDET LINDEGÅRDEN I ROSKILDE, I EN MAIL TIL FAGBLADET FOA

Færre starter på sosu-uddannelsen

Efter erhvervsskolereformen i august 2015 er der blevet markant færre elever på social- og sundhedshjælperuddannelsen. Det viser erfaringer fra SOSU Aarhus, som i år forventer 150 tomme elevpladser. Især de ældre ansøgere falder fra, da de ikke længere kan få elevløn under uddannelsens første seks måneder.

Kilde: DR Østjylland



Flere hænder til Lindegården

Efter flere uger med demonstrationer, strejke og politisk pres har Københavns Kommune valgt at afsætte 12,8 millioner kroner til at forbedre sikkerheden på bosteder som Lindegården i Roskilde og andre socialpsykiatriske bosteder i kommunen.

Lindegården blev i foråret ramt af en tragedie, da en psykisk syg borger overfaldt og dræbte medarbejderen Vivi Nielsen. De ansatte tror og håber nu på, at pengene kan betyde flere hænder til at tage sig af de hårdt psykisk syge beboere.



Foto: Johnny Frederiksen



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse
af dine knogler

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

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

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

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

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



Berøring beroliger demente

Flere plejecentre har gode resultater med at tænke berøring ind i hverdagen.

Af Anni Heiberg

tema
hudsult

Længsel efter berøring – også kaldet hudsult – kan give uro og ændret adfærd hos demente, og derfor inddrager flere plejehjem nu berøring som en del af plejen.

Det sker blandt andet på Plejecenter Astersvej i Roskilde og Plejecenter Møllevang i Randers. Her kan man konstatere flere rolige beboere og mindre medicinforbrug, når berøringen er med i den daglige pleje.

“Berøring er en vigtig del af vores pleje,” siger centerleder **Gitte Limkilde**, Plejecenter Astersvej. “Når vi bruger berøring rigtigt, skaber det tryghed hos demente. Vi ser en tydelig forskel, og vi har for eksempel ikke nogen, der får sovemedicin. Vi har helt overordnet nogle trygge beboere.”

Også på Plejecenter Møllevang i Randers ser man tydelige resultater. Her har indførelse af wellnessdage betydet, at urolige beboere er blevet mere rolige.

Sultne sanser giver uro

Erfaringerne falder i tråd med det, neuropædagogisk konsulent, sygeplejerske **Charlotte Voetmann** oplever. Hun underviser medarbejdere på plejecentre i at bruge berøring, og hun mener, manglende berøring er et overset problem.

“Hudsansen er vores største sans, og når en sans er understimuleret giver det ubalance og ændret adfærd. Især hos sårbare,” siger Charlotte Voetmann.

“Heldigvis oplever jeg, at flere og flere plejehjem begynder at bruge berøring i plejen, og når vi bruger berøring professionelt, ser vi ældre blomstre op og blive mere nærværende. Udadreagerende blive mere rolige, og medicinforbruget falder,” siger Charlotte Voetmann. ★

info@anniheiberg.dk

[bag om ordet]

Hudsult – sensorisk deprivation – ses hos personer, der gennem kortere eller længere tid ikke har fået sanseindtryk gennem huden.

Kilde: Charlotte Voetmann, neuropædagogisk konsulent og sygeplejerske

“Da jeg fordybede mig i emnet, blev jeg overrasket over, **hvor meget berøring betyder**,” fortæller sosu-assistent Ella Nielsen.



Wellness og mere berøring i den daglige pleje på Plejecenter Møllevang i Randers giver resultater i form af **roligere og mere trygge beboere.**

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Rør ved mig

Læs videre på næste side →



Den daglige **pleje** er ikke nødvendigvis behagelig, men det kan den blive, mener Ella Nielsen.



Ella Nielsen har allieret sig med Marianne Larsson, der driver privat wellnessklinik i Randers og deltager som frivillig, når der er **onsdagswellness på Møllevang**.

Rør ved mig

→ En lun rispude om nakken og en varm hånd på armen. Et dejligt fodbad og hænder, der med langsomme bevægelser smører fødder og skinneben ind i creme. Tynd hud tager imod blid berøring, mens stille musik strømmer ud af højttalerne.

Det er onsdag i fællesrummet på Plejecenter Møllevangs boenhed for mennesker med demens. Her har social- og sundhedsassistent **Ella Nielsen** skabt et hjørne til nydelse og wellness. Om onsdagen ruller hun den mobile wellnessvogn ud og tilbyder ekstra berøring og nærvær.

Ella Nielsen er i gang med at massere Ruth Thøgesens hænder. Ruth lukker øjnene, og hendes hænder folder sig ud og besvarer berøringen.

“Ruth har ikke noget sprog, men det er tydeligt, at hun nyder det,” siger Ella Nielsen, mens hun stryger Ruth Thøgesens hånd.

Berøring i hverdagen

Ella Nielsens ugentlige wellness er en succes, men hun arbejder på at få mere af den gode berøring ind som en naturlig del af den daglige pleje.

“Vi skal have berøringen implementeret i hverdagen. Når vi vasker hår på fru Petersen eller hr. Hansen, skal vi tænke berøringen ind og give hovedbundsmassage. Det behøver kun at tage et halvt minut,” siger hun.

I forbindelse med 12 ugers efteruddannelse valgte Ella Nielsen at fordybe sig i berøringens betydning. Hun huskede en dame, som sagde til hende: ‘Jeg får aldrig et knus ...’

[bag om ordet]

Oxytocin er et hormon, der dannes i hjernen. Det fremmer afstressning, ro og relationer. Giver bedre søvn, bedre appetitregulering og bedre tarmfunktion. Venlig, varm og nærværende berøring øger mængden af oxytocin.

Sådan arbejder du med berøring i hverdagen

Side 26-27



Wellness på Møllevang

En rullende wellness-vogn, indkøbt for 20.000 kroner bevilget fra ældremilliarden, er omdrejningspunktet for den ugentlige wellness på boenheden for mennesker med demens på Plejecenter Møllevang. Wellness-vognen rummer musik-anlæg, cremer og olier, rispuder og ting til personlig pleje. Vognen bruges også i hverdagen hos beboerne. Sosu-assistent Ella Nielsen og frivillig Marianne Larsson står for den ugentlige wellnessdag.



Berøring er et fantastisk virkemiddel, som vi bare skal lære at bruge noget mere.

ELLA NIELSEN, SOSU-ASSISTENT

“Vi skal selvfølgelig ikke bare gå rundt og klemme alle. Vi skal aflæse borgeren og situationen. Mærke efter om vi er nærværende og forestille os, at det var os selv. Den daglige pleje som bleskift og vask er ikke altid behagelig, men det kan den blive,” mener Ella Nielsen.

Berøringens betydning

Ella Nielsen blev overrasket over, hvor meget berøringen betyder, da hun først begyndte at studere emnet.

“Berøring giver udslip af hormonet oxytocin i kroppen, og det giver velvære. Det fantastiske er, at den, der masserer, også får udslip af oxytocin og selv bliver glad. Det er da win-win,” siger hun.

Ella Nielsen og hendes kolleger oplever, at beboerne på Møllevang bliver mere trygge

og rolige, når de har deltaget i den ugentlige wellness, eller når de er blevet masseret i forbindelse med den daglige pleje.

“Beboerne føler sig dejligt trætte og glade. Vi har dørsøgende, som bliver mere rolige. Vi har også en beboer, der ikke er glad for at få tøjet af. Nu putter vi hendes natstrømper, natkjole og plaid i tørretumbleren, så det bliver lunt og rart, og så bliver hun pakket ind i det. Det kan hun godt lide.”

“Det er en form for anerkendelse, når nogen rører ved dig. Det har alle brug for, også selvom man er blevet gammel. Berøring er et fantastisk virkemiddel, som vi bare skal lære at bruge noget mere. Det er bedre end lykkepiller,” siger Ella Nielsen. ★

info@anniheiberg.dk



[cv]

Navn: Ella Nielsen

Alder: 59 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Plejecenter Møllevang i Randers



Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der skriver til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Charlotte Voetmann
Titel: Neuropædagogisk konsulent, demenskonsulent, sygeplejerske, indehaver af Hjerne & Sundhed.

Mail:
charlotte@hjerneogsundhed.dk

HUDSULT

Behovet for kropskontakt er livs-langt! Hudsult (sensorisk deprivation) ses hos personer som i kortere eller længere tid ikke har fået sanseindtryk gennem huden. Sansereceptorerne i kroppen er tættest placeret omkring mund, tunge, hænder og kønsorganer. Personer, der oplever manglende stimuli af huden, og som ikke er i stand til at bede om hjælp til berøring, søger ofte berøring gennem disse områder.

Huden er vores største sans, og manglende sanseindtryk gennem huden påvirker omfanget af stimuli til hjernen. Fysisk kontakt øger tryk-hedsfølelsen og fremmer sociale



kompetencer. Nervøse mennesker får det bedre, hvis de rører ved nogen eller holder i hånd.

Hudsult kan medføre problemer med:

- samarbejdet omkring hygiejne
- fornemmelse af mængden af tøj på kroppen

- afvisning af bestemte typer mad ved at spytte den ud
- følsomhed over for træk
- hændervridning
- hyppig indsmøring i creme
- urolig, aggressiv adfærd eller tendens til at kradse sig selv.

Sådan arbejder du med berøring i hverdagen

BERØRING

Den daglige fysiske kontakt har stor betydning for den enkelte borgers trivsel, og den personlige pleje kan fungere som sansestimulerende berøring. Her er det vigtigt også at tænke de selvhjulpne borgere ind. Berøring gennem den daglige pleje: Hjælp til at blive vasket på ryggen, få smurt kroppen med creme, hjælp til barbering, tandbørstning med elektrisk tandbørste, hårredning, gåture arm i arm, en hånd under armen, når der drikkes kaffe, en



hånd på skulder/arm, når man taler sammen, blive 'puttet' til natten, varmpakning på skuldre, få smurt fødder/ben ind, demensmadras,

knus og kram, rulle curler i hår, fodbad, kæde-, fiber-, eller granulatdyne, kugleforklæde. Det er vigtigt, at berøringen foregår

med en fast og varm hånd og ikke en hård hånd. Overfladisk berøring kan give en overreaktion i sansebearbejdningen.

SANSE- BEARBEJDNING



Metoden til stimulering afhænger af, om sanser skal vækkes eller overreagerende sanser hæmmes. Ved borgere, der virker uinteresserede og bare 'sidder', kan der med fordel anvendes metoder, der giver flow af signalstoffer i hjernen. Vækkende stimuli:

Tandbørstning i højt tempo, musikpude med hurtig og fast rytme, let berøring på tværs af kroppen, frisk luft med vind-sne-regn på huden, kuglepude eller -dyne, a-rytmiske bevægelser.



Beroligende stimuli:
Langsomme bevægelser langs med kroppen, fast og rolig berøring, faste tryk og ledkompression, hvor hænderne flyttes langsomt, lun vandseng/slumretæppe, tygge på

gulerødder, langsom tandbørstning, gåture, gyngestol, tyngde i dynen (ofte 5-8 kilo).
Valg af metode kræver viden om personens alder, aktivitetsproblem, sansemæssige følsomhed, livs-

historie og personlige ønsker. Især velkendte emner har beroligende effekt. Hold altid øje med, om personen er tilpas med den valgte metode.

tema hudsult

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlx@foa.dk (skriv bladnummer)

Riv ud og hæng op!

AKTIVITE- TER



Aktiviteter, der medfører en fysisk kontakt med borgeren, er at foretrække, men man må aldrig overskride personens grænse. Introducer kun et nyt emne ad gangen og anvend dette emne over tid – for eksempel i to uger. Evaluer og juster aktiviteten, inden der introduceres et nyt emne. Vær opmærksom på, at det ikke opleves som et 'tivol' af stimuli, det kan have modsat effekt af det ønskede. Dårlige oplevelser aktiverer aggres-



sion og flugtreaktioner, gode oplevelser giver hurtig respons. Aktiviteter, der kan stimulere hudsansen:
Hjælpe med at ælte dej, vaske op, danse, hårbundsmassage, massage

med forskellige bolde, fingermaling, arbejde med ler, fødder i balje med strandsand, gå i naturen, gå med bare fødder, smage på forskellig konsistens af mad, musikpude i stol eller madras, spille bold med for-

skellige typer overflader, sætte blomster i vase eller plukke bær. Men glem aldrig den fysiske kontakt. Det er her personen – uanset kognitive evner – mærker og føler sig anerkendt.

En stimulistue på Plejecenter Lindehaven **hjælper demente beboere med at blive rolige og huske.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Sanserum vækker minder



[cv]

Navn: Birgit Clemmensen

Uddannelse: Plejehjems-assistent

Job: Afdelingsleder på demensafsnittet på Plejecenter Lindehaven i Ballerup



[cv]

Navn: Jette Nielsen

Uddannelse: Plejehjems-assistent og demensvejleder

Job: Plejecenter Lindehaven i Ballerup

God effekt

DemensCentrum Aarhus har siden 2015 haft en stimulistue. En undersøgelse med 46 demensramte borgere, viser, at:

- 13 ud af 14 passive borgere blev mere vågne og aktive
- 12 ud af 14 udadreagerende borgere faldt til ro
- 5 ud af 8 borgere med søvnproblemer fandt ro og kunne sove
- 3 ud af 4 dørsøgende borgere søgte ikke længere væk.

Kilde: DemensCentrum Aarhus

Den 89-årige demente beboer var tidligere meget urolig, og han kunne nemt have et døgn uden søvn. Derfor rykkede plejepersonalet på Plejecenter Lindehaven hans seng ind i deres stimulistue. En stue med en stor 120" skærm, et særligt lys, der følger døgnets rytme og stemningslyde.

En klar stjernehimmel og natbelysning. Det var opskriften, der fik beboeren til at sove. Efter 14 nætter, hvor han sov i stuen, kunne han igen komme ind og sove på sit eget værelse.

"Han begyndte at føle sig tryk i sin seng. Hans pårørende kunne også mærke en stor forskel, fordi han var blevet meget mere rolig," siger plejehjemsassistent **Jette Nielsen**.

Stimulistuen på Plejecenter Lindehaven i Ballerup blev etableret i 2014 som den første af sin slags. Siden hen er flere kommet til.

Et vindue ud til verden

Før gik alarmen tit, når dørsøgende demente ville ud. Det gør den ikke mere. Der er heller ikke lige så mange beboere, der hvileløst vandrer op og ned ad gangen. I stedet sætter de sig ind foran den store skærm, hvor filmen altid kører. De er især glade for en film med to brunplettede hunde, der leger, mens fuglefløjt høres i baggrunden.

"Skærmen fungerer ligesom et vindue ud til verden. Når beboerne går forbi og ser filmen, sætter de sig ind og ser på. Så falder de til ro," siger **Birgit Clemmensen**, der er plejehjemsassistent og afdelingsleder på demensafsnittet.

Personalet bruger dagligt stuen i deres pleje. Jette Nielsen har oplevet, at en beboer ikke ville tage tøj af, da han skulle i bad.

Så satte hun en film med blåt hav på. Der gik ikke længe, før beboeren havde taget trøjen af, fordi han tænkte, han skulle ud at bade i bølgerne.

"De afspejler hurtigt, hvad de ser på skærmen. Ofte skal vi ikke sidde her længere end ti minutter, før det har en effekt," siger Jette Nielsen.

Minder vækkes til live

Personalet bygger plejen af beboerne ud fra deres livshistorier. Oftest er fortællingerne fortalt af pårørende, fordi de demente ikke selv erindrer dem mere. Men i stimulistuen fortæller de demente selv.

En beboer var tidligere murer. Men han husker det ikke selv. Minderne vælter dog frem, når han ser en film, hvor de laver murerarbejde. Så begynder han at fortælle om de forskellige værktøjer og rette på de fejl, murerne i filmen laver.

"Når han ser filmen, så er han på arbejde. Efterfølgende begynder han at samle folk omkring sig, for så skal der være møde. Han lever helt op," siger Birgit Clemmensen. ★

sinj@foa.dk

97-årige Vana Nechevski **griner og klapper i hænderne, når hun ser film** fra Tivoli. Forlystelsesparken bliver flittigt besøgt af de demente beboere. Forrest plejehjemsassistent Jette Nielsen og afdelingsleder Birgit Clemmensen.



Heidi fik bedre cv – og et job

Vejen til job

2015 August

Heidi bliver ramt af stress og sygemeldt fra jobbet som handicaphjælper.

September

Heidi bliver fyret.

2016 Januar

Heidi bliver raskmeldt og meldt ledig.

Februar

It-værktøjskursus, AOF. Tilmeldt FOA Job-Match

Marts

Måleret jobssøgning, AOF.

April

Heidi kommer til samtale og får job i hjemmeplejen i Randers Kommune.

Et godt cv kan gøre en forskel. Det opdagede social- og sundhedshjælper **Heidi Hoffmann**, da FOA Randers tilbød hende at deltage i AOF's jobsøgningskurser. Heidi sagde ja tak til to kurser, der satte fokus på henholdsvis it-værktøjer og bedre jobsøgning.

“På kurserne lærte jeg at skrive et bedre cv, og underviserne havde en supergod måde at motivere folk på. Da jeg kom hjem, sendte jeg to ansøgninger med mit nye cv. Jeg blev kaldt til samtale begge steder. Det ene sted havde jeg prøvet at søge tidligere, men dengang kom jeg ikke til samtale, så det virkede,” siger Heidi Hoffmann.

Heidi Hoffmanns faglige kvalifikationer var de samme som før kurserne, men der var en forskel: Nu havde hun lært at præsentere sig selv og sætte ord på sine kompetencer. Det førte til samtale og job i første forsøg.



På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til.

Skiller sig ud

FOA Randers har indgået et samarbejde med AOF og tilbyder ledige medlemmer AOF-kurser, der giver flere redskaber i jobsøgningen.

“Jeg sagde ja tak til kurserne, fordi

jeg trængte til ny inspiration. Tidligere har jeg bare lavet det obligatoriske cv på Jobnet. Nu lærte jeg, hvordan jeg kunne gøre min ansøgning spændende og skille mig ud,” fortæller Heidi Hoffmann og skubber to A4-sider over bordet. Her præsenterer Heidi sig selv med billede og en såkaldt teaser, hvor hun skriver et lille resume af sine kompetencer. Herefter

cv med overskuelige punkter, der viser hendes forskellige job.

“På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til. Jeg havde svært ved at sige noget godt om mig selv, men nu er jeg blevet stolt af det, jeg kan. Og jeg lærte, at man godt kan sige, hvad man er god til uden at virke overlegen,” smiler Heidi Hoffmann.

“Det var også rart at få andre til at se på mit cv. Nogle, der har forstand på det, og som kunne give





mig nye input. Ellers viser man det jo bare til familien. Det her er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger hun.

Nye muligheder

Heidi Hoffmann sagde uden tøven ja tak til FOAs tilbud om AOF-kurser. Ligesom hun sagde ja tak til FOAs tilbud om at være med i FOA JobMatch.

“Det gælder om at tage imod alle de muligheder, man får. Og da jeg blev ringet op fra FOA Randers og spurgt, om jeg havde lyst til at blive henvist til et vikariat som udekørende i hjemmeplejen i Assentoft, sagde jeg ja. Jeg sendte en ansøgning med mit nye cv, og jeg fik jobbet.”

Dermed er Heidi Hoffmann igen i arbejde, og det er vigtigt for hende.

“Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger Heidi Hoffmann om de to AOF-kurser, der gav hende **nyt mod og nyt arbejde**.

“Jeg har fået fem måneders vikariat på grund af noget efteruddannelse på min nye arbejdsplads, og der kan jo ske meget i løbet af de fem måneder. Det kan være, der er en, der skal på barsel eller noget andet. Nu har jeg foden indenfor. Det er også lettere at søge andet arbejde, når man er i gang. Det er en helt anden følelse, og jeg er blevet taget rigtig godt imod på mit nye arbejde,” smiler Heidi Hoffmann. ★

info@anniheiberg.dk

AOF-forløb for ledige

Følgende afdelinger af FOAs A-kasse tilbyder kursus til ledige medlemmer: Esbjerg, FOA 1, Frederikshavn, Frederikssund, Guldborgssund, Herning, Holbæk, Holstebro, KLS, Kolding, Køge, LFS, Lillebælt, Lolland, Mariagerfjord, Midtsjælland, Nordsjælland, Nordvestsjælland, Odense, Randers, Roskilde, Silkeborg-Skanderborg, Skive, Sydsjælland, Sydfyn, Sønderborg, Sønderjylland, Varde, Vendsyssel, Viborg, Vejle, Aalborg. I Aarhus udbyder jobcentret tilsvarende AOF-kurser, så derfor holder FOA Århus ikke selv nogen.



Køber tøj og sko på tilbud

Stine Larsen er driftsplanlægger på Birkebjergcentret i Næstved Kommune. Hun køber for det meste tøj og sko på tilbud.

“Jeg skriver oftest ned, hvad jeg mangler, og så venter jeg med at købe det til udsalget. I januar-februar gør jeg status over, hvordan vinterstøvler og vinterjakke har det, og så går jeg ud og køber sæsonens varer på tilbud.”

Stine sammenligner priser, inden hun køber større ting, og har Matas udsalg, køber hun stort ind af nødvendige basisvarer. Kommer hun forbi et lagersalg, kigger hun ind, og ellers lurar hun efter gode køb i Næstved eller det lokale center, når lysten er til det.

“Man kan diskutere, om jeg sparer penge eller bare giver mig selv lov at købe noget mere og så får nogle flere ting for pengene.”

Sådan var det for eksempel i sidste uge, hvor hun skulle bruge en nederdel og fandt en nedsat model i en webshop.

“Jeg købte en bluse med, fordi den var på tilbud,” indrømmer hun. ★

Sådan sparer du penge

Udskyd dine nødvendige indkøb til udsalget og **lad være med at spontan-shoppe** udsalgsvarer.

Af Lis Hornø

Sommerudsalg, lagersalg, Black Friday. Danskerne elsker tilbud. Men pas på.

“Udsalg er en psykologisk lommetyv, næsten hver anden dansker køber ting på tilbud, som de ikke har brug for. Men bruger man udsalg rigtigt, er der penge at spare,” siger **Ann Lehmann Erichsen**, forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*.

Hun foreslår, at du noterer, når noget trænger til at blive skiftet ud: sommergarderoben, et elektronisk apparat eller for den sags skyld en sofa. Når det så kommer på tilbud, slår du til. Visse ting kan købes på forhånd:

“Barnet vokser, så køb flyverdragten på udsalg i en størrelse, der passer til næste vinter. Jeg har et familiemedlem, der tænker fremad, og hendes børn er særdeles velklædte. Det kræver planlægning, men timelønnen er god.”

På Black Friday i november nedsatte mange butikker prisen på mærkevarer fra den aktuelle kollektion. Fortsætter det, er Black Friday dagen at købe julegaver.

“Du skal kun gå på udsalg efter det, du mangler, aldrig for at se, om du mangler noget, for så kommer du helt sikkert hjem med noget,” siger Ann Lehmann Erichsen. ★

lis.hornoe@gmail.com

4 prisregler du skal kende

Som forbruger er du beskyttet af Forbrugerombudsmandens retningslinjer for, hvordan markedsføringslovens paragraf om priser skal efterleves.

Her er de fire vigtigste regler:

1

Forbudt at vildlede

Handlende må ikke vildlede om prisen – de må altså hverken lyve eller udelade væsentlig information.

2

Førprisen skal passe

Førprisen er butikkens egen førpris, med mindre andet oplyses. Førprisen skal have været gældende i seks uger, dog for dagligvarer og sæsonvarer fire uger. Prismarkedsføring skal sammenligne identiske varer. Butikker i en kæde har forskellige priser og må annoncere med 'spar mellem x- og y-kroner' eller 'spar op til z-kroner', hvis angivelsen loyalt gengiver prisforholdene i kæden.

3

Butikken har bevisbyrden

Den handlende skal kunne dokumentere, at førprisen var gældende i den krævede periode. Det er dog kun Forbrugerombudsmanden eller en domstol, der kan kræve bevis, ikke dig som forbruger.

4

Forbehold for mængden

Hvis en butik med et slagtilbud ikke forventer at have varer nok til at dække efterspørgslen, skal den tage forbehold i annonceringen.



TILBUD!
KØB 10
BETAL FOR 5!

SHOP
AMOK!

CHOK-
PRIS!

PRIS-
GARANTI!

FØDSELS-
DAGS-
SALG!

PRIS-
KRIG!

Kilder: Forbrugerombudsmanden og Dansk Erhverv

47

procent af os kan finde på at købe en ting, som vi ikke har brug for, bare fordi den er nedsat. Det viser en undersøgelse fra Nordea. Især kvinder og folk under 39 år shopper tilbud på den måde.

Kilde: Undersøgelse fra Nordea blandt 1.055 repræsentativt udvalgte danskere fra 18 til 65 år, december 2015

Her kan du klage

Hvis du mener, at en tilbudspris er vildledende, kan du klage til Forbrugerombudsmanden. Hun er aktuelt kvinde, og på hendes hjemmeside ligger en klageformular. Chefkonsulent Eva Sjøgren fra Forbrugerombudsmanden siger: "Som klager skal man gerne vise et eller andet, der tyder på, at noget er galt. Vi har brug for nogle indikationer for eksempel en tidligere bon, hvor prisen fremgår."

Hvornår er der udsalg?

I 2015 gav Black Friday den største omsætning med Dankort nogensinde på et enkelt døgn. Det varierer fra butik til butik, men de fleste holder i hvert fald sommerudsalg og vinterudsalg. Sommerudsalg starter typisk i slutningen af juni, men kan også være tidligere og helt frem til august. Varer typisk omkring en måned. Vinterudsalget starter typisk efter jul og varer omkring en måned. Derudover er der Black Friday, som er en enkelt udsalg dag, der falder sidst i november.

Kilde: Wikipedia, Nordeas forbrugerøkonomi, save.dk



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.

FOA'ere sparer op til familien

Den årlige ferie til en græsk ø og en familietur på kebabrestaurant er noget af det, FOAs medlemmer sparer op til.

Af Rikke Jung Rasmussen og Sisse Nedergaard Jensen

Hvis der er én ting, FOAs medlemmer vil have råd til, er det familien. Derfor prioriterer mange på trods af små budgetter at sætte penge af til særlige oplevelser med børn, børnebørn og ægtefæller. Det viser en undersøgelse fra PenSam fra 2015, som nu bakkes op af en ny undersøgelse fra FOA.

“For vores kunder er det gode liv forbundet med ‘det nære’, som for eksempel en familietur på kebabrestaurant eller en dag i Lalandia med børnene. De vil gerne nyde livet her og nu, og deres ønsker er ikke urealistiske,” siger kommunikationschef i PenSam **Trine Gammelgaard Stuhr**.

Selv om mange har godt styr på hverdagsøkonomien, kan budgettet hurtigt skride.

“Hvis vaskemaskinen eller mobiltelefonen går i stykker, kan det vælte budgettet for mange af vores kunder. Derfor er det vigtigt også at spare op til det uforudsete,” siger hun.

Netop det uforudsete er noget, mange FOA-medlemmer har fokus på, viser den nye medlemsundersøgelse om opsparing.

Sparebøsse er in

Ifølge FOA-undersøgelsen har otte ud af ti af de medlemmer, der sparer op, en opsparingskonto i banken. Desuden lægger hver femte penge til side i en sparebøsse. Og det er faktisk fornuftigt, siger forbrugerøkonom hos Nordea **Ann Lehmann Erichsen**:

“Mange tror, at sparebøssen er gået af mode. Men det er et godt, konkret værktøj, som er lige så god som en bankkonto nu, hvor renten er lig nul.” ★

rkjr@foa.dk; sinj@foa.dk

Det gode liv

PenSam har lavet 25 dybdegående interview med kunder, som er udvalgt repræsentativt. Undersøgelsen handler om, hvad kunderne forstår ved det gode liv.

Kilde: Kundeundersøgelse foretaget af konsulentfirmaet ReD Associate for PenSam, april 2015

Det sparer FOA'ere op til

1. Ferie/rejser: **60%**
2. Uforudsete udgifter: **49%**
3. Pension: **29%**
4. Køb af bolig/renovering af bolig: **27%**
5. Mærkedag/højtide: **25%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016





Tina Kusk Larsen vil hellere kunne **nyde livet her og nu** end have en stor opsparing.

.....
Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Det er vigtigt at
forsøde hverdagen”

Læs videre på næste side →

60

procent af FOAs medlemmer sparer op hver måned.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016. 5.719 deltog

Sådan sparer FOA'ere op

1. Opsparingskonto i banken: **84%**
2. Pensionsopsparing: **28%**
3. Sparebøsse: **21%**
4. Investeringer/aktier/obligationer: **13%**
5. På anden måde: **5%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

3 forskelle mellem FOA'ere og danskerne generelt

- **Ferie er topprioritet.** Ferie er det, som FOAs medlemmer sparer allermest op til. **60%** svarer ja til, at de lægger penge til side til ferie og rejser, mens tallet for den danske befolkning generelt kun er **24%**.
- **Gode til at planlægge.** **23%** af danskerne har ingen plan med opsparingen, mens kun **12%** FOA'ere ikke sparer op til noget konkret.
- **Nej tak til aktier.** Aktier ligger ikke til FOAs medlemmer. Kun **13%** af FOA'erne investerer, mens tallet er **23%** for danskerne generelt.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016 og TNS Gallup for Nordea 'Sådan sparer danskerne op i 2016', februar 2016



Dagplejer Tina Busk Larsen drømmer om at kunne give sine to børn på 3 og 6 år **en god børneopsparing**.

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

→ **Tina Kusk Larsen** gider ikke leve af pasta og ris. Hun vil have lov til at 'nyde livet' og grille en god bøf i ny og næ, hvis det er det, hun har lyst til.

Derfor prioriterer hun at bruge sine penge på at forsøde hverdagen frem for at have en stor opsparing.

“Det er urealistisk, at jeg får en stor opsparing. Jeg ville da ønske, at jeg kunne spare op – til eksempelvis at få solceller på taget. Men jeg vil hellere have mulighed for at nyde livet her og nu,” siger hun.

Børneopsparing er vigtig

Der er dog to ting, den 36-årige dagplejer fra Mors altid sørger for at sætte penge af til. Nemlig uforudsete udgifter og børneopsparingen til sine to børn på tre og seks år.

“Jeg havde ikke selv en børneopsparing, da jeg var barn, og jeg ved, at det koster mange penge at flytte hjemmefra. Så jeg vil gerne hjælpe mine børn til at komme nemmere ud i verden og forhåbentlig undgå kviklån og den slags,” siger dagplejeren. ★

rkjr@foa.dk



Kim og konen drømmer om et pensionistliv, hvor de rejser Europa tyndt i bil.

Sparer 27.000 kroner med madplan

Madplan, omlægning af lån og økonomisk bevidsthed er Kim Flerons vej til at få **råd til alderdommen**.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Hver uge bladrer **Kim Fleron** og hans kone tilbudskataloger igennem og lægger en madplan, som de køber ind til en gang om ugen. Det sparer de op til 27.000 kroner årligt ved. Derudover har de også bestemte mønstre, når de skal tanke benzin.

“Vi tanker altid efter klokken 21 om aftenen. Der falder benzinen med 50-60 øre pr. liter,” siger Kim Fleron.

Kim, som i dag er 49 år og arbejder som portør, har fra barnsben fået at

vide, at arbejde og opsparing er det vigtigste. Derfor har han sparet op, siden han var 23 år. Målet er at få udbetalt huset så hurtigt som muligt, så der er råd til alderdommen.

Fik en bedre rente

For at få fuldt overblik over økonomien fik Kim Fleron hjælp fra en af sine kammerater, der er revisor. Parrets små lån blev samlet til et stort, så de fik en bedre rente. Derudover besluttede de at

betale mere af på lånet hver måned.

“Vi har et mindre rådighedsbeløb nu. Men på den lange bane sparer vi penge på renter, så det ender med at blive en overskudsforretning,” siger han.

Rundrejse i Europa

Drømmen for parret er at køre rundt i Europa og besøge venner, når de bliver pensionister. De vil købe en stor bil med plads til bagage til en måned eller mere.

“Når vejret bliver koldere i Danmark, vil vi køre sydpå. Bare pakke bilen og så af sted,” siger Kim Fleron. ★

**7 trin til
god økonomi**
Side 40-41

sinj@foa.dk →

Mænd versus kvinder

Mænd ...

- **sparer størst beløb op.** Over 2.000 kroner. Det sparer 24% af mændene i FOA op hver måned. Hos kvinderne er det kun 15%.
- **vil ha' det nyeste gear.** Sammenlignet med kvinderne, lægger flere mænd i FOA penge til side til computere, smartphones og andet teknologisk gear. 17% mænd sparer op til teknologi, mens det kun er 7% af kvinderne.

Kvinder ...

- **prioriterer mærkedage.** Bryllup, konfirmation og juleaften. Det er vigtige begivenheder for kvinder i FOA, og 26% af dem sparer op til mærkedagene. Hos mændene er det kun 16%.
- **sparer mest op til børnene.** En anelse flere kvinder end mænd øremærker penge til en børneopsparing. 14% af kvinderne har en børneopsparing, mens tallet er 10% for mændene.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

Boligopsparing hitter hos unge

Unge under 30 år sparer op til at købe eller renovere bolig. 50% øremærker deres sparekroner til bolig.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016



Udover huset er **vævning en af de største passioner** i Amelies liv. Hun bruger mange af sine penge og sin tid på sit væveværksted.

Fik opfyldt sin barndomsdrøm

For få år siden kunne 52-årige Amelie Karolina Tillgren endelig købe **det hus, hun drømte om.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Som lille pige drømte social- og sundhedshjælper **Amelie Karolina Tillgren** om at få et hus med et magnoliatræ. For nogle år siden lykkedes det.

Tidligere boede hun og kæresten i hver sin andelslejlighed, men ved salget fik de råd til deres fælles hus i Søborg.

Taget trænger snart til at blive skiftet, så hver måned lægger parret penge til side.

“Det kan godt klare sig lidt endnu, men vi vil meget nødt pludselig stå med en

stor ekstraregning,” siger Amelie Karolina Tillgren.

Ud over huset er vævning også en stor prioritet for hende både tidsmæssigt og økonomisk. Sammen med tre andre deler hun et væv værksted, hvor hun er flere gange om ugen.

Sparer på tøj og rejser

For at få råd til hus og vævning sparer Amelie Tillgren på andre områder.

“Jeg bruger ikke mange penge på tøj. Jeg mangler

ikke noget, men jeg går ikke så fikt klædt med den nyeste mode,” siger hun.

Derudover tager hun og kæresten ikke langt væk, når det er ferietid. Deres ferier er ikke så ‘ekstravagante’, som hun siger. Især Tyskland og England er favoritdestinationer. Her kan de samtidig bo hos deres venner.

Hvad fremtiden bringer, ved social- og sundhedshjælperen ikke. Måske bliver huset for dyrt, når de når pensionsalderen. Men derfor er det med at nyde det her og nu.

“Nu er jeg jo midt i livet, så jeg har ikke de store drømme. Men så længe vores helbred holder, skal det hele nok gå.” ★

sinj@foa.dk



Vi er en gruppe veninder, der er gået sammen om at spare op til jul – vi kalder ordningen Julens glæder.

KVINDELIG PARKERINGSSERVICEASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



Jeg sparer op til ferie, teknologi, bil/motorcykel og uforudsete udgifter. Jeg har en opsparingskonto i banken samt en sparebøsse.

MANDLIG HUSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



De penge, jeg får udbetalt for ekstraarbejde, sætter jeg ind på en særlig opsparingskonto. Pengene bliver brugt på ferie en gang om året.

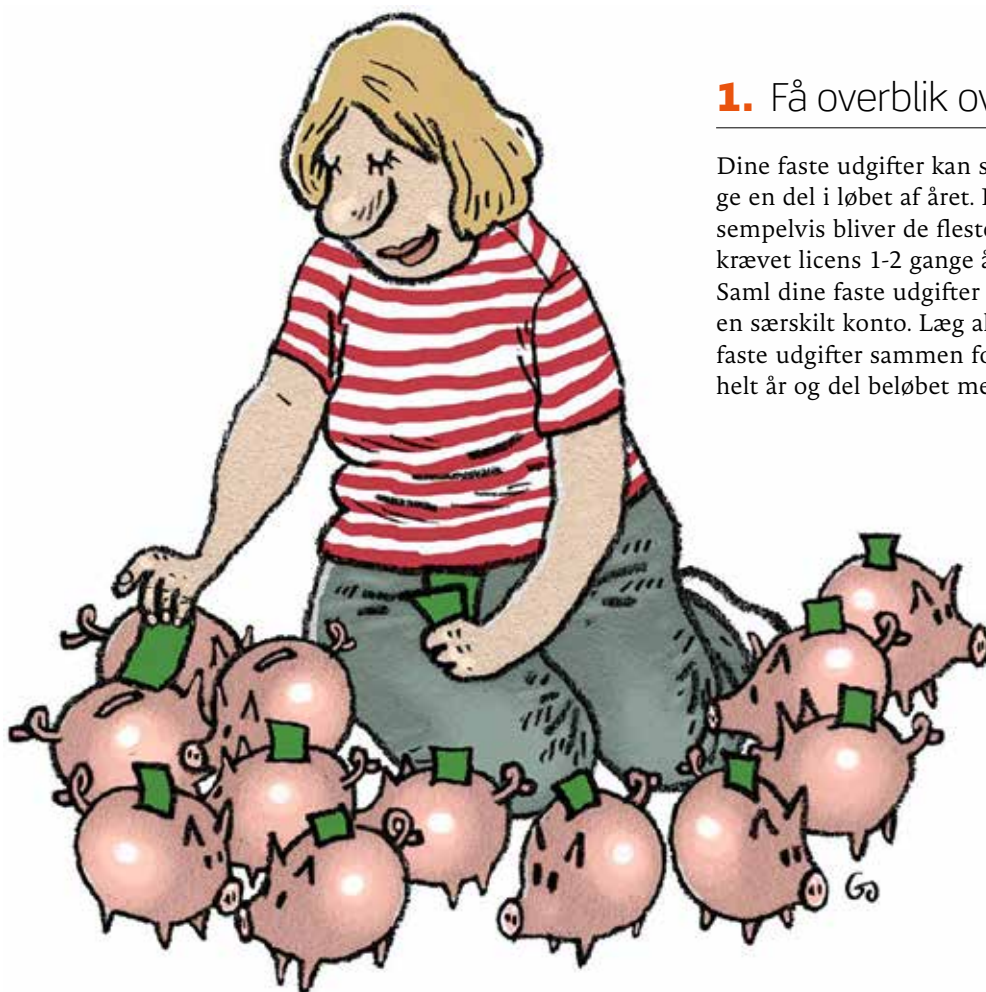
KVINDELIG SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



7

trin til god økonomi

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Gitte Skov



1. Få overblik over faste udgifter

Dine faste udgifter kan svinge en del i løbet af året. Eksempelvis bliver de fleste opkrævet licens 1-2 gange årligt. Saml dine faste udgifter på en særskilt konto. Læg alle faste udgifter sammen for et helt år og del beløbet med 12.

Så får du et fast beløb, du skal betale om måneden – også de måneder, hvor de dyre regninger skal betales. Det giver dig overblik over, hvad der er tilbage (rådighedsbeløb) om måneden til mad, tøj, gaver med mere.

2. Følg op en gang om året

Udgifterne til eksempelvis el, vand og varme stiger årligt på grund af almene prisstigninger. Derfor skal du sikre, at du minimum en gang om året følger op på, om der skal sættes flere penge af til de faste månedlige udgifter.

Det samme gælder, hvis du i løbet af året får nye udgifter, eller nogle falder væk. For eksempel hvis du optager et lån, køber/sælger en bil, eller børnene starter i daginstitution.

3. Få overblik over dit øvrige forbrug

Få overblik over, hvad dit rådighedsbeløb går til. Du kan notere, hvad du køber, og hvad det koster. Når du lærer dine vaner at kende, kan du sikre, at du ikke bruger mere, end du vil, og at du får mest muligt ud af dine penge i det daglige.

4. Spar op til uforudsete udgifter

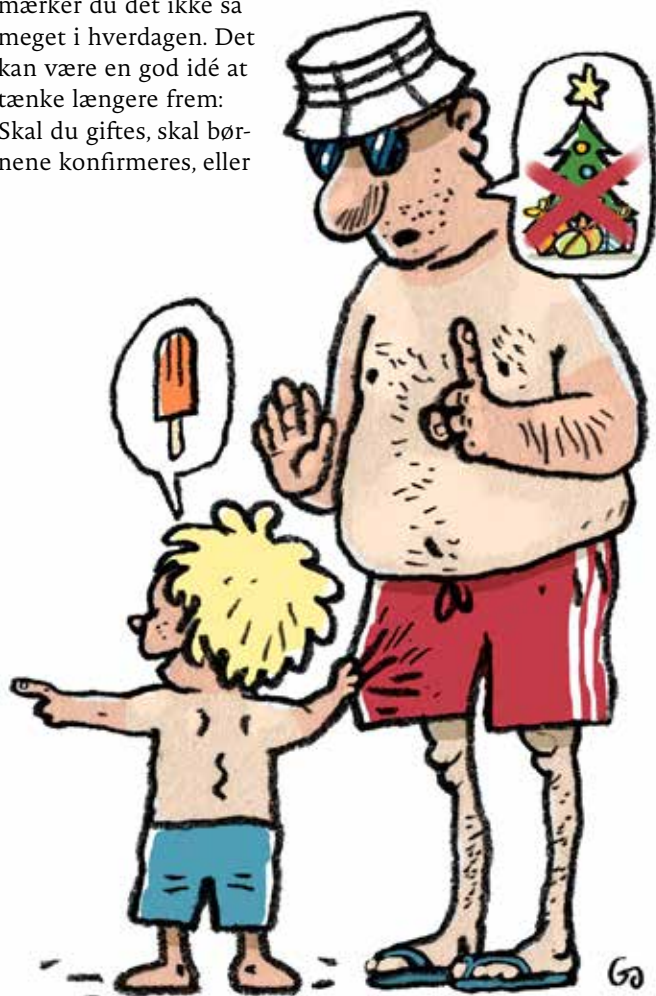
Forvent, at der kan ske noget uforudset. Hårde hvidevarer, biler og møbler holder ikke evigt, og tandlægebesøget kan blive dyrere, end du regner med. Sæt derfor et beløb til side hver måned til det uforudsete.



5. Tænk langsigtet

Både påske, jul, sommerferie og fødselsdage koster. Læg derfor penge til side i god tid, så mærker du det ikke så meget i hverdagen. Det kan være en god idé at tænke længere frem: Skal du giftes, skal børnene konfirmeres, eller

vil du holde rund fødselsdag eller sølvbryllupsfest?



6. Udnyt aldersopsparingen

Hvert år har du mulighed for at indbetale op til 28.900 kroner på en såkaldt aldersopsparing hos en bank. Det er værd at overveje især de sidste 5-10 år inden pension,

da aldersopsparing ikke modregnes i pensionstillægget. Aldersopsparing kan udbetales fra den dag, du går på pension – og 15 år frem.

7. Tjek priser på lån

Renter, gebyrer og forsikringspriser skal tjekkes med jævne mellemrum. Der kan lånes penge mange steder, men det er vigtigt at se sig for, da de hurtige lån kan bli-

ve dyre i længden på grund af høje renter eller gebyrer. Hvis du har flere lån, kan du tale med banken om at samle dem til et stort og eventuelt få en lavere rente.

Kilde: PenSam Bank

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



KØB TURBÅNDSBILLETTER
til Bakken med 20 % rabat



Der er sjovest på Bakken!
Altid gratis entré, forlystelser, restauranter,
spil, sjov og live musik.

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

REJS UD I VERDEN
med rabat på overnatning



Vi giver dig 19% rabat på mere end
4.000 hoteller - rundt om i hele verden.
Book sommerferien nu!



Læs mere på loplus.dk/bestwestern

TAG I LEGOLAND®
og spar op til 129 kr. på entréen



LEGOLAND® 60 mio. LEGO® klodser,
55 forlystelser og masser af LEGO® leg
venter på dig.



Læs mere på loplus.dk/legoland

**Fyld tanken uden at
TØMME BANKEN**



Med et Shell Card sparer du altid 17 øre
pr. liter benzin og 22 øre pr. liter diesel.



Læs mere på loplus.dk/shell

**Få 9 % rabat
HOS NANNA XL**



NANNA XL er en tøjkæde, der sælger
stormode i str. 42-58. Få 9 % rabat på hele vare-
sortimentet.

NANNA XL
MORE FASHION

Læs mere på loplus.dk/nannaxl

3 BRILLER FOR 1
til 1.598 kr.



Køb, få og giv et par briller eller solbriller
med styrke med 10% LO Plus rabat.

synoptik

Læs mere på loplus.dk/synoptik



Drej PLUSHJULET og vind!

Test din viden om LO Plus og vind præmier
for tusindvis af kroner.

Hver gang du deltager, optjener du også lodder til den store hovedpræmie:
2 x gavekort á 5.000 kr. til en valgfri LO Plus partner.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Sådan deltager du:
SMS PLUSHJUL
til 1919

Så modtager du en sms* med
et link til spillet.

Spil med hver dag fra
den 6. juni til den 3. juli.

*Det koster alm. sms takst.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om squash, som tager smag af de madvarer, den tilberedes med.



Månedens råvare: Squash

Squash er en meget anvendelig grøntsag. Vælg friske, faste ikke for store squash med en jævn, glat overflade. Squash bliver brugt i ratatouille, der er en tomatiseret grøntsagsstuvning; i gryderetter,

suppe, brød og kage. Squash er perfekt at grille hurtigt ved god varme og serveret med krydderurter. Squash er i familie med agurk og kan bruges rå – for eksempel til tzatziki og andre salater.

Grillet fisk i squashskiver og kartoffel-squashsalat med avocadodressing

4 personer

Grillet fisk i squashskiver

- 500-600 g hellefisk eller anden hvid fisk i filet (uden skind og ben)
 - 2 tsk. salt
 - friskkværnet peber
 - 8-10 duske frisk dild
 - ca. 2 squash
 - ca. 1 dl olivenolie
 - ½ lime
- Fisk kan være svær at grille, da den let sætter sig fast på grillristen. Ved at pakke fisken i tynde skiver squash sker det ikke, og samtidig får man smagen af grill.
- Del fisken i 4 portioner og krydr med salt og peber. Læg et par duske dild på hvert stykke.
- Skær squashen ud i tynde skiver på langs med en kartoffelskræller. Gem eventuelt

overskydende squash til salaten.

- Pak hvert stykke fisk ind i 3-4 skiver squash. Vikl dem tæt om fiskestykkerne.
- Tænd grillen cirka 45 min. før brug. Grillen er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 og højst 10 sek.
- Pensl den rene rist med olie. Vend fisken viklet med squash i olie og steg pakkerne på grillen cirka 3 min. på hver side. Servér straks med kartoffel-squashsalat med avocadodressing, et stykke lime og lidt frisk dild.

Kartoffel-squashsalat med avocadodressing

- 1 lille squash + evt. rester fra fisken
- 1 tsk. salt

- 750 g nye små kartofler
 - 3 avocadoer
 - et drys chiliflager
 - 1 ½ -2 lime
 - dry: frisk dild
- Skær squash ud i små terninger på ca. 1x1x1 cm og drys dem med salt. Lad dem dryppe af i en si ½-1 time.
- Kartoffelsalat: Kog kartoflerne i letsaltet vand cirka 20 min. Pil evt. skrællen af kartoflerne. Lad dem køle af og skær dem i både eller stykker.
- Avocadodressing: Skær avocadoerne over og fjern stenene. Blend avocadokød i en foodprocessor med chili og lime-saft efter smag.
- Bland kogte kartofler og saltede squash med avocadodressing. Smag til med salt, chili og limesaft. Drys med frisk dild.



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

Frisk, syrlig og sød smag

Mangler en ret noget friskt, sødt og bittert kan en salat eller sovs til sættes årstidens bær – som for eksempel ribs, tyttebær, tranebær, blåbær, brombær eller havtorn.



Foto: Colourbox

Hold madvarerne kolde

Hvis man skal transportere maden langt, skal den pakkes, så den holder sig kold. Brug en godt isoleret kasse – for eksempel en flamingokasse, en godt isoleret pose eller termopose eller pak i flere lag avis-papir. Hvis maden er kold fra start og pakkes sammen, vil den kunne holde sig kold et godt stykke tid. Ellers skal man anvende et køleelement fra fryseren.

Åbentvandssvømning er god træning og giver samtidig **en mental pause**, hvor vandet og naturen er i fokus.

Hop i havet – og få god motion

Danmark har 8.750 kilometer kystlinje og 2.762 lidt større søer, så der er gode muligheder for at prøve åbentvandssvømning, hvad enten man foretrækker salt havvand eller grønt søvand.

“Man kommer virkelig tæt på naturen, når man ligger og vugger i vandoverfladen,” siger **Carsten Jokumsen**, tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer.

“Inde på land går livet derudad, men ude i vandet er der helt roligt. Tiden står stille. Man mærker rytmen i vandet og tilpasser svømme-

tagene, og man ser havfugle, fisk, krabber, vandmænd og brandmænd. Det giver en forståelse og respekt for naturen, og man oplever, hvor hurtigt vandet og himlen ændrer sig.”

Alle kan være med

Ifølge Carsten Jokumsen træner svømningen hele kroppen og kredsløbet. Desuden giver det et mentalt pusterum, hvor man kan koncentrere sig om at bevæge sig i vandet.

Alle, der kan svømme stabilt og træde vande, kan gå i gang med åbentvandssvømning.

Langsomme svømmere vil dog

blive hurtigere kolde end de mere øvede, der pumper blodet hurtigere rundt i kroppen, når de svømmer. Og så er der sikkerheden:

“Svøm altid to sammen, svøm langs land og brug altid havtasker, så andre kan se jer,” råder Carsten Jokumsen.

Han understreger desuden, at uøvede motionister ikke bør svømme i bølger, fordi man let mister orienteringen, når man kun kan se hen til næste bølgetop. ★

jonna@periskop.dk

5 tip til at komme godt i gang

1

Find en svømmeven

I skal være to til åbentvandssvømning.

2

Tjek vejruddsigten

En rolig havoverflade kan hurtigt blive til bølger. Tjek vejret på appen Sejlruddsig.

3

Svøm altid langs land

Først når du er erfaren åbentvandssvømmer, kan du krydse søer.

4

Orientér dig undervejs

Det er overraskende svært at holde kursen, når du svømmer i havet eller en sø. Her er ingen striber på bunden. Væn dig til at kigge op efter for eksempel hvert 10. svømmetag.

5

Start med korte distancer

Vandets temperatur tager energi, så regn med, at du ikke kan svømme så længe som i svømmehallen. En langsom svømmer kan måske svømme 15-20 minutter i 15 grader varmt vand. En habil svømmer kan måske svømme 30-40 minutter. Prøv dig frem.

Kilde: Tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer Carsten Jokumsen



Åbent- vands- svømning



Bedst fra juni- september

Det er en god idé at begynde med at svømme i svømmehal og så skifte til åbentvandssvømning, når vandet er 14-15 grader og derover, typisk fra juni til september.

Det gode udstyr

- En 3 mm tyk svømme-
dragt, der sidder godt
og ikke snævrer.
- Svømmebriller. De fås
med styrke.
- En luftfyldt, flydende
havtaske til f.eks. mo-
biltelefon og nøgler.
Dens vigtigste funktion
er at markere over for
andre, hvor du er. Den
er et 'must have'!
- Ørepropper til svøm-
ning.
- Evt. badehætte i
pang-farve.

Læs mere

Carsten Jokumsen giver gode råd i temaet 'Begynd på open water svømning' på vores pulsside: [kortlink.dk/ksxz](https://vorespuls.dk/kortlink.dk/ksxz)



19. juni

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

Husk 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.

Får du mere i pension?

Får du løbende udbetalt en arbejdsmarkedspension, er det vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til os hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Vil du være med til at sætte kursen?

FOAs A-kasse er en medlemsforening – det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet mødes. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

Hvordan bliver jeg valgt som delegeret?

I august og september afholder vi valgmoder forud for FOAs A-kasses delegeretmøde 13. december på FOAs hovedkontor i København.

Som medlem af FOAs

A-kasse er du meget velkommen. Det er på valgmoderne, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling. Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker, skal behandles på valgmodet. Møderne ligger i perioden fra 22. august til 30. september og bliver afholdt lokalt. Du kan se, hvornår der er valgmoder i din afdeling på denne side: foasakasse.dk

Dagsorden på valgmoderne

Dagsordenen for valgmoderne i valgkredsen skal som

minimum indeholde følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Forslag som ønskes behandlet
- 3) Valg af delegerede og suppleanter herfor
- 4) Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor.

Valget som delegeret gælder i 3 år frem til næste delegeretmøde i 2019. ★

Den varslede bookingpligt er udsat

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi en artikel, hvori vi varslede, at man som ledig fra 4. april 2016 ikke blot selv har pligt til at booke samtaler i jobcentret og a-kassen. Som en ny regel ville du også automatisk blive afmeldt i jobcentret, hvis du ikke bookede til tiden.

Disse nye regler er blevet udsat til september 2016.

Hvad betyder det for dig som ledig?

Hvis du blot husker at booke til tiden, vil du ikke opleve nogen ændring. Som en ekstra sikkerhed for dig, har vi planer om at sende en påmindelse pr. mail/sms, to dage før bookingfristen udløber, såfremt du fortsat mangler at booke.

Har vi de rigtige kontakt-oplysninger på dig?

Husk derfor altid at give os besked, hvis du ændrer mobilnummer eller mailadresse. Det gør du på foa.dk i øverste højre hjørne ved at klikke på Mit FOA. Er du allerede logget ind, hedder det Mine tjenester. Derefter vælger du Mine personoplysninger. ★



**TILMELD DIG
INDEN 1.AUGUST**
og deltag i
lodtrækningen
om 10 gavekort
på 400 kr.

Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på www.pensam.dk/sms-service

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.08.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vinderne får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Der udloddes 10 Supergavekort til en værdi af 400 kr. og præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. sept. kl. 13.30: *Mit eventyr til West Indien - et liv fuld af liv v.* Lillian Sarvad. Foredraget ledsages af lysbillede og en lille film.

Holstebro

Senior. 18. aug. kl. 14: Start efter ferien med banko. 8. sept. kl. 13.30: Tur til Tingfin-deriet, Buksager 9, Krejbjerg, Spøttrup. Samkørsel fra p-plad-sen ved FOA kl. 13.30. Hver især tager kaffe og brød med. 22. sept. kl. 14: Susana Larsen kommer og fortæller om at træde ud af Jehovas Vidner. Entré og kaffe 45 kr.

Horsens

Afdelingen. 25. aug.: Seniorudflugt for pen-sionister og efterløn- nere til Frølevlejren. Der køres fra Horsens Banegård (Andr. Steenbergs Pl.) kl. 10 og forventet hjem- komst ca. kl. 18. Billet- ter sælges i perioden fra 5.7.-4.8. Læs mere på vores hjemmeside fra 5.7.

FOA seniorklub. 23. aug. kl. 12.30 fra Hor- sens banegård til

Skamlingsbanken og Grænsemuseet. Der serveres kaffe, boller og lagkage. Hjem- komst ca. kl. 18, pris 200 kr. Turen er tilret- telagt af SEP. Tilmel- ding til Bodil Hansted på 29 40 00 78. 13. sept. kl. 14: Vi får be- søg af maleren Kirsten Gissel, som bl.a. for- tæller om sine oplevel- ser. Der er kaffe og kage. 27. sept. kl.12.30: Afgang fra banegården til Tvillin- gegården ved Middel- fart, hvor der er rund- visning og serveres kaffe, boller og lagka- ge. Pris 150 tilmelding senest 20. sept. til Bodil Hansted på 29 40 00 78.

Nordsjælland

E+P Klubben. 2. sept. kl. 9: Bustur til den Blå Planet inkl. overraskel- ser. Betaling i afdelin- gen fra kl. 8.15 til se- nest kl. 8.45. Pris 200 kr. for medlemmer/ ledsagere 250 kr. Bin- dende tilmelding se- nest 19. aug.

Sjælland

Afdelingen. Få årets sjoveste familiedag - køb billetter med FOA-rabat til Bon-

Bon-Land i FOA Sjæl- land - læs mere og billetsalg på foa.dk/ sjælland. På eventyr i balletten - køb billet- ter med FOA-rabat til Nøddeknækken i Tivoli på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescen- ter - køb billetter med FOA-rabat til alle fore-

stillinger. Link til køb af billetter udsendes i nyhedsbrevene.

A-kassen. 17. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Bane- gårdspladsen 3, Ka- lundborg. 23. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere

og tilmelding senest 2 dage før på foa.dk/ sjælland.

Kontakt. Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.tid: man. tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. 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 Slagel- se og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10

Medlemspulsen

Vinderne i april og maj

Hovedpræmie:

Marianne Geert Grotkjær
Gerstedvej 11
8680 Ry.

Ann Berit Winther Nielsen
Gammel Køge Landevej 2
2650 Hvidovre.

Gavekort til Coop 300 kr.

Anne Minna Winther Nielsen, Beatesmindevej 14, st. tv. 9210 Aalborg SØ.
Anne Marie Hvam Hansen, Haydnsvej 71, 7500 Holstebro.
Karin Petersen, Bybækterasserne 133 B, 3520 Farum.
Maj-Britt Kjer Pedersen, Glumsøvej 6, 1. Th. 2700 Brønshøj.
Ulla Kappel Sørensen, Hægestræde 6, 7100 Vejle.
Bodil Margrethe Elsborg, Topasdal 15, 8930 Randers NØ.
Marianne Gunhild Weibull, Nyborgvej 50, 1. tv. 5000 Odense C.
Else Margrethe Michelsen, Strynøvej 7, 6100 Haderslev.
Dorthe With Lindnér, Almindevej 34, 4920 Søllested.
Nanna Mørk Spanggaard, Skolevej 7, 5700 Svendborg.

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
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
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

10 kl. 16-20 på hverdage. Tilføj din mail-adresse på foa.dk/per-sondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden. Aktivitetskalenderen for 2. halvår 2016 er samsendt med dette fagblad – hvis du ikke har modtaget kalenderen, så rekvirer en i afdelingen på 46 97 38 60.

Sydfyn

Sundhed og service-

sektoren. 20. sept. kl. 17: Sektorårsmøde på Hotel Christiansminde. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Teknik og service-

sektoren. 1. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Pædagogisk sektor

3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8

dage før mødet. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sydsjælland

Afdelingen.

30. nov. kl. 19: Generalforsamling i afdelingshuset på Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFO-Aktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 9. nov.

Sektorerne. 9. nov. kl. 19: Årsmøde i sektorerne i FOA Sydsjælland, Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFOAktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 19. okt.

Sønderborg

Seniorklub.

10.-12. aug. kl. 8 fra Sønderborg Politistation: Ferietur til Nordsjælland, tilmelding senest 1. juli. 15. sept. kl. 14 i FOA: Demens-foredrag, tilmelding senest 9. sept.

4. okt. kl. 18.30 i FOA: Vin- og ost-aften, tilmelding senest 23. sept. 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7 fra Sønderborg Politistation: Jule-tur til Berlin, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13 i FOA: Julefrokost, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Nyt program for 2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub.

17. aug. kl. 10: Tur til fængslet i Horsens, afgang fra afdelingen i Rødekro kl.10, opsamling i Hammelev ved Time out kl. 10.15. Rundvisningen starter kl. 13. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem, betaler 95 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. aug. 5.-9. sept.: Tur til Prag, program se hjemmeside u. aktiviteter. Bestyrelsen arbejder med at arrangere en tur til Hol-



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 195.504/6. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

3. juni

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 5: 20. juni

Frist til nummer 6: 23. august

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 5: 20. juni

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

Nummer 5 udkommer:

1. september

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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **25. juli**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Bodil Kristensen, Vrå**.

1. Hvad sparer flest FOA-medlemmer op til?

- A. Pension
- B. Ferie
- C. Mærkedage/højtider



2. Hvor fik Heidi Hoffmann arbejde efter at have deltaget i FOAs og AOFs kurser?

- A. På et plejecenter i Randers Kommune
- B. På et bosted i Randers Kommune
- C. I hjemmehjælpen i Assentoft

3. Hvad forestiller billedet?

- A. En bluse
- B. Et japansk vægtæppe
- C. Et tapet

4. Hvad var Amelie Karolina Tillgrens barndomsdrøm?

- A. At købe et væveværksted
- B. At rejse rundt om jorden
- C. At flytte i hus



5. Hvornår på året er det bedst at begynde med åbentvandsvømning?

- A. Januar-marts
- B. April-juli
- C. Juni-september

6. En person i Renée Toft Simonsens nære omgangskreds er kommet på plejehjem. Hvem?

- A. Hendes mors mand
- B. Hendes mors bror
- C. Hendes mors søster

7. Hvor meget sparer Kim Fleron årligt ved at lave madplaner?

- A. 12.000 kroner
- B. 18.000 kroner
- C. 27.000 kroner

Af Rikke Jung Rasmussen

EFTERUDDANNING

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK

KLIP UD OG GEM

KURSUSOVERSIGT AUG. - SEPT. 2016

PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

	Opstart	Dage
Børn og natur	22. august	5
Arbejdet som dagplejer	29. august	15
Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde med fokus på sensitive børn	5. september	3
Arbejdet som værkstedsassistent	26. september	15

FELDPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

	Opstart	Dage
Omsorg for borgere med demens (demens 1)	15. august	5
Kontakt med sindslidende borgere i hjemmeplejen	22. august	5
Medicinadministration	29. august	5
Personer med demens, aktiviteter og sygdomskendskab (demens 2)	12. september	10

SOCIALPSYKIATRI OG FYSISK/PSYKISK HANDICAP

	Opstart	Dage
Farmakologi i psykiatrien	22. september	5

VEJLEDERKURSER

	Opstart	Dage
Forflytningsvejleder	17. august	12
Praktikvejleder - særlig indsats	7. september	3

ANDRE KURSER

	Opstart	Dage
Brandbekæmpelse - 3 timer	9. august	1
Førstehjælp - 6 timer	13. august	1
Førstehjælp - 3 timer	15+16. august	1

TILMELDING

Tilmeldingsfristen til vores kurser er som regel tre uger før kursusstart - på www.sosusyd.dk/kursus kan du orientere dig om de enkelte kurser.

PRIS

De fleste af vores AMU-kurser er gratis for personer med en uddannelsesbaggrund som ufaglært eller faglært. Hvis der er deltagerbetalning er det anført under det enkelte kursus. Se mere om priser på www.sosusyd.dk/kursus



SE DET KOMPLETTE UDBUD I VORES KURSUS-KATALOG - FIND DET PÅ SOSUSYD.DK/KURSUS

Find os på Facebook [Facebook.com/sosusydkursus](https://www.facebook.com/sosusydkursus)

VIL DU PÅ KURSUS?

Har du spørgsmål eller brug for vejledning, kan du ringe til kursussekretærene på SOSU syd på 73 33 43 00 eller sende en mail til: kurser@sosu-syd.dk



Betina Kjær Nielsen
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp
Kursussekretær

WWW.SOSUSYD.DK/KURSUS

SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**

*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.
**Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

PenSam

FOA



...gør din dag behagelig

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE
MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

SPAR 50%

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



Model 25130 - Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen. indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 40
Normalpris 399,-



Model 25240 - Genova

Superlet dame sneakers med elastiklukning.

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25290 - Parma

Damesandal med bagrem og velcrolukning.

Farve: Blå - Rød - Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. med indersål af ruskind.

Sort: Str. 36-45
Hvid: Str. 36-40
Normalpris 399,-



Model 25250 - Rimini

Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vristen.

Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

400,-

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

Model 25280 - Firenze

Moderigtig damesandal med hælrem og spænde

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25310 - Trento

Damesandal med korkbund og spænde

Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

250,-

Model 25300 - Venedig

Damesandal med tåstrop og spænde.

Farve: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.

Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 15.07.2016 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning