

Fagbladet **FOA**

5

**GODE RÅD**

når dufter generer  
SIDE 31

**tema:****MÅ ARBEJDE MED MASKE PÅ**

Hvert tredje FOA-medlem oplever fysisk ubehag ved dufter  
SIDE 26

**KOMMUNE GLEMTE TILLÆG**

46 medlemmer får nu i alt 621.000 kroner  
SIDE 22

**CENTRALISERING UDEN OMTANKE**

Viborg Kommune har set bort fra ansattes kompetencer  
SIDE 6

Trusler er hverdag for sosu-assistent Susann Nygaard

**HVER EJERDE HAR FAET TÆSK**

Arbejdstilsynet fraråder at arbejde alene med potentielt voldelige  
SIDE 8-11

## Med døden som ledsager

Det er ikke titlen på en krimi – men et reelt billede på den fare, som en gruppe FOA-medlemmer dagligt udsætter sig for. De arbejder alene blandt psykisk syge, som tidligere har mishandlet eller slået ihjel. I februar dræbte en beboer fra bostedet Blåkærgård i Viborg en pædagog, da de var alene på tur. Tragedien har fået andre i tilsvarende job til at spørge sig selv, om det kunne være sket hos dem. Svaret er foruroligende ...

Fagbladet har talt med bekymrede ansatte fra Koføedsminde på Lolland, som huser nogle af landets farligste kriminelle udviklingshæmmede. Stedet har oplevet en eksplosion i tilfælde af vold og trusler. Det har fået påbud fra Arbejdstilsynet om at undgå alenearbejde. Tillidsrepræsentanten frygter, at der kan ske mord.

Alligevel tager de stadig alene ud med de anbragte. På grund af personalemangel. Det er at gamble med de ansattes liv og førlighed. Det bør stoppes – blandt andet ved at øge normeringerne og stramme loven. Hurtigst muligt. ★

*Gitte Hejberg*

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

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

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

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

## Dobbelt så mange tæsk

Tillidsrepræsentant Susann Nygaard og hendes kolleger på Koføedsminde – en institution for kriminelle udviklingshæmmede – oplever stor stigning i omfanget af vold og trusler. **Side 8-11**



# FORÅRS- RENGØRING I BADET

Fyld  
op  
med  
fuld-  
korn

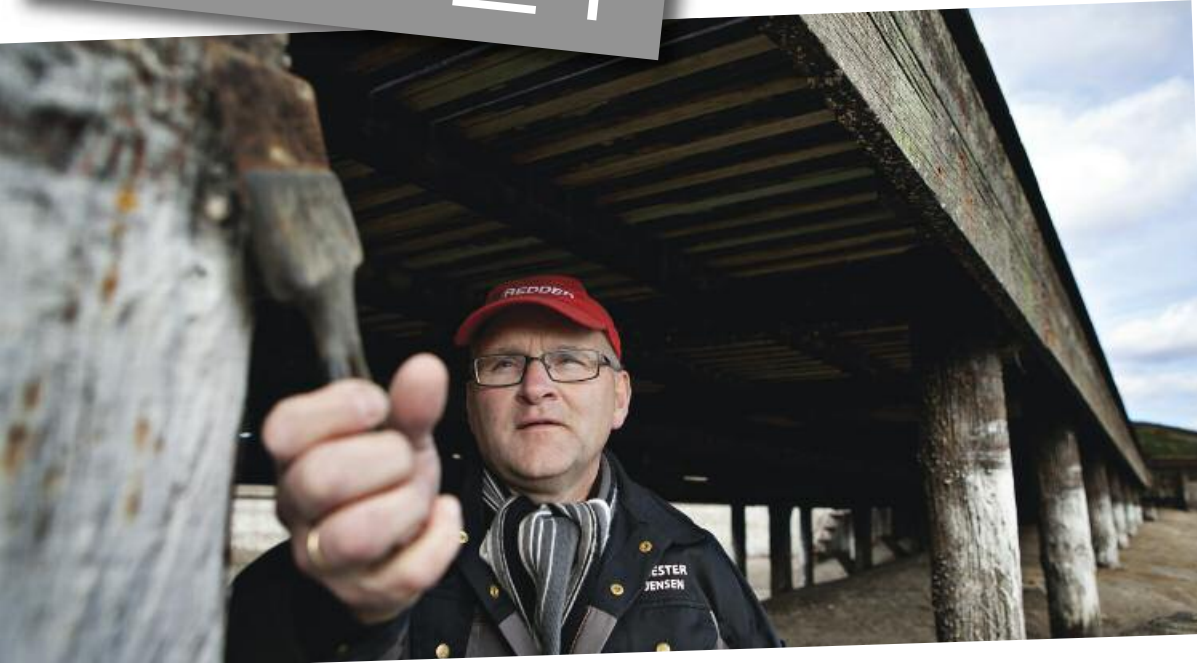


Fuldkorn forebygger flere alvorlige sygdomme

Side 32

Bademester Kaj Bjerregaard Jensen har meget at gøre op til 17. maj, når Aalborg Friluftsbad tager hul på en ny sæson.

Side 16



Ingen brug  
for skolens  
altmuligmand

Viborg Kommune har centraliseret vedligeholdelsen af skolerne og ser helt bort fra servicepersonalets kompetencer.

Side 6

## I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	18
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Din sundhed	32
Mad med Klinken	39
Quizen	42

**tema**  
duftoverfølsomhed

## Syg af dufte

Duftoverfølsomhed er et overset problem på mange arbejdspladser.

Side 26-31

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

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

Maj Dahl-Rasmussen  
journalist  
mdar@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

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

Niels Rosdahl Jensen  
journalistpraktikant  
nrje@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

# nyt

## 21

procent af medarbejderne i vuggestuer og børnehaver oplever dagligt, at de ikke har tid til at trøste et barn.

Kilde: Bureau 2000.

### Ringere stillet

Dagpengereformen i 2010 fordoblede optjeningstiden og halverede samtidig dagpengeperioden. Det har betydet, at det danske dagpenge-system nu er markant ringere, sammelignet med de øvrige nordiske lande, melder A-kasernes Samvirke.



Foto: Thera Bohm

**Mette bifalder rotation.** "Tak for jeres indsats," lød det fra beskæftigelsesminister Mette Frederiksen, da FOA Ungdom var på besøg i ministeriet den 20. april. Temaet var ungdomsarbejdsløshed, og samtalen kom blandt andet rundt om jobrotationsordninger. "Der er god musik i jobrotationsordninger, for her får de unge erfaringer, de kan skrive på cv'et," sagde Mette Frederiksen.



Tidens autoriteter er de veluddannede i de større byer. Blege mænd med store hoveder og lange, tynde arme.

NIELS HAUSGAARD, ENTERTAINER, TIL FAGBLADET 3F

## Skal rygning forbydes?

Bør man helt forbyde rygning i et dagplejehjem, sådan som Kræftens Bekæmpelse argumenterer for?



**Susanne Bruun**, dagplejer i Nyborg Kommune, ikke-ryger

### Fint med mig

For et år siden begyndte min mand at gå udenfor at ryge, så for mig ville det ikke gøre noget. Røgen sidder jo i huset, selv om der ikke bliver røget i de rum, hvor børnene er.



**Marianne Kiel Nielsen**, dagplejer i Gladsaxe Kommune, ikke-ryger

### Ingen røg i mit hjem

Den er svær. Man må ikke ryge i mit hjem, men jeg synes, at det vil være at gå for langt, hvis det bliver helt forbudt at ryge i et dagplejehjem.



**Birthe Sigvard**, dagplejer i Guldborgsund Kommune, ikke-ryger

### Nej til forbud

Min mand ryger, og jeg synes, det er i orden, at han har et fristed i sit eget hjem, så jeg går ikke ind for et total rygeforbud.



**Dorthe Kongshøj Marcusen**, dagplejepædagog i Vordingborg Kommune, ryger

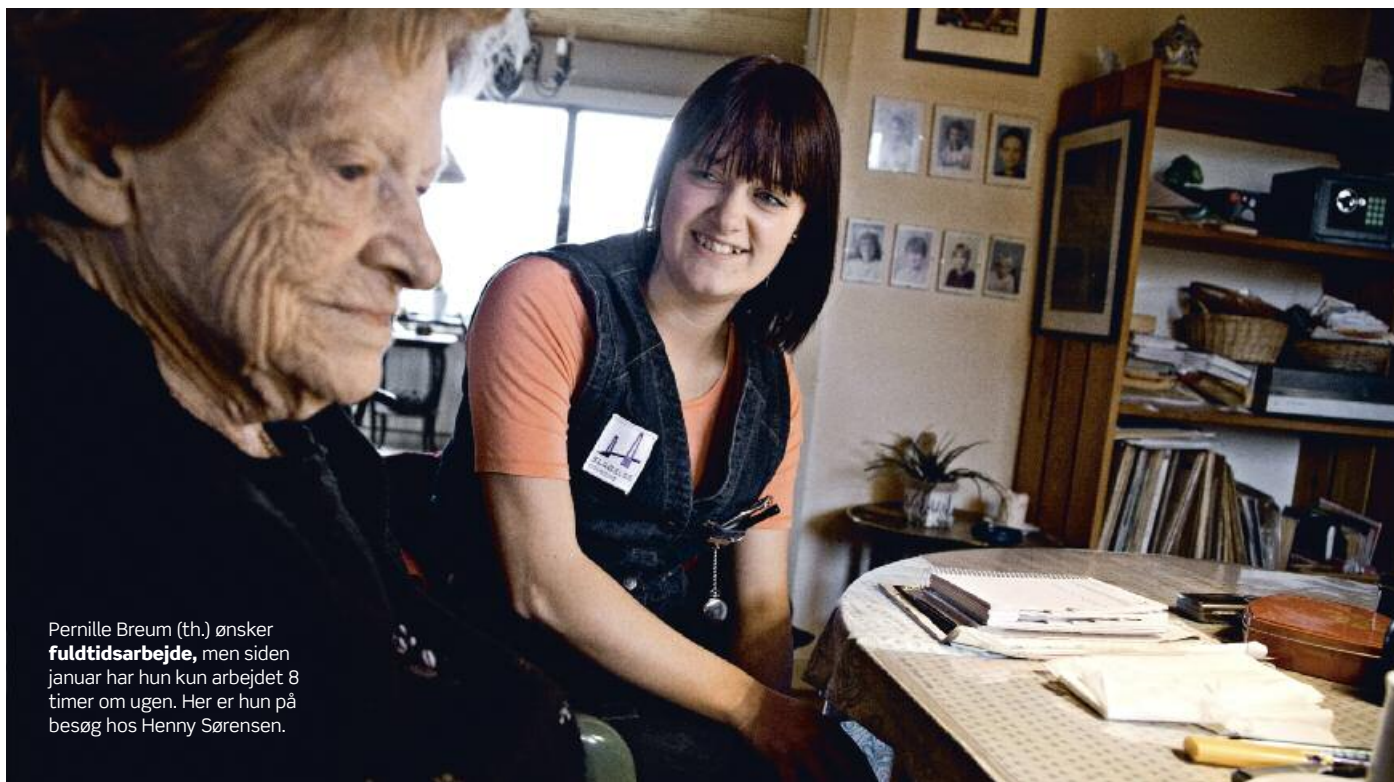
### Det hører til privatlivet

Vi prøver at imødekomme de forældre, der ønsker et 100 procent røgfrit dagplejehjem, men jeg går ikke ind for et total forbud. Jeg synes, det hører under privatlivets fred.

# Tvunget på deltid

Deltid eller arbejdsløs? Det er valget for mange FOA-medlemmer.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Jørgen True



Pernille Breum (th.) ønsker **fuldtidsarbejde**, men siden januar har hun kun arbejdet 8 timer om ugen. Her er hun på besøg hos Henny Sørensen.

Mange FOA-medlemmer er tvunget til at arbejde på deltid for i det hele taget at være i job.

En undersøgelse blandt unge FOA-medlemmer viser, at kun 45 procent er fastansat på fuld tid, mens 78 procent ønsker en fast fuldtidsstilling.

En af dem er 18-årige **Pernille Breum**, fastansat sosu-hjælper i hjemmeplejen i Slagelse.

“Da jeg var færdig med min uddannelse i juni sidste år, startede jeg på 30 timer, men fra januar måtte jeg gå ned på 8 timer. Jeg vil gerne flytte hjemmefra, men med kun 4.000 kroner på kontoen hver måned, må det vente.”

## Bange for at blive arbejdsløs

Som hvert andet yngre medlem i undersøgelsen frygter Pernille Breum arbejdsløsheden.

“Mange spørger, hvorfor jeg ikke uddanner mig til sosu-assistent eller sygeplejerske, men det er ikke det, jeg føler for. Jeg er glad for det her fag.”

Pernille ser nu frem til sommeren, hvor hun igen har udsigt til to måneder på 30 timer.

Fra august er hun tilbage i uvished og kan ikke engang regne med at beholde de 8 timer.

“Fremtiden ser mørk ud. Jeg har søgt mange ledige stillinger,” siger Pernille Breum.



**Fremtiden ser mørk ud.**

PERNILLE BREUM, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER

## Krav til trepartsforhandlinger

Forbundsformand i FOA **Dennis Kristensen** understreger, at flere timer og fuldtidsstillinger til de, der ønsker det, er øverst på listen af krav ved de kommende trepartsforhandlinger:

“Det er helt pjattet, at regeringen taler om forhøjet arbejdstid, hvis de, der ønsker at arbejde fuldtid, ikke har muligheden for det. Derfor skal trepartsforhand-

lingerne også handle om, at kommunerne får pligt til at sætte andelen af fuldtidsstillinger op,” siger han. ★

isabelrosado@mail.dk

## Ønsker fuldtidsjob

- 78 procent af de unge FOA-medlemmer ønsker at blive fastansat på fuld tid – kun 45 procent er fastansat i fuldtidsjob.
- Halvdelen af de unge er bange for at miste arbejdet.

**Kilde:** FOA-undersøgelsen 'Unge FOA-medlemmer er tvunget på deltid' – foa.dk/fagbladet/ekstra

4

procent af de oplåede job for sosu-hjælpere og 19 procent for sosu-assistenten er fuldtidsstillinger.

**Kilde:** FOA-Jobs annoncestatistik, 4. kvartal 2011

# Hovedløs centralisering i Viborg

Viborg Kommune har oprettet en central enhed, som styrer kommunens budget til vedligeholdelse. Det ser bort fra det tekniske servicepersonales faglighed, mener FOA.

Af Martin Hammer

En central enhed, Ejendomme og Energi, overtog i 2011 størstedelen af økonomien til renovering og vedligehold af Viborg Kommunes ejendomme. Det skulle spare 3,5 millioner kroner årligt på det kommunale budget, men den tror FOA Viborg ikke på.

“Politikerne mente, at de havde fundet et guldæg ved at centralisere vedligehold,” siger Birgit Otkjær, formand for FOA Viborg.

“Men jeg tror, at man får mindre for pengene. Meget går op i administration og en lang, træg beslutningsproces, når den tekniske serviceleder skal ansøge om alt.”

Nu planlægges, igangsættes og styres vedligeholdelsesarbejdet af Ejendomme og Energi, mens udførelsen bestilles hos private entreprenører. Den nye organisering har betydet fire nye ansættelser i administrationen, mens tre servicemedarbejdere er blevet afskediget.

“Vi er skuffede over, at vi ikke blev involveret fra starten, og for mig at se har de lavet ændringerne uden at undersøge, hvordan verden hænger sammen. De tekniske serviceledere føler sig skudt tilbage til Meyer-stadiet,” siger Birgit Otkjær.

Skoler og institutioner har fået lov at beholde 10 kroner pr. kvadratmeter til indvendig vedligeholdelse.

“Men det forslår dårligt til en spand maling,” siger Birgit Otkjær.

Forelagt kritikken kan 1. viceborgmester Per Møller Jensen fra Socialdemokraterne godt forstå FOAs bekymring, og han vil nu tage spørgsmålet op i økonomiudvalget. Det har ikke været muligt at få en kommentar fra borgmester Søren Pape Poulsen, Venstre. ★

mail@martinhammer.dk

## Central styring

Ejendomme og Energi er en enhed under Teknik & Miljø oprettet 1. januar 2011, som beskæftiger sig med ejendomsadministration, kommunale byggeopgaver, drift og vedligehold af kommunens ejendomme og med intern energirådgivning.

## 10 kroner pr. kvadratmeter

Alle institutioner i Viborg Kommune får 10 kroner pr. kvadratmeter til mindre reparationer og den almindelige vedligeholdelse af tekniske installationer. På Søndre Skole svarer det til 110.000 kroner mod et tidligere budget på 740.000 kroner.



Børnehaven Teglgården betalte 3.500 kroner for at få skiftet pakning på en vandhane – en pakning som måske koster en femmer.

TEKNISK SERVICELEDER  
KNUD ERIK LAURSEN



# Farvel til skolens handyman

Viborg Kommune vil spare ved at centralisere vedligeholdelsesopgaverne. Men på Søndre Skole kan servicepersonalet gøre det billigere og bedre selv.

Af Martin Hammer ★ foto: Steffen T. Nielsen

Søndre Skole er næsten færdig med en renovering af skolens to udendørs toiletter. Der er kommet nyt loft og vægge, og i loftet



er der kommet LED-lys. Håndvaskene har håndfri betjening, så de slukker efter en tid, og der er kommet nye, vandbesparende toiletter.

“Vi har fået renoveret de udendørs toiletter for 400.000 kroner, og vi har sparet 200.000 kroner ved selv at lave langt det meste, viser det overslag, vi har fået lavet hos Teknisk forvaltning,” fortæller teknisk serviceleder **Knud Erik Laursen**.

Han er uddannet VVS-installatør, og skolens to servicemedarbejdere er henholdsvis tømrer og elektriker – så de er godt dækket ind. Pengene til renoveringen stammer fra før oprettelsen af den centrale vedligeholdelsesenhed.

“Vi arbejder rigtigt effektivt, fordi vi bruger spildtiden til at lave projekter. Om sommeren plejer vi at sætte skolen i stand og lave de større ting. Men det er der ikke længere penge til,” siger **Knud Erik Laursen**, teknisk serviceleder på Søndre Skole.

### **Kommunen bestemmer**

I dag ville det ikke længere kunne lade sig gøre. Nu skal skolen ansøge hos Ejendomme og Energi, når der skal udføres vedligeholdelsesopgaver.

“Hvis det bliver bevilget, tager en ingeniør over, og han bestemmer løsningen. Det oplevede jeg, da vi fik lavet de sidste to toiletter. Der blev kun afsat penge til nogle billige håndvaske, hvor der gik en slange ned, som børnene ustandselig ville komme til at træde på. Det dur ikke på en skole,” siger Knud Erik Laursen.

### **Dyr vandhane**

Som fællestillidsmand sidder Knud Erik Laursen i en forhandlingsgruppe med kom-

munen, hvor han blandt andet har foreslået, at daginstitutioner i lokalområdet lægges ind under det tekniske servicepersonale. I starten var daginstitutionerne ellers positivt stemt over for den nye, centraliserede vedligeholdelse, men det er gået op for dem, at 10 kroner pr. kvadratmeter ikke rækker nogen vegne.

“Børnehaven Teglgården betalte 3.500 kroner for at få skiftet pakning på en vandhane – en pakning som måske koster en femmer. Den kunne jeg godt have skiftet noget billigere,” fortæller Knud Erik Laursen. Han tror ikke, at politikerne og embedsmændene er klar over, hvilke kompetencer det tekniske servicepersonale besidder, for så havde de ikke fundet på den konstruktion. ★

[mail@martinhammer.dk](mailto:mail@martinhammer.dk)

## **Sakset fra foa.dk**

### **16.04**

#### **Hver tiende arbejder tit over**

FOAs medlemmer må jævnligt tage vagter, der ligger ud over den arbejdstid, de er ansat til. 10 procent arbejder mere end deres normerede timer mindst en gang om ugen, og næsten halvdelen af medlemmerne gør det minimum en gang om måneden. Det fremgår af svar fra FOAs elektroniske medlemspanel.

### **13.04**

#### **Siger ja til totalt rygeforbud**

Nul rygning i arbejdstiden overhovedet, heller ikke uden for arbejdspladsens område. Det kan blive normen for alle ansatte i Sorø Kommune, hvis kommunalbestyrelsen følger en indstilling fra kommunens øverste samarbejdsorgan.

### **02.04**

#### **Karin mister en million**

Ankestyrelsen har trukket sin afgørelse tilbage i en sag, hvor de havde anerkendt alvorlig sygdom efter vaccination mod svineinfluenza som en arbejdsskade. Karin Søb Larsen mister en million.

Sagen var omtalt i januarnummeret af fagbladet.

### **21.03**

#### **Hver ottende i dagpengefare**

Knap hver ottende arbejdsløse i FOA er i fare for at ryge ud af dagpengesystemet, viser en opgørelse fra FOAs a-kasse. 1.048 eller 12 procent havde været på dagpenge i mere end to år. De risikerer derfor at ryge ud af dagpenge-systemet, når regeringens midlertidige forlængelse af to-års grænsen ophører.

*Læs flere nyheder på [foa.dk](http://foa.dk)*



# Psykisk syge tæsker ansatte

Hver fjerde ansat i psykiatrien og på specialområdet har været udsat for vold fra patienter eller beboere det seneste år.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

## 47

procent af FOAs medlemmer inden for psykiatrien og specialområdet siger, at der inden for det sidste år er blevet skåret i personaletimerne på deres arbejdsplads.

 **Læs mere**

FOA-undersøgelsen 'Det siger medlemmerne om vold og besparelser' findes på [foa.dk/fagblaadet/ekstra](http://foa.dk/fagblaadet/ekstra)

### Så galt kan det gå

**16. marts:** En psykisk syg patient overfalder to sygeplejersker og en læge på Odense Universitetshospital.

**7. februar:** En pædagog bliver dræbt af en psykisk syg beboer på bostedet Blåkærgård i Viborg.

At gå på arbejde på et bosted for udviklingshæmmede eller en psykiatrisk afdeling er forbundet med høj risiko for slag og spark. Et ud af fire FOA-medlemmer, der arbejder i behandlingspsykiatrien, socialpsykiatrien eller på specialområdet har således været udsat for vold fra patienter eller beboere på deres arbejdsplads inden for det seneste år. Det er markant flere end gennemsnittet af FOAs medlemmer. Af dem har en ud af otte været udsat for vold det seneste år.

Det viser en ny undersøgelse, hvor godt 1.900 af FOAs medlemmer har svaret på spørgsmål om deres arbejdsforhold.

Ansvarer er der ingen tvivl om. Det er altid en væsentlig opgave for arbejdsgiverne at forebygge vold, fastslår **Lill Palmblad**, der er tilsynschef i Arbejdstilsynet.

"Vold må aldrig blive et accepteret vilkår i arbejdet. I brancher, hvor der er risiko for vold, skal denne risiko forebygges," siger hun.

### FOA: Loven er for slap

Når Arbejdstilsynet vejleder eksempelvis bosteder eller psykiatriske afdelinger i at forebygge vold, har de ofte fokus på at undgå alenearbejde.

"I typer af job, hvor man arbejder

med patienter eller borgere med uforudsigelig adfærd, er der ofte en særlig risiko for vold," siger Lill Palmblad.

En psykisk sygs voldelige adfærd fik i februar fatale konsekvenser på bostedet Blåkærgård i Viborg, hvor en beboer dræbte en pædagog. Det skete, da pædagogen ledsagede ham alene på tur. På baggrund af tragedien og en række andre episoder af grov vold mod ansatte, der arbejdede alene, har FOAs ansvarlige for arbejdsmiljø, **Inger Bolwinkel**, bedt beskæftigelsesminister Mette Frederiksen stramme Arbejds miljøloven op.

"Der er behov for at slå fast, at ansatte ikke må arbejde alene, hvis det indebærer en særlig risiko for vold," siger Inger Bolwinkel.

I dag siger loven blot, at arbejdet skal kunne udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

### Flere ansatte

Men paragraffer løser ikke problemet i sig selv, mener Inger Bolwinkel.

"Hvis ikke farligt alenearbejde kan undgås med den nuværende bemanding, bør der afsættes penge til flere ansatte," siger hun. ★

[stim@foa.dk](mailto:stim@foa.dk)

### Så mange er udsat for vold på jobbet:

- Et ud af fire af FOAs medlemmer i psykiatrien og på specialområdet
  - Et ud af otte af FOAs medlemmer i alt
  - En ud af 13 i den arbejdende danske befolkning
- Tallene for FOAs medlemmer medregner vold begået af borgere, patienter eller pårørende, mens tallene for den danske befolkning medregner al vold begået på jobbet.

**Kilder:** FOA-medlemsundersøgelse, april 2012 og NFA, 2010

### Sådan kan vold forebygges

Det kræver som regel flere forskellige indsatser at nedbringe risikoen for vold på en arbejdsplads. Løsningerne kan for eksempel være at:

- klæde personalet på med pædagogiske værktøjer
- sikre flugtveje for de ansatte
- lære systematisk af tidligere erfaringer
- undgå at arbejde alene med personer, der er potentielt voldelige.

**Kilde:** Lill Palmblad, Arbejdstilsynet

**Kan drab ske her?**

Side 10



På Kofoedsminde tager personalet ofte **alene på udgang** med beboere, fortæller tillidsrepræsentant Susann Nygaard. Det synes Arbejdstilsynet er en dårlig ide.

# Kan drab ske her?

Institutionen Kofoedsminde huser nogle af landets farligste **kriminelle udviklingshæmmede**. Alligevel tager personalet alene på tur med beboerne.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

“Jeg slår dig ihjel!” Det er ikke en unormal trussel fra beboerne på institutionen Kofoedsminde på Lolland, når de bliver vrede på en ansat. Men social- og sundhedsassistent og tillidsrepræsentant **Susann Nygaard** frygter, at truslen en dag kan blive til virkelighed. De ansatte på Kofoedsminde tager nemlig alene på udgang med de udviklingshæmmede

beboere, der afsoner straf for alvorlig kriminalitet. Det på trods af, at Arbejdstilsynet sidste efterår gav institutionen et påbud om at undgå, at ansatte arbejder alene i farlige situationer.

“Jeg er bange for, at en kollega en dag kan blive dræbt, som det skete i Viborg,” siger Susann Nygaard med henvisning til den pædagog, der i

februar blev slået ihjel af en beboer på institutionen Blåkærgård i Viborg, da hun ledsagede ham på tur.

Det er de færreste, der som Susann Nygaard tør stå frem med deres kritik. Men andre ansatte har kontaktet FOA med lignende bekymringer.

“Flere er bange for at arbejde alene, efter at de er blevet truet af beboere,” fortæller **Anette Jørgensen**, der er formand for FOA Lolland.

## Truet med kniv

Sidste år eksploderede tilfældene af vold og trusler mod ansatte på Kofoedsminde – fra 20 anmeldte sager om fysisk vold i 2010 til 41 i 2011.

“En beboer kastede et glas i

hovedet på en ansat, som fik hjernerystelse. En anden truede med en kniv, og adskillige har slået, sparket og revet personale,” siger Susann Nygaard.

## For få ansatte

Susann Nygaard arbejder på en af de åbne afdelinger på Kofoedsminde, men er særligt bekymret for sine kolleger på de lukkede afdelinger, der huser de farligste beboere. De fleste har ret til at komme uden for institutionen op til tre timer dagligt med en ledsager for at handle, dyrke sport, køre en tur, eller hvad de har lyst til.

“Der er som regel kun tre medarbejdere på hver afde-



**Det kan være slemt nok, at en beboer truer med at rykke hårdt i rattet, når man er alene ude på landevejen og ikke kan få hjælp.**

SUSANN NYGAARD

ling, og nogle gange færre ved sygdom. Så i praksis er det ikke muligt at tage to af sted med en beboer,” siger Susann Nygaard.

På Kofoedsminde vurderer de ansatte flere gange i døgnet, hvor farlige beboerne er ud fra et såkaldt BVC-system. De ansatte krydser af, om beboeren eksempelvis har virket irriteret ud over det sædvanlige eller har truet nogen med ord eller kropssprog. Jo flere

krydser, desto større risiko for vold.

“På et personalemøde i februar meldte ledelsen ud, at hvis beboerne får nul krydser, er det okay at tage dem med ud. Men jeg savner mere vejledning i at vurdere beboerne og klare retningslinjer for, at vi skal blive hjemme eller tage to med beboeren ud, når systemet viser risiko for vold,” siger Susann Nygaard.

#### Uforsvarligt at arbejde alene

I mange tilfælde vil det være uforsvarligt at arbejde alene med beboere fra en sikret afdeling. Det vurderer tilsynschef i Arbejdstilsynet **Lill Palmblad**.

“Hvis man arbejder alene med beboere, som er uforudsigelige og voldelige, er det svært at forebygge risikoen for vold tilstrækkeligt,” siger hun.

Effektiv forebyggelse kræver nemlig, at hjælpen er lige ved hånden.

“Det er vigtigt, at nogen kan se eller høre den ansatte og komme hende eller ham til undsætning,” siger Lill Palmblad. ★

stim@foa.dk

## 4 skarpe til Kofoedsminde

Viceforstander **Flemming Lund** svarer

**I har fået et påbud fra Arbejdstilsynet om, at ansatte ikke må arbejde alene i farlige situationer. Er det ikke en farlig situation at tage alene på tur med beboere fra en lukket afdeling?**

Vi har forsøgt at tilfredsstille Arbejdstilsynets krav ud fra, hvad der er rimeligt set med vores øjne. Inden man bevæger sig væk fra institutionen med en borger, foregår der en vurdering af risikoen for vold her og nu ud fra et BVC-program. Det er jo ikke udelukket, at der kan ske noget uforudset, men vi mener, vi gør, hvad man kan forvente af os.

**Hvorfor skulle en beboer bo på en sikret afdeling, hvis ikke der**

**er risiko for, at han eller hun begår vold?**

Vi har mange typer af beboere på de sikrede afdelinger. Nogle har haft ulovlig omgang med børn, men er ellers ikke særligt voldelige. Andre bliver mindre voldelige af at være her. Men ind imellem må vi også aflyse udgang med en beboer, fordi det er for farligt.

**Vil ledelsen udarbejde klarere retningslinjer for, hvordan man foretager risikovurderingen, og hvornår det er for farligt at tage alene ud med beboerne?**

Det er vigtigt, at folk er helt sikre på, hvordan de skal bruge BVC-værktøjet til at vurdere risikoen for vold. Så

jeg vil nu inddrage vores teamledere i at sørge for, at alle bliver helt sikre på, hvordan de skal bruge BVC-systemet i forhold til ale-neudgang, og at alle vores vurderinger er opdaterede.

**I får 16 ekstra ansatte. Vil Kofoedsminde så oftere sende to på tur med en beboer i fremtiden?**

De 16 ekstra medarbejdere skal især bruges til at aflaste medarbejderne fra nogle af de beboere, som er voldelige inde på afdelingerne. Måske vil to tage på udgang med nogle af de beboere, som vi indtil nu har haft svært ved at komme ud med. ★

stim@foa.dk

**Hvad mener du?**

### Har du oplevet vold eller trusler på din arbejde?

Sig din mening på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet)

#### Farligt arbejde

Tre typer arbejdsfunktioner gør dig særligt udsat for vold:

- du kommer i kontakt med personer, der kan være udadreagerende
- du administrerer eftertragtede værdier såsom penge eller medicin
- du udfører en kontrol- eller magtfunktion.

Kilde: Arbejds miljøviden.dk

#### Dobbelt så mange fik tæsk

I 2010 var der 20 anmeldte sager om vold og trusler mod ansatte på Kofoedsminde. I 2011 steg tallet til 41.

#### [bag om ordet]

**BVC** står for Bruset Volds-Checkliste. En checkliste, der bruges til at vurdere risikoen for, om en psykisk syg eller udviklingshæmmet begår vold inden for 24 timer på en skala fra 0-6.

**Læs mere**

**vold.arbejds miljøviden.dk**. Skriv 'BVC' i søgefeltet

**Sidste nyt**

#### Sidste nyt

Efter pres fra Arbejdstilsynet og ansatte har Region Sjælland nu bevilget 16 ekstra medarbejdere for at forebygge risikoen for vold på Kofoedsminde.

# groft sagt

## Hårde odds

Vi skal alle sammen arbejde mere, lyder det som et mantra fra politikere og økonomer, der gerne vil skære i de offentligt ansattes pauser og fridage. Men kun fire procent af de opslåede job som sosu-hjælpere er fuldtidsstillinger.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

PenSam ville være bedre tjent med forsikringsmanden **Jørgen Svendsen** i spidsen end Dennis Kristensen – hvis man spørger Svendsen selv.

**Som nyudklækket** fra universitetet fik Jørgen Svendsen i starten af 1990'erne sit første job i PenSam. "Allerede dengang var afkastet på FOA-medlemmernes

pension for dårligt," siger Svendsen, der i dag er en af PenSams største kritikere.

**Jørgen Svendsen** er uddannet aktuar – et fint ord for forsikringsmand og talknækker. Og er der noget, talknækkeren ikke kan døje, så er det penge, der vokser for lidt og for langsomt. I dag er han direktør i tomandsfirmaet Sejer & Svendsen Pensionsrådgivning. Men Jørgen Svendsen holder stadig skarpt øje på FOA-medlemmernes pensionspenge.

**"Det er som om,** at man i visse af pensionskasserne mener, at det

er vigtigere, at man ved noget om overenskomster end om pensioner," lød det fra Jørgen Svendsen i Berlingske for nylig. Anledningen var en undersøgelse, han selv stod bag, som placerede PenSam som næstdårligst til at investere pensionspenge. FOAs og PenSams formand, Dennis Kristensen, burde koncentrere sig om overenskomster, synes Jørgen Svendsen. Og så kunne en investeringsmand som ham selv koncentrere sig om at få FOA-medlemmernes pensionskroner til at formere sig.

"Jeg ville med glæde stille mig til rådighed," tilbyder han. ★



Foto: Mikkel Østergaard

**Jørgen Svendsen** er direktør i Sejer & Svendsen Pensionsrådgivning. Han har i mange år og senest i april kritiseret PenSams bestyrelse for at være for dårlige til at investere FOA-medlemmernes pensionspenge.



**"Fibramin  
gjorde at jeg  
tabte mig uden  
at være sulten"**

*Lena Nielsen*

**Sensation**

**Effekt af Fibramin  
godkendt af EU**

Indholdet i Fibramin er netop blevet godkendt i EU for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, det sker på et naturmiddel.

# Ned i vægt uden at sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankekuren gang på gang falder til jorden, fordi sulten tager over? Så findes der nu en løsning med produktet Fibramin, som er et gennembrud i slankeforskningen.

## Dæmper din sult

Fibramin er tabletter, som indeholder et naturligt fiber fra planten konjakrod.

Når tabletterne kommer ned i maven, øges deres volumen ved at opsuge vandet, du drikker sammen med tabletterne. En del af maven bliver derved

fyldt med fibre. Det gør, at du får dæmpet sulten og helt automatisk spiser mindre.

Et studie foretaget med planten viste, at denne effekt øger dit væggtab helt op til 60%, når du er på slankekur.

## EU-godkendt virkning

Virkningen af Fibramin skyldes indholdet af planten konjakrod, som netop er blevet godkendt af EU's ekspertpanel for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, at det sker. Det betyder, at der nu findes en løs-

ning til alle, som gerne vil af med de overflødige kilo.

## Ingen bivirkninger

Fibramin indeholder også mineralet chrom, som bidrager til at vedligeholde et normalt blodsukker - en lille ekstra hjælp når du er på slankekur.

Fibramin har ingen bivirkninger, som man kender fra andre slankemidler. Produktet virker ikke oppustende på maven og udskiller ikke fedt. Prøv Fibramin og mærk selv effekten.

**Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)** 

**Prøv Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-**

Prøv Fibramin - 30 dage til kun kr. 199,- spar kr. 100,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Fibramin hver måned, og du betaler forsat kun kr. 199,- Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk). Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Direkte til dig

**199<sup>00</sup>**

**Spar 100,-**



## dennis k

# Rent vand er en menneskeret

**Rent vand og sanitet** er helt afgørende for menneskers eksistens. Derfor har FN udvidet menneskerettighederne med retten til rent vand. Og derfor ønsker de offentligt ansattes europæiske samarbejdsorganisation, EPSU, at få EU til at følge op på FN-beslutningen.

**Det vil ske** ved at anvende en ny mulighed for at søge at påvirke EU's beslutningstagere gennem et såkaldt borgerinitiativ, hvor en million mennesker på tværs af medlemslandene opfordrer EU-kommissionen til at tage et initiativ i en bestemt sag. I denne sag handler opfordringen om at sikre, at rent vand og sanitet er tilgængeligt for mennesker overalt inden for EU, at kontrollen med vand og sanitet skal være på offentlige hænder, og at vand og sanitet ikke skal være omfattet af det indre marked og dermed af konkurrenceregler.

**I løbet af de næste tolv måneder** skal der indsamles mindst en million underskrifter på tværs af medlemslandene. For FOA er det naturligt at støtte kravet om, at adgangen til rent vand og sanitet skal sikres af fællesskabet – af samfundet.

“  
Der må være en grænse for, hvad der skal løses på markedets vilkår.

må vige til fordel for fællesskabets kontrol. Vand og sanitet må ikke ende som en vare, der handles uden hensyn til fællesskabets behov.

**Underskriftsindsamlingen** vil foregå både via traditionelle underskriftslistes og via hjemmesiden [right2water.eu](http://right2water.eu). Jeg vil opfordre alle til at skrive under. ★

**[kort sagt]**  
Dennis Kristensen opfordrer FOAs medlemmer til at skrive under på borgerinitiativet i EU om retten til rent vand.  
.....

**I kølvandet på gældskrisen** og den økonomiske krise blæser privatiseringens vinde kraftigt hen over Europa, men der må være en grænse for, hvad der skal løses på markedets vilkår. Og adgangen til rent vand og sanitet er så fundamentalt et livsvilkår, at markedet



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

### Facebook Dyr flytning 21. marts

Da jeg skiftede job og ville have min pension flyttet over i PenSam, anbefalede PenSam, at jeg kontaktede det 'gamle' pensionselskab for at høre, hvad de skulle have for at flytte pengene. De skulle ikke have noget. Ved du, hvad PenSam skulle have for at tage imod pengene? 1.300 kroner. Så de står stadig i det gamle.

Ann-Marie Guldager Larsen

### Facebook Lev mens du lever 15. marts

Jeg er meget skuffet over den nye efterlønsreform, som jeg ikke mener, mange i vores fag kan bruge, da vi ofte ikke kan holde så længe på arbejdsmarkedet. Efterløn når jeg er 66 og pension som 70-årig! Hvad hvis jeg er nedslidt som 57-årig, så gavner det jo intet! Jeg hæver min efterløn og får glæde af den, mens jeg stadig er frisk, hvilket mange gør, som er i 40'erne.

Bettina Mygind

### Facebook Stop det ryge-ævl 22. marts

Som ikke-ryger er jeg så totalt træt af al den ævl omkring rygerne – giv dem dog et rygerum med infusion af frisk luft. Så ved vi, hvor vi kan finde dem. Og de får et liv igen.

Nanna Bock



Efterløn når jeg er 66 og pension som 70-årig!  
Hvad hvis jeg er nedslidt som 57-årig, så gavner det jo intet!

BETTINA MYGIND

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

## FOA.dk Stop klapjagten 13. april

Nu må den klapjagt på rygere høre op! Hvad med alle de overvægtige? Må de så heller ikke komme på arbejde, før de har tabt sig?

Martin Louis Jakobsen

## FOA.dk, pensam-debat Luk PenSam 3. april

Jeg forstår ikke, hvilke interesser FOA har i at holde liv i PenSam. Min bedre halvdel er medlem og dermed kunde i PenSam. Det er lige meget, hvilke parametre man sammenligner, så taber FOA/PenSam. Så udover lav løn gennem arbejdslivet, sørger FOA også for, at ens pension ikke er noget værd. Bedste anbefaling: Luk PenSam og lav en aftale med de tre største udbydere på marke-

det, som jeres medlemmer så selv kan vælge imellem.  
RS

## Facebook Kald det samfundstjeneste 23. marts

Fint med fleksjob, men afskaf alle de andre løntilskudsordninger. Giv folk et arbejde til ordentlig løn i stedet for at bruge dem som billig arbejdskraft. Eller kald det offentlig samfundstjeneste, for det er, hvad det er!

Vibeke Madsen

## Sendt til redaktionen Måtte ikke se min døde mor 17. april

Fredag 9. marts blev jeg ringet op af plejehjemmet, at min mor ikke mere kunne tale, spise, drikke eller sidde op. Jeg tog



omgående op til min mor og blev der, til hun sov ind natten til tirsdag 13. marts. Hun blev 97 år.

Jeg hjalp nattevagten med at gøre mor i stand og kørte hjem for at sove lidt. Vi aftalte, at jeg selv ville kontakte egen læge for ligsyn. Vi blev enige om at mødes hos mor kl. 12.15.

Jeg kom en halv time før. Døren ind til mors værelse var låst, og jeg bad en assistent om at låse mig ind, men hun sagde, at hun ifølge reglerne ikke måtte lukke mig ind.

Jeg arbejder selv som assistent på plejehjem og har aldrig hørt om noget lignende. Hvis dødsfaldet var sket i eget hus, ville hjemmeplejen så komme her og bestemme, hvem der må komme ind? Nej, vel.

Jeg synes, at plejehjemmet skaber en konflikt. Det er mig, som har mistet min mor, og det er personalet, der som professionelle må tage hensyn til mig. Hvis reglerne er så stramme, må man da lige bruge fornuften.

Elsebeth Godvad



## Der er en duft ...

Duften af parfume skulle egentlig skabe velbehag, men for mange betyder det ubehag. Op imod hvert tredje medlem af FOA har som sosu-hjælper Randi Bach oplevet at blive fysisk utilpas på grund af dufte, men på arbejdspladserne er problemet ofte overset.

Tema side 26-31



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: foa.dk/debat eller

Facebook.com/fagogarbejde

# 58

procent Af FOAs medlemmer arbejder på deltid.

Kilde: Medlemsundersøgelse, marts 2012

## Vær med i debatten

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

# Klar til sommeren



2



3

**1 På to hjul.** Kaj Bjerregaard Jensen har ansvaret for både bad, grønne områder og parkeringspladser, og han kommer hurtigt rundt på sin bademestercykel.

**2 Rurer.** "Man river sig noget så gevaldigt på rurerne, så dem skraber jeg væk," siger Kaj Bjerregaard Jensen. Rurer er små krebsdyr med kegleformede kalkhus, der sætter sig på sten og træværk.

**3 Håndholdt.** Kaj Bjerregaard Jensen kratrer basinkanten med spartel og skuresvamp for at få den fri for alger og rurer.



1

1



4



5



6



7



8

### [Aalborg Friluftsbad]

Aalborg Friluftsbad åbnede 25. maj 1947 og skal nu i gang med den 65. sæson, som varer fra den 17. maj til 26. august. Sidste år havde badet 65.000 gæster. Bassinet, som fylder 10.000 m<sup>2</sup>, kan rumme 20 millioner liter vand.

### [bag om ordet]

**Spunsvæg:** En væg opbygget af lodretstående spunselementer. For at modstå jordtrykket er væggene i reglen forankret til ankerplader eller pælebukke med vandrette stål-ankerstænger.

Fliser er sunket, træværk er rådnet, søm er rustet væk og sandet grønt af alger.

### Klargøringen til friluftssæsonen

kræver en masse manuelt arbejde.

Bassinet skal renses, træværk repareres og pumper tilses, vandskodder justeres og kanaler vedligeholdes. Bademester Kaj Bjerregaard Jensen sørger for, at alt når at falde i hak, så badet kan åbne til tiden den 17. maj.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo

### 4 Limfjorden tur-retur.

Vandet pumpes ind i badet fra sejltrenden 80 meter ude i Limfjorden på fem meters dybde og ledes senere tilbage i fjorden gennem et komplekst system af sluser, kanaler og brønde.

### 5 Udjævning.

Regnvand laver hurtigt dybe render, men det går ikke, at små børn pludselig falder ned i huller på det lave vand. Derfor skal bunden udjævnes. Maskiner jævner de store flader, men kan ikke komme helt tæt på træværket, så der må skovles med håndkraft.

6 **Vandstanden** tjekkes ved en ny brønd, som badet netop har fået i forbindelse med en kystsikring. Herfra løber vandet tilbage i Limfjorden.

7 **1,2 millioner liter.** Pumpen skal efterses, men først må Kaj Bjerregaard Jensen sikre sig, om følerne og flyderen sidder korrekt ved indslusningen. Pumpen er en elektrisk centrifugalpumpe, som suger 1,2 millioner liter vand ind fra fjorden i timen.

8 **Overblik.** Mågerne ynder at hænge ud på timertårnet, og de skider det til, så det skal gøres rent.

# det virker

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

## Dit værktøj

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



## Egholm 2100, knækstyrede redskabsbærer med kabine

- 21 hk dieselmotor med 3 cylindre
- Længde: 2,215 m
- Bredde: 1,015 m
- Højde m. førerhus: 1,935 m
- Max. akseltryk for og bag: 740 kg
- Venderadius: 1,5 m.

## Ekstraudstyr

Plæneklipper, slagleklipper, vertikalskærer, hækkeklipper, skovl, sneslynge, tiplad. Maskinen produceres ikke længere, men er blevet afløst af Park Ranger 2150 og City Ranger 2200.

## [bag om ordet]

**Slagleklipper** - fungerer ved hjælp af slagler, slagstænger, som på en gammeldags plejl. Velegnet til langt græs og ukrudt.

Jonas Hartmann klarer det tunge arbejde med sin manøvredygtige **redskabsbærer**.

## Kombimaskine til udearealet

**Hvad er det?** En maskine med opvarmet førerhus. Den kan tilsluttes en række forskellige redskaber. Jeg bruger den til fejning og snerydning, men man kan få alt muligt ekstraudstyr til den. Den kan blive til en plæneklipper eller en hækkeklipper, og den kan få en skovl på. Den kan også omdannes til en lille ladvogn.

**Hvad er det bedste ved den?** Den er fiks og kan næsten dreje om sin egen akse, fordi den har knækstyring. Det gør den vanvittigt manøvredygtig. Man kan sno den mellem cykler, containere og legehus og komme ind i hjørnerne. Man er jo dovent anlagt, så det gælder om at komme tæt på, så man ikke skal ud og bruge skovlen.

**Hvordan gør du?** Når jeg skal feje, sætter jeg et aggregat med to koste foran, der samler blade eller affald mod midten, hvor det suges op gennem en slange, der går til en lukket kasse bagpå. Når jeg rydder sne, tager kostene sneen foran, og jeg kan salte med saltladet bagvognen.

**Hvad kræver det at bruge den?** Den har fire-fem håndtag til at aktivere koste og de andre ting. Man skal lige bruge ti minutter for at finde ud af, hvordan den virker. Så har den en bremse og en pedal som styrer, om den skal køre forlæns eller baglæns. ★

Jonas Hartmann klarer **det tunge arbejde** med sin manøvredygtige redskabsbærer.



Af Martin Hammer ★ foto: Jørgen True

# Social brandslukning

I Vejle visiteres skoletrætte unge til brandmandstræning. Det praktiske arbejde giver dem et selvværd, der smitter af på skolegangen.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo



Fem unge mellem 13 og 16 år er udasede efter næsten en uge 'gennem ild og vand', som brandmandstræningen i Vejle kaldes. De har lært førstehjælp, brandslukning og frigørelse af fastklemte i biler, og de har prøvet at røgdykke. De har overnattet i barakkerne på Vejle Brandvæsenes øvelsesplads ved Gudsø, og ingen har fået nok søvn. Men selvom det har været hårdt, er de enige om, at det er sjovt.

"Det er rigtig fedt at gøre alle de ting, man normalt ikke må –

"Den hårdeste dag var den sjoveste. Man lærer at høre efter. Det tror jeg også, man kan bruge i skolen. Og jeg har også fået **mange nye kammerater**," siger 13-årige Patrick Hansen Holm.

brænde ting af og smadre biler," siger **Patrick Hansen Holm** på 13 år.

Patrick er skoletræt og har en del sygefravær. Brandtræningen giver ham det adrenalinsus, han ikke får i skolen, og i det hele taget synes han, at den fysiske aktivitet rykker.

## Gode resultater

En evaluering af projektet slår fast, at projektet med få midler har opnået at vende udviklingen for en række elever på vej ned ad et socialt og uddannel-

sesmæssigt skråplan. Evalueringen viste dog også, at de positive resultater aftog med tiden, og at der er et behov for at fastholde de unge i den gode udvikling.

Vejle Brandvæsen har derfor oprettet et egentlig ungdomsbrandkorps med elever, der har gennemgået brandmandstræningen 'Gennem ild og vand'. Patrick Hansen Holm kan sammen med sine kammerater starte på ungdomsbrandkorpsen, når deres brandmandstræning er gennemført. ★

[mail@martinhammer.dk](mailto:mail@martinhammer.dk)

## Gennem ild og vand

I Vejle kan unge med begyndende skoletræthed, dårligt selvværd eller unge i risiko for at havne i kriminalitet blive visiteret til at komme i lære som brandmand. Projektet 'Gennem ild og vand' er et samarbejde mellem Vejle Brandvæsen og SSP.

## [bag om ordet]

**SSP** - Lokalt samarbejde mellem skole, socialforvaltning og politi.

Hvad vil vi?

**Har fagbevægelsen** en vision? Nogle ønsker til og forventninger om samfundsudviklingen? Har vi nogen ambitioner på medlemmernes vegne?

**Det tror jeg faktisk**, rigtig mange medlemmer vil have svært ved at svare på. Jeg kan med garanti finde en masse dokumenter, besluttet på kongresser i FOA og LO, hvor der er ridset krav og

ønsker op på rad og række. Men der er bare ingen, der har formidlet dem til medlemmerne, og de er næppe heller af en sådan karakter, at de egner sig til det.

**“**  
Det ville klæde fagbevægelsen, hvis vi havde nogle klare og forståelige visioner, som vi kunne diskutere med medlemmerne.

**Overenskomstforhandlingerne** på det private arbejdsmarked er næsten faldet på plads med et resultat, som er på alle måder til at overskue. Og trepartsforhandlingerne er formentlig i gang, når dette blad er på gaden. Her har vi mange krav og ønsker, som alle er væsentlige for FOAs medlemmer. Hvad vi kommer igennem med, må tiden vise.

**Uanset resultaterne** af overenskomst- og trepartsforhandlingerne burde det stå tindrende klart for ethvert medlem, at vi i fagbevægelsen ønsker et samfund

- med mere lighed og ikke mindre
- med flere universelle velfærdsgoder og ikke færre
- med lige og fri adgang til uddannelse og sundhed
- med mere fokus på livskvalitet for alle
- med mere demokrati og større indflydelse.

**Men det står desværre ikke** særlig klart. Det ville klæde fagbevægelsen, hvis vi havde nogle klare og forståelige visioner, som vi kunne diskutere med medlemmerne og stille krav om til politikerne – uanset partifarve.★

*Reiner Burgwald*

Af Reiner Burgwald, sektorforsmand ★ foto: Jørgen True



### [kort sagt]

Fagbevægelsen forhandler på livet løs med arbejdsgivere og regering, men det fortaber sig i tågerne, hvad fagbevægelsens visioner egentlig går ud på.

# 18

procent. Så meget er antallet af kommunale chefer steget siden kommunalreformen i 2007.

Kilde: Avisen.dk



### Efterlønskronerne ruller

Efter tredje udbetaling i slutningen af april, har 25.300 FOA-medlemmer fået udbetalt deres efterlønsbidrag. Det svarer til en milliard kroner.

### Ledigheden raser

Ledigheden blandt 25-30-årige er nu røget over 10 procent. Lolland topper statistikken med 19,2 procent ledige i aldersgruppen.

Kilde: dknyt



**79,4 procent** af FOAs medlemmer på det private område har sagt ja til det overenskomst-resultat, FOA har forhandlet hjem. Et historisk stort ja – men stemmeprocenten var kun 17,5.

## 2050 i tal

- Ni ud af 10 danskere bor i byer
- 80 procent af al transport sker på elektricitet
- 500.000 pendler ind til København hver dag
- Vores boliger bruger 50 procent mindre energi
- 40 procent af vores fødevarer er økologiske
- Over 50 procent af al persontransport er kollektiv.
- 100 procent af vores energi og el kommer fra vedvarende energikilder.

Spådommene stammer fra en rapport fra Realdania og Mandag Morgen, som viser, hvordan fremtidens Danmark kan komme til at se ud, hvis Klimakommissionens rapport 'Grøn energi' fra 2010 følges.

 [Læs mere](#)

[mm.dk/2050-det-blir-et-yndigt-land](http://mm.dk/2050-det-blir-et-yndigt-land)



## Sol over Randers

Danmarks hidtil største kommunalt ejede solcelleanlæg med en produktion 250.000 kWh skal opstilles på Søndermarkskolen i Randers Kommune. Det bliver et af i alt 19 nye solcelleanlæg, der skal opføres på kommunalt ejede bygninger, oplyser Randers Kommune.



## Et år mere helikopter

Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse sætter 29 millioner kroner af til at fortsætte forsøgsordning med en akuthelikopter drevet af Hovedstaden og Sjælland i fællesskab indtil 1. maj 2013.

# 177

skoler bliver nedlagt eller sammenlagt efter sommer, når kommunerne igen i år sparer på folkeskolen. Sidste år blev der nedlagt 246.

## Tyveriregning til rengøringselskab

Rudersdal Kommune kræver, at rengøringselskabet Forenede Service betaler 810.000 kroner efter adskillige tyverier på skoler og børnehaver i kommunen. Nordsjællands Politi har inden

for det seneste år konstateret mere end 10 indbrud eller tyverier på offentlige institutioner, som, de mener, har forbindelse til rengøringen, skriver Fagbladet 3F.

## Ro i kontrollen

Samarbejdet mellem de århusianske billetkontrollører og Midttrafik er tilsyneladende blevet bedre, efter Midttrafik har skiftet den gamle ledelse ud og

fået ny personalechef, melder FOA Aarhus. Samarbejdet har siden foråret 2010 været præget af uro, og flere billetkontrollører er blevet uretmæssigt fyret af ledelsen.



Foto: Gitte Sofie Hansen

## Sjællandsgade Bad fredes

Kulturarvsstyrelsen har fredet det gamle Sjællandsgade Bad fra 1917, som herefter kun må benyttes som enten badeanstalt eller museum. Foreningen Sjællandsgade Bad har, siden Københavns Kommune lukkede badet i 2010, kæmpet for at få det genåbnet.



Foto: Jørgen Trine

## Skoletoilettdag

Mange skolebørn holder sig hellere en skoledag end at forrette på uhumske toiletter. Rådet for Bedre Hygiejne, FOA og andre ønsker med skoletoilettdagen den 8. maj at få mere fokus på skolernes toiletforhold. Seminaret afholdes på Frederiksberg Rådhus.

 [Læs mere](#)

[skoletoilettdagen.dk](http://skoletoilettdagen.dk)

## København renoverer skoler

Københavns Borgerrepræsentation har besluttet at bruge over 300 millioner kroner på at renovere 10 af kommunens skoler, som blandt andet får nye varme- og ventilationsanlæg. Pengene kommer fra et stort overskud fra sidste års budget.



*Jeg kommer aldrig tilbage til Skatteministeriet. Hvis det måtte ske, bliver det som pedel.*

DEPARTEMENTSCHEF I SKATTEMINISTERIET PETER LOFT TIL BT, EFTER HAN BLEV FYRET AF SKATTEMINISTER THOR MØGER PEDERSEN

## foa hjælper

46 medarbejdere i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune har tilsammen fået **621.000 kroner** udbetalt, fordi kommunen i en årrække glemte at udbetale et tillæg.

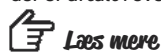
# Kommunen glemte varslingsstillæg



Emmy Pilgaard og hendes kolleger vidste ikke, de havde **penge til gode**. De manglende udbetalinger har fået hende til at tjekke lønsedlen, når den kommer.

### [bag om ordet]

**Varslingsstillæg** skal gives, hvis ændringer i den normale arbejdstid foretages med kortere varsel, end der er aftalt i overenskomsterne.



Læs mere

om arbejdstidsaftaler på [foa.dk/overenskomster](http://foa.dk/overenskomster)

“Hende, der går der, skal have 12.000 kroner udbetalt.”

Hjemmehjælper **Emmy Pilgaard** sidder ved spisebordet i Sdr. Nissum og nikker ud mod hovedgaden, hvor en kvinde passerer med sit indkøbsnet. I alt 46 medarbejdere i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune har penge til gode, og blandt dem er mange af Emmys kolleger fra plejehjemmet Center Vest i Sdr. Nissum.

Det er Holstebro Kommune, der nu betaler regningen for Ulfborg/Vemb Kommunes forsømmelser, og regningen lyder på 621.000 kroner fordelt på 46 FOA-medlemmer. I flere år undlod kommunen at udbetale det tillæg, medlemmerne har krav på, når de tog vagter, der ikke var blevet varslet rettidigt.

“Jeg er positivt overrasket over resultatet. Det havde jeg nok ikke ventet, men jeg kunne mærke på Birgitte, at hun ikke sådan lige gav op. Hun har virkelig knoklet for, at kommunen ikke skulle slippe,” siger Emmy Pilgaard.

Det er kun få dage siden, sektornæstformand Birgitte Nielsen, FOA Holstebro, kunne fortælle de berørte medlem-

mer, at FOA havde fået ret efter årelang tovtækning og et intensivt detektivarbejde om kommunens manglende udbetalinger. Og oplevelsen har gjort Emmy klogere.

“Jeg er alligevel forbavset over, at der skulle gå så mange år, før kommunen gav sig. De kunne jo se sort på hvidt, at der var udbetalt for lidt. Nu holder jeg øje med mine lønsedler, og jeg ved, at der skal udbetales tillæg, når vagter varsles for sent.”



**Man forventer jo ikke at blive snydt, når man udfører sit arbejde.**

.....  
EMMY PILGAARD

### Detektivarbejde

De manglende udbetalinger blev opdaget, da FOA Holstebro gennemgik et medlems lønseddel i forbindelse med en langtids-sygemelding. Afdelingen fandt ud af, at medlemmet ikke havde fået det over-

enskomstmæssige tillæg, der skal udbetales ved for sen varslings. FOA Holstebro opdagede, at fejlen gik igen hos flere medarbejdere. Herefter blev 150 medlemmer bedt om at indsende alle lønsedler fem år tilbage.

“Det gik som en løbeild gennem personalegruppen, at vi skulle sende lønsedler ind til FOA. Kommunen ville åbenbart ikke udlevere dem,” fortæller Emmy



Pilgaard, som ellers aldrig havde haft mistanke om, at der skulle være noget galt med hendes udbetalinger.

“Man er jo så godtroende,” siger hun og ryster på hovedet. “Jeg har aldrig tjekket mine lønsedler eller haft helt styr på reglerne. Sådan tror jeg desværre, der er mange, der har det. Man forventer jo ikke at blive snydt, når man udfører sit arbejde.”

### Penge på vej

Det har været et stort og tidskrævende arbejde at afdække fejlene. Den mistanke, der opstod i 2007, førte i 2011 til et krav fra FOA Holstebro til Holstebro Kommune. Kommunen afviste og påstod, at sagen var forældet. Først ved forhandlinger i marts 2012 indgik kommunen og FOA forlig på vegne af de 46 medlemmer.

“Jeg forstår ikke, det skulle tage så lang tid. Kommunen kunne jo se sort på hvidt, at der var udbetalt for lidt. Men **FOA var vedholdende.**”

Nu er der godt 22.000 kroner på vej til Emmy Pilgaard, og på arbejdspladsen går snakken

om, hvad pengene skal bruges til.

“Det er meget forskelligt. Nogle vil have ny sofa, andre snakker om en bil, og en enkelt drømmer om nye bryster,” smiler Emmy.★

[mail@anniheiberg.dk](mailto:mail@anniheiberg.dk)

## Fra fadæse til forlig

### 2007

FOA Holstebro opdager, at et medlem i den gamle Ulfborg/Vemb Kommune ikke har fået varslings-tillæg.

### 2008

Stikprøveundersøgelse bekræfter fejl i flere udbetalinger.

### 2009

Lønsedler og arbejdstids-rapporter fra 150 personer gennemgås.

### 2011

FOA fremsender krav til Holstebro Kommune. Kommunen påstår, at sagen er forældet.

### 2012

FOA og kommunen indgår forlig. 46 personer får tilsammen 621.000 kroner.

# spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

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

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **foa.dk/brevkasse**

**Ønsker du at være anonym,** så gør opmærksom på det. Brevkassereditøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- a-kasse
- ansættelse
- arbejdsmarkedspensioner
- arbejdsskader
- barsel
- dagpenge
- dataloggivning
- efterløn
- ferie
- fleksjob
- forsikringer
- kontanthjælp
- ligebehandling
- ligeløn
- løn
- mad/sundhed
- overenskomster
- pension
- psykisk arbejdsmiljø
- revalidering
- seniorordninger
- trivsel
- uddannelse

## Kan det betale sig for mig at få efterlønnen udbetalt?

Jeg kunne godt tænke mig at høre jeres vurdering af, om det kan betale sig for mig at få min **efterløn** udbetalt, eller det er bedre at fortsætte med at indbetale? Jeg er født i 1957.

[Kirsten Askholt]

### Svar

Det er umuligt at besvare dit spørgsmål med de få oplysninger, vi har.

En tommelfingerregel er, at jo ældre man er, jo bedre kan det betale sig at blive ved med at betale efterlønsbidrag og **bevare muligheden** for at gå på efterløn. Men det af-

hænger selvfølgelig også af pensionens størrelse, helbredet, din risiko for at blive

arbejdsløs og så videre. Hvis du får det skattefrie efterlønsbidrag udbetalt, er du ude af efterlønsordningen for altid. Der er ingen fortrydelsesmulighed.

Du vil aldrig kunne gå på efterløn, og du mister også retten til at optjene den skattefrie præmie, som kan komme til udbetaling, når du når pensionsalderen.

Endelig mister du også retten til at få et seniorjob. Du har ellers ret til et seniorjob i kommunen på normale løn- og ansættelsesvilkår, hvis du mister din dagpengeregel fra 5 år før, du når efterlønsalderen. Men retten gælder



Jo ældre man er, jo bedre kan det betale sig at blive ved med at betale efterlønsbidrag.

.....  
ELISABETH BRUUN OLESEN

kun, hvis du har ret til efterløn.

Jeg skal anbefale dig at læse vores folder på foa.dk grundigt. Du kan også linke til AK-Samvirkes hjemmeside, hvor der vises nogle film, hvor personer i forskellige aldre fortæller om deres overvejelser.

Det er altid op til dig selv at vurdere, hvilket valg der er det rigtige for dig.

[Elisabeth Bruun Olesen]



Læs mere

foa.dk og ak-samvirke.dk

## Dækning af behandlingsudgifter?

Jeg er teknisk serviceleder på en skole og fik en arbejdsskade (whiplash) i maj 2009. Jeg skulle ordne en dørpumpe, som vores lokale tømrermester havde monteret forkert. Arbejdsskaden er anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen, og jeg har fået en mén-grad på 8 procent. Jeg har gået til fysioterapi (lægeordineret) siden arbejdsulykken, hvor forsikringen har betalt cirka 20-25 gange, herefter har jeg selv betalt for fysioterapien.

Kan jeg få dækket mine **behandlingsudgifter**, når arbejdsskaden er anerkendt? Og hvor skal man rette henvendelse?

[Morten]

### Svar

Ja, som udgangspunkt vil du kunne få dækket dine behandlingsudgifter, når skaden er anerkendt. Men kun under visse forudsætninger. Og her tror jeg desværre ikke, at du har krav på dækning.

Hvis behandlingen foretages længe efter skaden, eller hvis der allerede er givet mange behandlinger, vil det ofte være Arbejdsskadestyrelsens vurdering, at behandlingerne ikke længere anses for at have en helbredende virkning.

Behandling, som alene har en midlertidig, symptomlindrende effekt, betales **normalt ikke**.

[Helle Thunø]



**A-kasse**  
**Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse

**Arbejdsskader**  
**Helle Thunø,**  
konsulent i FOA

**Psykisk arbejdsmiljø**  
**Pia Køhler Ryom,**  
arbejdspsykolog,  
Arbejdsmedicinsk Klinik  
i Aalborg

**Mad/sundhed**  
**Gitte Gross,**  
bromatolog, afdelingschef  
i DTU Fødevarerinstitutionens  
Afdeling for Ernæring

**Løn**  
**Anders Damm-  
Frydenberg,**  
konsulent i FOA

## Hvor mange seniordage har jeg ret til?

Jeg er meget forvirret omkring, hvor mange **seniordage** jeg har? Jeg er snart 62 år og har fået et bilag fra min tillidskvinde angående antal seniordage til de enkelte personalegrupper. Ifølge det skal jeg have 6 seniordage. Men så læste jeg i fagbladet fra 1. april 2011. Her står, at fra 1. januar 2012 har social- og sundhedspersonale i kommunerne fået ret til 2 ekstra seniordage ud over dem, som er aftalt for alle ansatte i kommunerne. Så vil det efter min tanke give mig 6 seniordage, som jo gælder fra 2010 plus 2 seniordage gældende fra 2012 – altså 8 seniordage til mig! Er det rigtigt forstået? Samtidig fortæller min tillidskvinde mig, at seniorer, der har været på kompetenceprojektet *Mus/senior*,

rent faktisk har fået 2 ekstra seniordage.

[Thorkild Sørensen]

### Svar

Du har **ret til 6 seniordage** i alt – 4 af disse dage er KTO-seniordage, og 2 er supplerende FOA-seniordage efter overenskomsten. Der findes to regelsæt omkring seniordage for social- og sundhedspersonale i kommunerne. Det ene er KTO's aftale om seniordage, der siger, at social- og sundhedspersonale i kommunerne har ret til 2 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 58 år, 3 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 59 år og 4 dage i årene herefter.

Det andet regelsæt er de supplerende FOA-seniordage, der er aftalt mellem FOA og KL i overenskomsten for social- og sundhedspersonale. De supplerende FOA-seniordage gælder altså kun for social- og sundhedspersonalet, men der kan være aftalt lignende ordninger på andre faggruppers område. De supplerende seniordage giver ret til yderligere 2 seniordage fra det år, hvor medarbejderen fylder 58 år. Disse regler trådte i kraft 1. januar 2012. Det er muligt, at I har en lokal aftale, der giver dig ret til yderligere seniordage, men det skal du tale med din lokale tillidsrepræsentant eller afdeling om.

[Anders Damm-Frydenberg]

## Jeg føler mig truet - hvad er der i vejen med mig?

Jeg arbejder som pædagogmedhjælper på et værested for psykisk syge unge med dobbeltdiagnose. Arbejdet består i at bistå de unge med at få en hverdag til at hænge sammen, at få dem af sted til aktiviteter og beskyttet værkstedsarbejde. Jeg er ikke kontaktperson, men sekundær person på to af de unge. Jeg har været på stedet i tre år og har altid været glad for arbejdet. Men nu er problemet, at en af de unge er begyndt at **optræde truende** over for mig, når vi er alene. Han er ellers stille og rolig – måske endda lidt sløv i det daglige, når vi er flere sammen. Ingen andre har det sådan med ham, så hvad er der i vejen med mig, siden jeg får det op i ham?

[Den skamfulde]

### Svar

Du har intet at skamme dig over. Når mennesker er psykisk syge, er deres opfattelsesevne forvrænget, så hvad der gør, at han nogle gange oplever dig som 'farlig', får du nok aldrig at vide. Jeg håber, at I på arbejdspladsen har en politik for vold og trusler. At trusler bliver fremført i det skjulte, gør dem ikke mindre alvorlige eller grænseoverskridende for den, det går ud over. Når vi bliver truet på vores arbejde, skal der **straks handles på det**, så tal med din leder og din arbejdsmiljørepræsentant og sørg for, at truslerne bliver registreret. Jeg håber, du har mulighed for at få supervision på situationen. Hvis det ikke er nok, skal du have mulighed for at få krisespsykologisk behandling.



## Når vi bliver truet på vores arbejde, skal der straks handles på det.

.....  
PIA RYOM

Det er endvidere vigtigt, at situationen drøftes på et personalemøde, så alle kan lære af det skete. Det kan også være en god idé, at han skifter sekundær kontaktperson – så du kan komme på afstand, det letter at få distance. Når jeg læser dit brev, bliver jeg usikker på, om I er tilstrækkeligt uddannede til arbejdet. Måske trænger I på arbejdspladsen til at komme på et fælles trusselshåndteringskursus.

[Pia Ryom]

## Er vitaminpiller farlige?

Jeg har hørt, at man nu **fraråder**, at man spiser vitaminpiller. Kan det virkelig passe?

[Annette Sørensen]

### Svar

Det, som flere fraråder, er at tage **høje doser** af enkelte vitaminer som for eksempel vitamin A, vitamin E og betacaroten. En ny stor undersøgelse har for eksempel vist, at folk, der tager større doser af disse kosttilskud, har lidt større dødelighed end andre. Større doser vitaminer eller mineraler kan også føre til skader på for eksempel nyrerne. Når bare man spiser nogenlunde varieret, behøver man som udgangspunkt ikke at spise ekstra tilskud – ud over D-vitamin, som mange kan bruge lidt ekstra af – især om vinteren. Mennesker, der kun spiser meget lidt eller meget ensidigt kan have glæde af en helt almindelig multivitaminpille. De indeholder ikke så høje doser af vitaminer og mineraler.

Der er også andre grupper, som kan have glæde af lidt ekstra vitaminer eller mineraler: Det gælder for eksempel unge kvinder, der menstruerer og føder børn, og som kan mangle jern. Eller kvinder, der gerne vil være gravide, som har brug for ekstra folinsyre. Og nogle mennesker med øjenssygdomme bliver af deres læge rådet til at tage ekstra A-vitamin, hvilket de naturligvis skal gøre.

[Gitte Gross]

# Overfølsomme lider i stilhed

Op imod hvert tredje medlem af FOA bliver fysisk **utilpas af dufte** på jobbet.

Af Karin Svennevig Hyldig

Formålet med duftblokke, duftspredere, duftlys, deodoranter og franske parfumer er egentlig at glæde sanserne og friske indeklimaet op. Men hvert tredje FOA-medlem reagerer stik modsat og bliver skidt tilpas af selv små mængder duftpartikler i luften. Det viser en rundspørge blandt 1.825 FOA-medlemmer.

Symptomerne kan variere. Fra voldsom træthed, hukommelsessvigt og åndenød til hovedpine eller kvalme. Anfaldene fremkaldes især af parfume, men også af duftende blomster, skrappe rengøringsmidler, mad, tryksager, røg og medicin.

## Svært at tale om

Mange bider imidlertid ubehaget i sig, tyder undersøgelsen på. Hvert andet FOA-medlem ved derfor ikke, om en eller flere kolleger bliver dårlige af dufte. Ifølge FOAs arbejdsmiljørepræsentanter tages der kun hensyn til duftoverfølsomme på knap hver anden arbejdsplads.

“Det er helt klart en problematik, der skal frem i lyset og diskuteres forebyggende på arbejdspladsen. Det er ikke noget, den enkelte selv skal stå og forsvare over for ledelse, borgere og kolleger, for der skal en god portion mod til at fortælle andre, at man ikke kan tåle deres duft,” siger **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA med arbejdsmiljøet som ansvarsområde.

Hun opfordrer arbejdsmiljørepræsentanterne til at se på problemet, finde ud af om der er behov for at træffe forholdsregler og skrive dem ind i arbejdspladsvurderingen, hvis det viser sig aktuelt. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

5

gode råd  
Side 31


## Generet af dufte

FOA har spurgt 1.825 medlemmer, om de bliver utilpasse af dufte på arbejdspladsen. 657 svarede ja, og 367 havde symptomer en eller flere gange om måneden.

## De tre mest generende dufte

- **Kollegers parfume** (334 svarpersoner)
- **Stærkt duftende blomster** som liljer og hyciner (171 svarpersoner)
- **Rengøringsmidler**, sæbe, duftende skyllemiddel i tøj o.l. (150 svarpersoner).





Randi Bach har flere forskellige masker med **aktivt kul**, som hun kan bruge i biografen, teatret eller hos en beboer, der har mange blomster, parfume eller parfumerede produkter.

# Randi har altid masken klar

Duftpolitik og særlige hensyn til **duft- og kemikalieoverfølsomme** er ikke udbredt på danske arbejdspladser. Men på Plejecentret Østervang tager de problemet alvorligt. Og det er sosu-hjælper Randi Bach glad for.

.....  
Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs mere på næste side. →

## Plejecentret Østervang

ligger i Klovborg i Ikast-Brande Kommune og består af 36 boliger og et aktivitetscenter.



På plejecentret Østervang tager ledelsen og personalet en række særlige hensyn til Randi Bachs duft- og kemikalieoverfølsomhed:

- Hun har sit eget omklædningsrum i centrets for længst nedlagte telefonboks.
- Ingen duftblokke og duftlys på personaletoaletter og personalestue.
- Randi må vaske sit arbejdstøj selv, da vaskeriet ikke tør garantere for duftneutral vask.
- Lederen anmoder både besøgende, kursister og vikarer om at møde uden parfume.
- Kollegerne på har aldrig parfume eller parfumerede produkter på.
- Kollegerne tager over uden diskussion, så Randi ikke behøver at gå ind til en beboer, der har duftende blomster eller bruger parfumerede produkter.



om duftpolitikker og duft- og kemikalieoverfølsomhed:  
**mcsvidencenter.dk, dkmc.dk, mcs-danmark.dk**



Randi Bach har altid **brochuren fra MCS Foreningen** med sig, så beboere og pårørende hurtigt kan få et indblik i, hvorfor hun af og til går med maske.

## Randi har altid masken klar

- Det begynder med en metallisk smag på tungen. Hovedbunden trækker sig sammen. Så kommer svimmelheden, de ømme muskler og led – træthed, koncentrationsbesvær og hukommelsesforstyrrelser. Efter nogle minutter føles fødderne tunge som bly og verden fjern som set fra indersiden af en osteklokke.
- “Så har jeg brug for, at nogen hjælper mig væk. Jeg er helt paralyseret og kan ingenting

selv,” fortæller social- og sundhedshjælper **Randi Lindegaard Bach**, aftenvagter på Aktivitets- og Plejecenter Østervang i Klovborg.

### Det startede med et køkkengulv

Siden hun som malerlærling i 1980'erne afsyrede et køkkengulv uden maske, har Randi Bach reageret voldsomt på stort set alle slags dufte. Mest parfume, sprayflasker og

stærkt duftende blomster, men også nye møbler, nypudsede sko, hårplejemidler, rengøringsmidler og håndsprit. Selv friskbagte vaniljekranse kan fremprovokere et anfald.

“Efterhånden er jeg så god til at holde vejret, at jeg kunne blive en fremragende perledykker,” griner hun skævt og kalder sig selv ‘møgforkælet’ på grund af alle de særlige hensyn, kollegerne og ledel-





sen tager til hende og hendes sygdom i det daglige.

“Hvis jeg hænger med hovedet, er der altid én, der spørger, om jeg har brug for hjælp. Og hvis en beboer har fået hyacinter eller monteret en duftblok, står én af de andre altid klar til at gå derind for mig,” smiler hun.

#### **Bliver hjemme fra festen**

“Randi er meget åben om sin sygdom. Det er helt afgørende.



*Efterhånden er jeg så god til at holde vejret, at jeg kunne blive en fremragende perledykker.*

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER  
RANDI LINDEGAARD BACH

Og så er det hende, der passer afdelingen, når vi andre går til fest eller reception,” siger centerleder **Iben Jespersen**.

“Masken duer ikke, hvis folk skal kunne høre, hvad jeg siger,” forklarer sosu-hjælperen, der ellers nødigt taler om sin sygdom.

“Den er skideirriterende, men så er den heller ikke værre,” pointerer hun. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

Uden brok tager kollegerne en række **særlige hensyn** til Randi Bachs duftoverfølsomhed. Her ses hun sammen med centrets leder Iben Jespersen, sosu-hjælper Birgit Nielsen, sosu-elev Simone Nielsen og sygehjælper Sussi Knop.



# Hjernen overvurderer, hvad den sanser

Forskerne leder stadig efter en forklaring på MCS, men én ting står fast: **Duft- og kemikalieoverfølsomhed** er ikke allergi.

Af Karin Svennevig Hyldig

# 25

procent af befolkningen får milde MCS-symptomer af kraftige dufte. MCS rammer ca. én ud af 200 danskere.

**Kilde:** Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

## [bag om ordet]

**MCS** er en engelsk forkortelse, der står for Multiple Chemical Sensitivity. På dansk: Duft- og kemikalieoverfølsomhed.

## Parfume er ofte et problem

Mange MCS'ere er blevet overfølsomme efter et kemisk sansebombardement og kan herefter ikke tåle mange dufte. Parfume er typisk et problem, og et anfald kan udløses af ekstremt små mængder duftstof.

**Kilde:** Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

Siden 1950'erne, hvor den amerikanske læge Theron Randolph beskrev de første tilfælde, har duft- og kemikalieoverfølsomhed skabt debat og givet forskerne furer i panden.

“Vi ved hverken, hvorfor nogle mennesker bliver syge af luftbårne kemiske stoffer eller hvor mange danskere, der i dag er på førtidspension på grund af MCS,” forklarer **Sine Skovbjerg**, leder af Videncenter for Duft- og Kemikalie Overfølsomhed på Gentofte Sygehus.

Lidelsen har ikke sin egen diagnosekode, så patienterne kan for eksempel være registreret som stressramte,

astmapatienter eller depressionssramte.

“Men indtil videre tyder vores undersøgelser på, at duft- og kemikalieoverfølsomes hjerner er tilbøjelige til at overfortolke sanseindtryk,” forklarer Sine Skovbjerg. “Det centrale nervesystem reagerer abnormt på påvirkninger udefra og meget tyder på, at stress og andre psykosociale belastninger forværrer symptomerne, der ofte minder om influenzasympotomer.”

## Kvinder måske mest udsat

Midaldrende kvinder er i overtal blandt de omkring 17.000 danskere, der bliver syge af selv små mængder

parfume og kemi i luften. Men også mange mænd er ramt, og patienterne fordeler sig jævnt inden for alle erhverv og socialgrupper.

Mange fortæller, at overfølsomheden er opstået i forlængelse af et byggeprojekt eller et uheld med skrappe kemikalier. Andre mener, de har haft symptomer hele livet.

“Der er meget at forske i, men vi ved med sikkerhed, at MCS ikke er en allergi i kendt forstand. Nogle patienter kan ganske vist dulme symptomerne med allergimedisin, men det er altså en særlig form for overfølsomhed,” siger Sine Skovbjerg. ★

karin.svennevig@gmail.com

## Kender du til duftoverfølsomhed?



**Dorte W. Maansson**, sosu-assistent, Aarhus Universitetshospital.

Jeg har mødt enkelte patienter med duftoverfølsomhed, men jeg er aldrig stødt på det hos kolleger. Det er ikke unormalt, at patienter reagerer på dufte, især hvis de i forvejen er utilpasse. Det tager vi selvfølgelig hensyn til. De fleste af os vil jo gerne dufte godt, når vi møder ind om morgenen, men jeg tror ikke, der er meget duft tilbage efter et par timer.



**Linda Storgaard**, vaskeriarbejder, midtVask, Aarhus.

Jeg har ikke hørt om kolleger, der har problemer. Vi står i sorteringen, og her kan vi af og til få tøj, der lugter. Vi har en frisk-duft spray, vi bruger, hvis det stinker slemt. Det er et produkt uden kemikalier. Vi havde et andet duftmiddel før, men der var kemi i. Vi kunne mærke det, når vi trak vejret. Min venindes mor er duftoverfølsom. Når vi besøger hende, må vi ikke have parfume på.



**Marianne Catterall**, pædagogmedhjælper, Apostelkirkens Menighedsbørnehave, København.

Hvis der kommer et barn med parfumeduft, får jeg influenzalignende symptomer med koncentrationsbesvær og hovedpine. Jeg lider af MCS, og vi har lavet institutionen duftfri på initiativ fra forældrebestyrelsen, fordi både børn og medarbejdere havde problemer. Det har gjort en tydelig forskel.



**Kirsten Frederiksen**, sosu-assistent, Plejehjemmet Damsøgård, Vanløse.

Jeg har problemer med duftoverfølsomhed næsten dagligt. Det generer mig, når kolleger eller beboere bruger parfume. Jeg er nattevagt, og det er især galt, når kolleger møder ind om morgenen. Mine øjne klør og løber i vand, og mine luftveje begynder at svie og brænde. Hyacinter og nogle bestemte liljer kan give de samme symptomer.

## Allergi eller overfølsomhed?

Mange forveksler duft- og kemikalieoverfølsomhed med parfumeallergi, men det er to vidt forskellige ting.



**Parfumeallergi** slår ud som eksem på huden – efter mange års brug af en bestemt duft eller creme og oftest kun dér, hvor parfumestofferne smøres på. Parfumeallergikere reagerer typisk kun på bestemte parfumestoffer, når de kommer i kontakt med huden og ikke på luftbårne dufte.

**Duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS)** giver mere voldsomme sygdomslignende symptomer som svimmelhed, irriterede slimhinder og luftveje, hovedpine og andre smerter, hjertebanken, koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer og fysisk udmattelse.



## 5 gode råd når dufte generer

- 1 Hvis du oplever problemer med generende dufte på din arbejdsplads, så tag en snak om det med din **arbejds miljørepræsentant**.
- 2 Arbejdspladsen bør diskutere duftoverfølsomhed, **inden problemerne opstår**
- 3 Eventuelle særlige hensyn og forholdsregler skal indarbejdes i **arbejdspladsvurderingen**, og handleplanen til arbejdspladsvurderingen skal indeholde hvem der gør hvad, og hvornår det skal gøres.
- 4 Husk at problemer der er indskrevet i APV og handleplan, og som I ikke selv kan løse, **forpligter din arbejdsgiver** til at reagere.
- 5 Arbejdspladsvurderingen skal **justeres og ajourføres**, hver gang der sker ændringer i betingelserne for at udføre arbejdet – eller når der opstår konkrete problemer.

**Kilde:** FOAs Arbejds miljøteam

## Det siger loven

Din arbejdsgiver har ansvaret for at tilrettelægge arbejdet, så du kan udføre dit arbejde sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt.

**Kilde:** Arbejds miljøloven

## Det kan du gøre

University of Toronto har gennem flere år forsket i duft- og kemikalieoverfølsomhed og giver nogle råd til alle, der ønsker at gøre livet lettere for mennesker med det skjulte handicap:



- Undgå parfumerede produkter – brug uparfumerede i stedet.
- Hvis du alligevel bruger parfumerede produkter, så spar på dem. Tommefingerreglen er, at parfume ikke bør kunne duftes i en armlængdes afstand.



- Påfør ikke parfumerede produkter (eau de toilette, creme eller lignende) på offentlige steder.



- Undgå luftfriskere, duftblokke og lignende på steder, hvor andre arbejder.
- Undgå parfumerede vaskemidler og skyllemidler. Er dit tøj blevet kemisk rensset, så hæng det ud i den friske luft, inden du tager det på.

**Kilde:** University of Toronto



## Sej skorpe og elastisk krumme

Et par gange om ugen dufter der nybagt hjemme hos rengøringsassistent **Jørgen Vestergaard**, 56 år, der bor i Hvalsø ved Roskilde. I over 30 år har han bagt familiens brød:

“Jeg bruger altid en del fuldkornsmel og ofte også nogle kerner, som jeg koger først, så de bliver bløde. Dejen lader jeg langtidshæve, for det giver mere smag. Mit yndlingsbrød er ikke så groft, men har en sprød og lidt sej skorpe og en fugtig, elastisk krumme,” fortæller han.

“Fuldkornsmel giver et mere kompakt brød, der mætter godt. Det kan jeg godt lide, men resten af familien vil ikke have brødet helt så groft, så jeg må gå på kompromis. Faktisk er jeg stoppet med at bage fuldkornsrugbrød, fordi familien begyndte at foretrække køberugbrød,” siger han.

“Jeg har altid haft i baghovedet, at fuldkorn er sundere end hvidt mel. Vi bruger også hvedekerner i salat. Det er tydeligt, at man bliver mere mæt af fuldkorn.” ★

# Brug hele kornet

Fuldkorn forebygger fedme og flere alvorlige sygdomme. Så pep din kost op med **fuldkornsprodukter** – det behøver ikke være hele kerner alt sammen.

Selv om vi skandinaver er vokset op med havregryn og rugbrød, får vi ikke nok fuldkorn. Kun 6 procent af os får de 75 gram dagligt, Fødevarestyrelsen anbefaler.

Der er god grund til at spise mere fuldkorn: Det reducerer risikoen for hjertekarsygdomme og slagtilfælde med 20-30 procent. Det forebygger type 2 diabetes, visse kræftformer og fedme. Fuldkorn mætter nemlig, så du spiser mindre og er mæt i længere tid.

Men før du begynder at se tunge brød med masser af kerner for dit indre blik, skal vi lige rette en udbredt misforståelse:

Fuldkorn betyder ‘hele kernen’, men ikke nødvendigvis i den hele form. Kernen kan være forarbejdet til knækkede kerner, gryn eller malet til fint mel – det er stadig fuldkorn.

I almindeligt hvedemel er kim og skaldele sorteret fra. Dermed er de sundeste dele af kernen væk.

Vil du bage sundere brød, så brug 2/3 fuldkornsmel og 1/3 almindeligt mel, anbefaler bagermester **Hans Jakobsen** fra Fru Møllers Mølleri ved Odder.

“Hvis du kun bruger fuldkornsmel, kan brødet blive tungt. Det suger mere vand end hvidt mel og skal æltes i længere tid. Men det smager mere af brød, er langt sundere, og det mætter,” siger han. Han maler selv mølleriets mel, og her indgår kimen i alle meltyper. ★

[jonna@periskop.dk](mailto:jonna@periskop.dk)

## Sådan får du mere fuldkorn

• Skift **pasta** ud med fuldkornspasta

• Brug **havregryn** i frikadeller i stedet for hvidt mel

• Skift noget af hvedemelet i brød og kager ud med **fuldkornshvedemel**

• Kom **hele, kogte hvedekerner** i salater

• Spis **havregryn** eller **havregrød** til morgenmad, evt. med tørret frugt eller bær.

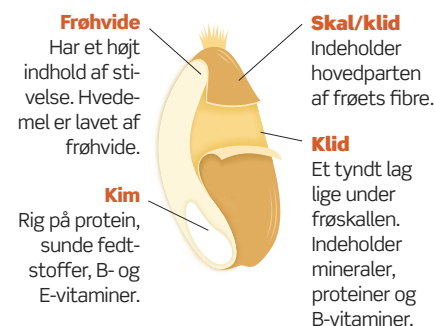


Det smager mere af brød, er langt sundere, og det mætter.

HANS JAKOBSEN

## Inden i en kornkerne

Kornkerner består af tre dele: frøhvide, skaldele/klid og kim. Det er kimen, som bliver til en spire. Den er fuld af sunde stoffer.



### Fuldkorn = hele kernen

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner, f.eks. knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er med, også skaldelene og kimen. Det er nemlig her, de fleste vitaminer, mineraler og kostfibre findes.

### Fuldkorn er

Hvede, rug, byg, havre, majs (tørret), hirse og ris. Solsikkekerner, græskærkerner, sesamfrø mv. betegnes altså ikke som fuldkorn.

### Hvor meget fuldkorn skal du have?

Fødevarestyrelsen anbefaler 75 g fuldkorn dagligt. Det svarer til 1 portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød.

### Få ideer til retter

Du kan få inspiration til retter med fuldkorn her: 'Slip fuldkornet løs' af Søren Damgaard, Gylden-dal 2011.

 **Facebook-siden**  
'Fuldkorn er Guldkorn'.

 **Læs mere**

[fuldkorn.dk](http://fuldkorn.dk)

# BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



NYHED - **SPAR 30 %**  
PÅ NIKE TØJ OG SKO

**30 %**  
RABAT



Som medlem i LO Plus kan du nu købe Nike produkter med minimum 30 % rabat i forhold til vejledende udsalgspriser.

Tilbuddet gælder frem til 1. juni 2012. Herefter er rabatten 20 %.

**JustSports.dk**  
Nike B2B Webshop

Bestil på  
[loplus.JustSports.dk](http://loplus.JustSports.dk)

**15 % RABAT PÅ ENTRÉ**  
OG TURPAS I TIVOLI

**15 %**  
RABAT



Har du planer om at tage i Tivoli i år? Så husk at du får 15 % rabat på entré og Turpas.

For at få rabatten skal du købe din billet hjemmefra på [www.shoppen.tivoli.dk/lo](http://www.shoppen.tivoli.dk/lo)

**TIVOLI**  
GARDENS

Læs mere og tjek hvordan du får  
rabatten på [loplus.dk/tivoli](http://loplus.dk/tivoli)

SKAL DU FLYTTE MEN  
MANGLER EN **FLYTTEBIL?**

**9 %**  
RABAT



Lige nu tilbyder Europcar 110 kr. i ekstra flytterabat ved leje af alle slags flyttevogne. Rabatten er oven i den faste rabat på 9 %.

Husk at oplyse BSS nr. 510868, hvis du ikke betaler med dit LO Plus guld kort. [Tilbuddet gælder t.o.m. d. 1/7- 2012].

**Europcar**

Læs mere på  
[www.europcar.dk/loplus](http://www.europcar.dk/loplus)



**6 %**  
RABAT

KOM TIL  
**FØDSELS-**  
**DAGS-**  
**FEST**

Inspiration fylder 30 år, og det fejrer de med masser af super gode tilbud - og husk at du også får 6 % LO Plus rabat oven i tilbudsprisen.



**inspiration**

Se hvilke Inspirationsbutikker der er  
med i LO Plus på [loplus.dk/inspiration](http://loplus.dk/inspiration)

SE ALLE DE STEDER, HVOR DU FÅR RABAT PÅ **LOPLUS.DK**



# FREMTIDENS MØBLER - NOGET LETTERE

## FOR SERVICEMEDARBEJDEREN



THE ORIGINAL

PERFEKT TIL :  
EKSAMEN  
ARRANGEMENTER  
etc.

LIFETIME

SIMPLY BETTER®



122 cm x 76 cm  
152 cm x 76 cm  
183 cm x 76 cm - **KUN 16 KG !!**  
245 cm x 76 cm

BEMÆRK !!  
28 mm stel



122 cm x 61 cm



Belastning - 175 kg

Højdejusterbare borde



Skån ryggen !!



NYHED

122 cm x 61 cm  
183 cm x 76 cm

91 cm  
74 cm  
61 cm

Slut med det tunge løft



Fold in half

Ø 153 cm



Ø 118 cm  
Ø 153 cm  
Ø 183 cm



Ø 75 cm



Sammenklappelige bænksæt  
6 / 8 pers.

Fordele:

- Bordplade sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet
- **Op til 50 % lettere end træ**
- Vedligeholdelsesfrie
- Pulverlakeret stålørersstel - med sikkerhedslåse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand
- BIFMA testet

BIFMA  
INTERNATIONAL  
Exceeds Commercial and  
Institutional Standards



Fold in half

183 cm x 76 cm



SLUT MED SANDPAPIR, LAK OG SPLINTER I FINGRENE

# STREAMLINE

[www.streamline.dk](http://www.streamline.dk)

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



## Igen muligt at få dagpenge på elevuddannelser

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://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](http://nemid.nu).

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen)

### 20. maj

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

### Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage 16-20.

### Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden [foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning](http://foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning)

### NemID

Husk at du kan bruge dit NemID på [foa.dk](http://foa.dk) – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu)



Læs mere

På [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet

Nu kan du som ledig igen i dit jobcenter få tilbud om uddannelse, hvor din elev- eller praktikløn bliver suppleret op med dagpenge fra din a-kasse – krone for krone. Den maksimale dagpengesats er på cirka 17.073 kroner pr. måned. Muligheden for igen at lave jobplaner med elevuddannelse kommer til at gælde de ledige, der begynder deres uddannelse 1. maj 2012 eller derefter. Der er endnu ikke taget stilling til, om der kommer en overgangsordning for de ledige, der er begyndt i uddannelse inden 1. maj 2012.

### FOA-møde gav resultater

At det nu igen er muligt at få sin løn suppleret op med dagpenge, er et direkte resultat af et møde mellem FOAs A-kasse og arbejdsmarkedspolitikere fra Socialdemokratiet,

SF og Enhedslisten og efterfølgende en henvendelse fra FOAs A-kasse til beskæftigelsesminister Mette Frederiksen i november 2011.

### Ikke alle kan få vokselevløn

På flere af FOAs uddannelsesområder kan man ikke få vokselevløn efter overenskomsten, alene fordi man er 25 år eller derover. Hvis man for eksempel vil indgå en uddannelsesaftale som vokselev til social- og sundhedsuddannelsen eller uddannelsen til pædagogisk assistent, skal man også have mindst 1 års relevant erhvervs erfaring. Mange af de ledige, der ønsker et brancheskift for at forbedre deres muligheder for at komme i arbejde, opfylder ikke denne betingelse for at kunne

få vokselevløn. Det er derfor op til arbejdsgiverne, om de vil ansætte den ledige som vokselev.

### Utilsigtet virkning

Hvis arbejdsgiveren ikke ønsker at lave en uddannelsesaftale med vokselevløn, er alternativet for den ledige at få uddannelsen skrevet ind i jobplanen, så lønnen kan suppleres op til dagpenge-niveau. Men på grund af en række regelforenklinger, som blev gennemført ved årsskiftet 2011/2012, kunne det ikke længere lade sig gøre. Ifølge beskæftigelsesminister Mette Frederiksen har det aldrig været regeringens mening at afskaffe muligheden for tage en elevuddannelse via en jobplan. Det var blot en utilsigtet virkning af regelforenklingerne. ★



### 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.

### På efterløn og halvårserklæring?

Hvis du er på efterløn og ikke har arbejdstimer, kan du nøjes med at udfylde dit efterlønskort halvårligt. Halvårs-

erklæringen for perioden 24. oktober 2011 til 22. april 2012 kan sendes fra fredag den 27. april. Den sidste frist for rettidig indsendelse er den 10. maj 2012.



## Spar penge på rejser og meget mere!

Alle FOAs medlemmer kan blive medlem af **Forbrugsforeningen**. Med et betalingskort fra Forbrugsforeningen kan du spare penge og optjene bonus hver dag – året rundt. Det gælder på alt fra rejser, dagligvarer, tøj, oplevelser, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

Forbrugsforeningen er Danmarks største indkøbsforening, og du kan nu anvende dit betalingskort fra Forbrugsforeningen flere end 4.600 steder fordelt over hele landet. Du optjener som medlem normalt 9% bonus (nogle steder helt op til 30% bonus). Sidste år optjente godt 19.000 FOA medlemmer lige knap 28 millioner i bonus

ved at bruge Forbrugsforeningens betalingskort. Vil du også spare penge? Meld dig ind i Forbrugsforeningen på <http://fbf.nu> Så du allerede godt på vej til at spare mange penge.

Vil du se, hvor meget netop du kan spare ved at blive medlem, så prøv vores BonusBeregner på <http://spar.fbf.nu>

Find butikkerne med bonus hurtigt og mobilt. Scan QR-koden og download Forbrugsforeningens app.



\*1) Se aktuel bonussats / medlemsfordel på [forbrugsforeningen.dk](http://forbrugsforeningen.dk)

## DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE SYGEPLEJERSKE

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE  
INDEN FOR SUNDHEDSSEKTOREN, ER DER  
GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ MERIT OG  
FORKORTE DIN STUDJETID.*



University College  
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ  
[WWW.UCSJ.DK/MERIT](http://WWW.UCSJ.DK/MERIT)

## DET ER ALDRIG FOR SENT AT BLIVE PÆDAGOG

*- OG HAR DU ERFARING OG UDDANNELSE  
INDEN FOR DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE,  
ER DER GODE MULIGHEDER FOR AT FÅ  
MERIT OG FORKORTE DIN STUDJETID.*



University College  
SJÆLLAND

LÆS MERE OM DINE MULIGHEDER PÅ  
[WWW.UCSJ.DK/MERIT](http://WWW.UCSJ.DK/MERIT)

# Gratis ferie

Dansk Folkehjælp tilbyder **en uges gratis ferieophold** til medlemmer af FOA.

Betingelsen er, at man har hjemmeboende børn under 18 år – og at forsørgeren modtager kontanthjælp eller sygedagpenge på grund af sygdom og nedslidning. Ferien er et tilbud om et fristed for dagligdagens udfordringer – og mulighed for at opbygge netværk med andre familier.



- Der er lejet feriehus i **Helsingør Ferieby** (uge 30) og **Lalandia Rødbyhavn** (uge 31).
- Begrænset deltagerantal.
- Der tilbydes **ophold i eget hus**, fælles aktiviteter i ugens løb – og transportgodtgørelse mellem hjem og feriested.
- Deltagere skal huske at **aftale med kommunens jobcenter**, at hun deltager i ferieopholdet for at være sikker på ikke at blive trukket i kontanthjælp eller sygedagpenge.
- **Nærmere oplysning og ansøgningskema** fås i din FOA-afdeling og a-kassekontor.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad** i hverdagen. I denne måned handler det om fladfish, som er i sæson nu.



## Månedens råvare: Fladfish

En fladfish har et fladt skelet, på oversiden har den en mørk farve og øjne – undersiden er lysere. Frisk fisk har glinsende skind, øjnene er klare og udstående med en flot pupil, gællerne har klar, rødlig farve, kødet er fast, og lugten er neutral eller tangagtig. Fisk skal ikke lugte af fisk, men af hav. Fisk har kortere holdbarhed end kød. Opbevar fisk køldt

og i en tør, ren beholder i køleskab. Læg eventuelt en pose med isterninger på fisken, indtil den skal bruges.

Få eventuelt fiskehandleren til at skære fisken i filet. Vælger man at tilberede i pakke, kan børn selv vælge, hvad de vil have i den.

### Fisk bagt i papir med kartofler og dip

Til 4 personer

- 2-3 rødspætter eller 8-12 fiskefileter
- 2 tomater
- 2-3 forårsløg
- ½ agurk eller en skole-agurk
- 1 lime eller ½ citron
- 2 spsk. frisk dild
- 25 g smør
- salt og friskkværnet peber
- 4 stykker bagepapir (ca. 25 x 25 cm)

#### Dip:

- 2 ½ dl cremefraiche 9% (syrnet fløde)
- 1 spsk. dijonsennep
- 3 spsk. fint klippet purløg

**Tilbehør:** 1 kg nye kartofler

- Skær fisken i filet eller bed fiskehandleren om at gøre det. Rens fisken ved at skære et snit tæt ved hovedet og fjern indvoldene. Flå fisken ved at løsne skindet nær halen med en lille spids kniv. Tag fat i skindet med en tør karklud og træk i skindet med et fast ryk fra halen og frem mod hovedet. Skær fiskefileterne fri fra benet ved at skære ned til benet med en smal lang kniv og skære fileterne fra

benene på begge sider af fisken.

- **Kartofler:** Skrub kartoflerne og kog dem 15-20 min. i let saltet vand, til de er møre. Mærk efter med en spids kniv.
- **Dip:** Rør cremefraiche med sennep, fint klippet purløg og smag til med salt og peber.
- **Fiskepakker:** Tænd ovnen på 225 grader med en bageplade i midten.
- **Skær fiskefileterne** ud i 3-4 stykker. Skyl tomater, agurk, lime, forårsløg og dild. Skær tomater, agurk og lime i skiver. Skær roden af forårsløget og snit det fint. Del dild i små bukker.

- Fold hvert stykke bagepapir på midten. Læg fisken på den ene halvdel af papiret. Kom tomat, agurk og lime på, og drys med forårsløg og dild. Læg en smørklud på og krydr med salt og peber. Fold bagepapiret over fyldet og lav skarpe folder hele vejen rundt i kanten, så pakken er lukket. Læg pakkerne på den varme plade i ovnen og bag 8-10 min., til pakkerne er 'pustet' op. Åbn pakken ved bordet og nyd den fine duft, der kommer fra den. Spis med kartofler og dip.



## mad med klinken



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



foto: Colourbox

**Brug brødresterne til øllebrød**  
Øllebrød er en klassisk og god måde at få brugt rugbrødsrester på. Til 4 portioner: Skær 200 g groft rugbrød i stykker, kom det i en gryde og hæld ½ liter vand på. Sæt det i køleskabet til næste morgen. Tilsæt en hvidt-øl, kog ca. 10 min. og pisk det godt igennem eller blend til ensartet konsistens. Smag til med ca. 50 g sukker og evt. citronskal. Nyd med mælk.



foto: Colourbox

### Når maden giver uhm-formennelse

En af grundsmagene kaldes umami – et japansk ord, der kan oversættes til velsmag. Selv om mange ikke har hørt om ordet umami, kender de mad, der bare er rigtig dejlig og giver en 'uhm'-formennelse. Smagen er kødagtig og findes bl.a. i lagret ost og skinke, god lagret sojasovs, supper kogt på kød, tang, skaldyr, modne tomater og svampe.

# det sker

## Frederikssund

**Seniorklubben.** Den årlige udflugt 16. maj. Pris: 200 kr. for medlemmer, gæster: 250 kr. Ret til ændringer forbeholdes. Tilmeldingen er bindende og betaling skal ske på et forudgående møde dog senest 18. april til kasserer Jytte Nielsen. 19. sept. kl. 13.30: Mit liv som husmandskone i gamle dage – Solveig Bahn Christensen fra husmandsstedet i Andelslandsbyen Nyvang i Holbæk fortæller om sit liv.

## Guldborgsund

**Seniorklubben.** Afdelingens tur ud i det blå. Afgang fra Cementen kl. 9. For ikke-medlemmer er prisen 150 kr. Bindende tilmelding senest 11. maj til Gitte på 46 97 17 50.

## Hjørring

**Seniorklubben** har arrangeret udflugt 12. juni til Læsø. Der er afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 7. Der køres til færgeren, som sejler kl. 7.50. Under overfarten er der morgenkaffe. Efter ankomsten kører vi rundt i vores bus. I medbringer selv frokost/madpakke. Vi medbringer 1 øl eller vand til jer, som vi nyder ved Saltsydeerne. Vi spiser på Carlsens hotel og sejler hjem igen kl. 18.40, retur i Hjørring ca. kl. 20.45. Pris: 350 kr. pr. person. Tilmeldingsfrist: 1. juni kl. 12 til Lilly Jensen, 98 92 21 01 – Lisbeth Jul, 28 50 78 15 – Inga Brønnum, 98 92 38 31.

## Mariagerfjord

**Kør selv-tur til Fårup Sommerland** 16. juni. FOA Mariagerfjord er til

stede kl. 10-14, hvor vi er klar til at besvare faglige spørgsmål, lidt sjov, konkurrencer og gevinster. Afdelingen har forhandlet indgangsbillet og buffet i Restaurant Oasen til en favorabel pris, hvortil vi yder ekstra tilskud til 5 billetter pr. medlem. Børn 0-2 år: gratis, børn/børnebørn 3-9 år: 100 kr., 'børn' over 10 år: 160 kr. Billetterne sælges 1.-30. maj og kan købes og afhentes i afdelingen samt serveres på 46 97 13 73. Billetterne betales kontant ved afhentning senest 31. maj. Fyrkætløb i Hobro 7. juni klokken 19. Tiden nærmer sig, og vi vil gerne invitere alle medlemmer, pensionister og efterlønnere til at deltage i løbet. Der vil være start og mål på havnefronten ved Nykredit. Da vi igen i år er en del af LO-sam-

arbejdet, vil der være et LO Mariagerfjord-telt, hvor man kan hente t-shirts og startnummer. Ruterne er på 3,4 km, 7,5 km og 11 km. Bagefter vil der være pålægsboller klar til alle i teltet. Tilmelding til Dorte Gade Frederiksen på 46 97 13 73 eller på mail til domj@foa.dk senest 25. maj. Husk at oplyse navn, rute, cpr-nr., alder og t-shirtstørrelse.

## SOSU-klubben Maria-

**gerfjord.** Afholder forårstur til Store Økssø tirsdag 29. maj kl. 18.30 med kaffe i de naturskønne omgivelser. Tilmelding 21. maj senest kl. 12 på tlf. 46 97 13 73.

## Midtsjælland

**1. maj** mødes vi i Ringsted, Sorø, Slagelse og Korsør. 31. maj: Turen går til Sydsjælland – læs

mere på hjemmesiden. 12. maj kl. 10-15 slår FOA Midtsjælland dørene op, hvor der er Åbent Hus på afdelingskontoret, og hvor pareringspladsen er omdannet til loppemarked/trailer-salg. Det hele foregår på Japanvej 2 i Slagelse. Program: Kl. 11: FOAs serviceløfter – hvad kan jeg bruge dem til? Kl. 12: Løntjek. Tag din lønseddel med og få den tjekket. Kl. 13: Ferieaftalen. Ferieåret er lige startet, fik du den ferie, du gerne ville have? Hvad sker der, hvis arbejdsgiveren kalder dig på arbejde i ferien? Kl. 14: Hvad kan du bruge FOA Midtsjælland til ved langvarig sygdom? Rundvisninger på afdelingskontoret og orientering om afdelingens service. Læs mere på hjemmesiden.

## Efterløns- og seniorklubberne

**Slagelse:** Sommertøj til seniorer 18. april kl. 14. Vi får besøg af Senior Shop. Der vil være modeopvisning af de kendte modeller, og vi kan købe tøjet. 6.-8. juni tager vi på en 3-dages tur til Heide i Tyskland. Vi kører fra Japanvej 2 i Slagelse kl. 7 og fra Casper Brands Plads i Korsør kl. 7.20. Vi gør holdt på vejen, og vi har morgenbrød og kaffe med. Vi bliver indkvarteret på Hotel Heider Hof i Heide, hvor vi spiser aftensmad. Næste dag kører vi til Fredrichstad og videre til Rendsborg. Vi er tilbage på hotellet til aftensmaden. Der er musik og muligheder for en dans i løbet af aftenen. Næste dag kører vi til Suderlugum, hvor vi foretager græsehånd-

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls) og besvare en række spørgsmål.

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

# Medlemspuls

Medlemspulsvindere i april var:



### Kroophold:

- Michael Hansen  
Frederiksborgvej 83, 2. th.  
2400 København NV

### Gavekort til Coop:

- Birgit Hougaard Nielsen, Skærsøvej 17, 6040 Egtved
- Sussi Endahl, Bredsten Landevej 98, 7323 Give
- Lis Hoffmann, Everdrupvej 30, 4733 Tappernøje
- Susanne Krüger, Jernbanevej 13 A, 2. tv., 4230 Skælskør
- Lisbet Jensen, Kærvej 10, 5672 Broby

## FOA-afdelinger

**FOA – Fag og Arbejde**  
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  
**Brønderslev:** 46 97 10 30  
broenderslev@foa.dk  
**Esbjerg:** 76 10 93 50  
esbjerg@foa.dk  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
frederikshavn@foa.dk  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
frederikssund@foa.dk  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
guldborgsund@foa.dk  
**Herning:** 46 97 12 60  
herning@foa.dk  
**Hjørring:** 46 97 13 46  
hjoerring@foa.dk

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

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

len. Derefter kører vi op til Øster Højt Kro, hvor vi spiser varm mad. Vi er tilbage ved ca. 17-tiden i Slagelse. Pris for turen for medlemmer: 1.100 kr. og ledsager 1.400 kr. Tilmelding og betaling til kontoret 3.-25. april. Husk pas, hvis I skal handle uden pant. Eventuelle spørgsmål på 21 56 47 06.

**Ringsted:** 19. april kl. 14: Henning Nielsen fra Korsør kommer og fortæller om sit lange liv ved regionalradioen. 3. maj: Løvspringstur til Bakken ved Klampenborg. Vi kører kl. 10.30, og kl. 12.15 tager vi på sejltur på Lyngby- og Bagsværd Søerne. Når vi har sejlet, kører vi til Bakken, hvor vi spiser frokost hos Lille Peter. Pris: 200 kr.. Tilmelding senest 12. april: 29 21 04 74.

## Odense

**Seniorgruppe D** 10. maj kl. 14 i Tolbodgade 5-7: Det er aldrig for sent, en tur i Australien med Karen Marie Rosenbæk. 24. maj kl. 13 i Vesterbro 120: Sjøv og hyggelig forårsfest, Joan kommer og spiller op til en svingom, med god mad + ½ flaske rødvin/hvidvin pr. person.

Pris: 125 kr. (der skal tilmeldes). 6. juni kl. 12: Kongsdal Åben have, en romantisk seværdighed på Nordfyn Assens Landevej 38, Hindevad, Sønderø. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Klubben giver entre, øl eller vand og kaffe. Fra motorvejen vælges afkørsel 55, fortsæt ad 329 mod Bogense. Ønskes forårsprogrammet sendt som e-mail, så kontakt sonja\_knud@web speed.dk

**Seniorgruppe Y** Bjarne Ibsen fra Falck kommer og fortæller om forebyggelse og om opstart af hjemmehjælp. 8. maj kl. 10-12: Klubben giver kaffe og småkager + indbetaling til Sporvejsmuseet: medl. 300 kr., ikke-medl. 565 kr. 22. maj: Vi kører fra Dannebrogsgade kl. 8 til Birkegårds haver, hvor vi er kl. ca. 10. Her bruger vi et par timer til oplevelser, inden vi kører mod Ringsted, hvor vi kl. ca. 12.30 spiser en middag på en hyggelig kro. Dernæst går turen til Sporvejsmuseet ved Skjoldenæsholm, hvor vi genopfrisker barndomsminde og hygger. Forventet hjemkomst kl. 18.30-19.

## Silkeborg-Skanderborg

**FOA Huset holder lukket 18. maj.** Faglig afdeling kan kontaktes på nødtelefon 46 97 12 89 kl. 12-22. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 kl. 16-20.

**Pensionsrådgivning Silkeborg.** 14. maj kl. 9.30-14.30: En pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed på FOA Kontoret. Træf aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

**Pensionsrådgivning Skanderborg.** 24. maj kl. 14.30-15.30: En pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg. Træf aftale med PenSam på 44 39 33 31.

**Djurs Sommerland** 17.-20. maj. Medlemspris pr. billet er 120 kr. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes i afdelingen mod kontant betaling.

**Legoland** 12.-13. maj eller 16.-17. juni. Medlemspris pr. billet er 140 kr.. Maks. 6 billetter pr. medlem. Billetter kan købes i afdelingen mod kontant betaling.

**Seniorklubben** afholder udflugt 23. maj til ukendt mål. Vi mødes kl. 8 ved Shell i Østergade Silkeborg. Medlemspris:



om arrangementerne på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

150 kr. gæster: 175 kr., som betales ved tilmelding – senest 8 dage før på 46 97 20 20.

## Sønderjylland

**Seniorklubben.** 9. maj: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen starter kl. 15-16. Ikke-medlemmer: 100 kr. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 2. maj. 21. juni kl. 18.30: Sønderborg Revyen inkl. revymiddag. Medlemmer: 300 kr., ikke-medlemmer: 570 kr. Depositum 150 kr. ved tilmeldingen, som er bindende. Maks. 40 billetter – først til mølle. Der arrangeres buskørsel. Opsamling: Haderslev, Hertug Hans plads kl. 16.40, Vojens Banegård kl. 17, FOA Rødekro kl. 17.35 og Aabenraa Mødevej kl. 17.50. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00. Ferie i juli. Vores årsprogram kan afhentes på afdelingen i Rødekro.

# om bladet

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 205.301/3. årgang  
Tryk: Color Print A/S  
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet: 23. april

**Indlæg til 'det sker'** sendes til både Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist** til juli/august-nummeret: 30. maj

**Annoncer:**  
DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
Juni-nummeret: 15. maj

**Næste nummer** udkommer 31. maj

**Udgiver:**

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)



**Dit fagblad i fire versioner**

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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

**Skive:** 46 97 20 80  
[skive@foa.dk](mailto:skive@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22

**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)

**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)

**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)

**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)

**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50

[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)

**PMF Fyn:** 46 97 13 13

[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

**PenSam**

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 15. maj**.

Du kan også besvare quizen online på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Tatjana Hasanovic, Ry**.



**1. Mange er tvunget til at arbejde på deltid. Hvor mange unge FOA-medlemmer ønsker en fast fuldtidsstilling?**

- A. 53 procent
- B. 78 procent
- C. 95 procent

**2. Hvor mange ansatte FOA-medlemmer i psykiatrien og på specialområdet har været udsat for vold fra patienter eller beboere det seneste år?**

- A. Otte ud af ni
- B. En ud af syv
- C. En ud af fire

**3. Institutionen Kofoedsminde har fået bevilget ekstra medarbejdere for at forebygge risikoen for vold mod personalet. Hvor mange?**

- A. 16
- B. 23
- C. 34

**4. I denne måneds 'Spørg løs' kan du få svar på, om**

- A. Hvor mange seniordage du har ret til
- B. Du kan få en skattefri præmie
- C. Man skal betale mindre i kontingent, når man er under uddannelse

**7. Hvor mange penge skal Holstebro Kommune betale, fordi 46 medarbejdere ikke har fået de tillæg, de havde krav på, når de tog vagter, der ikke var varslet rettidigt?**

- A. 814.000 kroner
- B. 432.000 kroner
- C. 621.000 kroner



**6. Social- og sundhedshjælper Randi Bachs duft- og kemikalieoverfølsomhed startede, da hun**

- A. Var malerlærling
- B. Arbejdede i en parfume-forretning
- C. Brugte salmiakspiritus til rengøring



**5. Hvor mange arbejdspladser gør noget for medarbejdere, der bliver fysisk utilpasse af dufte på jobbet?**

- A. Hver tiende
- B. Hver fjerde
- C. Hver anden



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

- A. Mønstreret gulvbelægning
- B. Ugleglyp
- C. Dej

**9. I denne måned giver Klinken gode råd til, hvordan du**

- A. Køber ind på nettet
- B. Bruger rugbrødsrester
- C. Laver bearnaisesovs

## det sker i maj

### Maj

Trepartsforhandlinger mellem fagbevægelsen, arbejdsgiverne og regeringen forventes at starte.

### 1.-31. maj

Vi cykler til arbejde.

### 8. maj

Høring om dødsfald i psykiatrien i Fællessalen på Christiansborg.

### 15.-16. maj

Faggruppelandsmøde i Social- og Sundhedssektoren.

### 20. maj

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 23.-24. maj

Faggruppelandsmøde i Pædagogisk Sektor.

### 24. maj

Lighedsparlamentet træder sammen for at finde løsninger, som kan øge lighed i sundhed.

**Sted:** Docken, København.

**Tilmelding:** [dagensmedicin.dk](http://dagensmedicin.dk)

### 30.-31. maj

Faggruppelandsmøde i Kost- og Service-sektoren.

# ER DU VED AT DRUKNE I PRISSTIGNINGER? – SÅ FLYT DINE FORSIKRINGER TIL OS



**IKKE FOR ALLE**

**MEN FOR ALLE I FOA**

## Fuld tryghed. Bare billigere

Hvad er en forsikring værd, hvis en stjålet cykel eller vand i kælderen ender i papirarbejde, tovtrækkeri og dyr selvrisko? For ikke at tale om drypvise prisstigninger, når sommeren igen har været usædvanligt våd.

Heldigvis har PenSam nu et forsikringselskab med billige forsikringer og fair behandling. Og 100 % for dig, når bare du eller én i din nærmeste familie er medlem af FOA ...

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



Ring til os på

**44 39 39 50**

Eller sms **pristjek** til 1919

– så ringer vi dig op

[pensam.dk/forsikring](http://pensam.dk/forsikring)

**PenSam**  **FORSIKRING**



BEVÆGELSE VIRKER

# 5 ØMME PUNKTER

*De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen.*

1

**Hold kroppen i gang.** Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2

**Det nytter at forebygge.** Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3

**Lav øvelser.** Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4

**Skab balance mellem job og krop.** Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5

**God fysisk trivsel er et fælles ansvar.** Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

