

Fagbladet **FOA**

3

GODE RÅDom forsikring
SIDE 40**fokus:****NÅR BEBOEREN
IKKE TALER DANSK**Ældreplejen står over for en udfordring
SIDE 8-11**FOA MÅTTE
SLÅ I BORDET**Hjælper uhelbredeligt sygt til førtidspension
SIDE 30**SUCCES MED
GENOPTRÆNING**Fredericia-modellen giver besparelse
SIDE 6

Social- og sundhedshjælper Malene Engvig er tilbage i form

**ALDRIG MERE
ONDT I RYGGEN**Motion og nyt udstyr
løste problemet

SIDE 34



Ud af sprogets osteklokke

Forestil dig, at du er gammel. Måske er du dement eller hjerneskadet efter en hjerneblødning. Det sprog, du har i behold, kan hjælpere og assistenter omkring dig ikke forstå. Der er ingen, du kan tale med.

Sådan er hverdagen for et ukendt antal etniske ældre fra såkaldt tredjelande. Trods professionel pleje kan livet let forekomme meningsløst, når der ikke er nogen, man kan dele holdninger og livserfaringer med.

De isolerede ældre fra ikke-vestlige lande har ikke fået opmærksomhed i valgkampen. Men for en del af FOAs medlemmer, som arbejder med syge og ældre, vil gruppen fremadrettet kræve stadig mere opmærksomhed.

Fagbladet FOA har kontaktet 100 danske plejehjem. På så meget som hvert fjerde hjem er der i dag ældre, der slet ikke taler dansk.

Heldigvis kan personalet mange steder også bidrage med løsninger på, hvordan man trods sprogforbistringer alligevel kan kommunikere.

Læs de gode råd her i bladet og følg med, når sosu-hjælper-elev Bente Eriksson tager på job hos Hares El Daoud. ★



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

Ensom på plejehjemmet

På hvert fjerde plejehjem bor ældre udlændinge, som ikke kan dansk.

Side 8



GÆT EN LUGT

Tjek din forsik- ring

Se, om du har den
billigste.

Side 40



Sansebatterier og live-tv fra
køkkenet har skærpet appe-
titten på et ældrecenter.
Side 16



Træning gør ældre mere selvhjulpne

Fredericia sparer 13
millioner kroner på
at genoptræne
ældre. Side 6-7

tema
ondt i ryggen

Slip for rygsmarter

Motion og ordentlige
redskaber hjælp
Malene Engvig af
med rygsmarter.

Side 34-39

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Dine penge	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

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

Solveig Kolstad
journalistpraktikant
sokl@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

nyt

2

millioner kroner. Så meget brugte FOA under valgkampen til annoncer, der satte fokus på velfærd og på FOAs faggrupper.

Kilde: FOA



Vi samler guld op fra gaden, men med dårlig smag i munden.

OLE ANDERSEN, ARBEJDSMARKEDSCHEF I RANDERS KOMMUNE, OM LØNTILSKUDSORDNINGEN, TIL DEADLINE, DR2.

Intet at spare ved udlicitering

Der er ikke grundlag for at påstå, at udlicitering giver bedre eller billigere serviceydelser. Det viser en ny undersøgelse fra Anvendt Kommunal Forskning (AKF). Særligt på de bløde velfærdsområder som ældrepleje og børnepasning mangler der dokumentation for gevinsten.

Kilde: 'Effekter ved udlicitering af offentlige opgaver', AKF, september 2011



Foto: Søren Hålbjerg

Arbejdsglæde. Der genlød af korsang og zumba på social- og sundhedsskolen i Aarhus, da FOA og PenSam sammen med skolen kickstartede et nyt forskningsprojekt. Projektet ved navn 'HappyLAB' skal se på, om en investering i overskud og arbejdsglæde kan forebygge nedslidning, så færre får brug for førtidspensionering.

Vil du selv bestemme din arbejdstid?



Gitte Anna Bille, badeassistent, Øbrohallen

Lange dage trækker tænder ud

Det kunne godt lade sig gøre på min arbejdsplads. Men jeg er ikke selv interesseret, for de lange dage trækker for mange tænder ud. Når jeg har overarbejde, er jeg helt bombet næste dag.



Ib Nielsen, parkeringsvagt, Center for Parkering, København

Jeg kan se fordelene

Jeg har fast mødetid. Men jeg kan sagtens få øje på fordele ved at arbejde længe nogle dage og så have fri eller arbejde få timer andre dage. Men jeg kan også frygte, at jeg så blev lidt isoleret fra mine kolleger.



Malene Overvad, pædagog, daginstitutionen Bakketoppen

Det dur ikke hos os

Det passer ikke rigtig til en daginstitution. På korte dage ville jeg måske slet ikke nå at komme ind i dagsrytmen. Og på lange dage kunne jeg til gengæld nå at blive rigtig, rigtig træt og sur i maven.



Lisbeth Sand, sosu-assistent, Bocenter Thorupgården

Det vil højne arbejdsglæden

Jeg vil gerne arbejde mange timer enkelte dage, hvis jeg til gengæld kan få flere sammenhængende fridage. Jeg tror, det vil højne arbejdsglæden.

Hospital skaber ny form for ulighed

En ny spareplan på Hillerød Hospital kan skabe **køns- og aldersdiskrimination**, fordi udvalgte afdelinger ikke får refusion, når en ansat går på barsel.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Klaus Holsting



Når serviceassistent **Maria Sylvest** går på barsel om tre måneder, må kollegerne efter al sandsynlighed overtage hendes opgaver uden vikarhjælp.

Med en ny spareplan gør Hillerød Hospital det lønsomt for afdelingerne at have så få yngre kvinder ansat som muligt. Dermed er hospitalet godt på vej til at diskriminere for køn og alder.

Problemet opstår, fordi direktionen har besluttet at skære ned på det beløb, afdelingerne hidtil har fået til udgifter til løn under barsel. I alt vil hospitalet spare seks millioner kroner på den konto.

Besparselsen skal opnås gennem en ordning, hvor hospitalet gør forskel på afdelingerne. Tværgående afdelinger, der ikke har så meget patientkontakt, vil få dækket 50 procent af de udgifter, der er forbundet med, at en medarbejder går på barsel. Andre afdelinger, såsom Serviceafdelingen og Køkken og Kantine med mange FOA-medlemmer ansat, får ingen refusion. De kliniske afdelinger, det vil sige afdelinger med direkte patientkontakt, vil fortsat få fuld dækning.

Ny form for diskrimination

De lokale tillidsrepræsentanter gav allerede udtryk

for deres utilfredshed med planen, da ledelsen fremlagde den i MED-udvalget.

Ifølge FOAs jurister er Hillerød Hospitals fremfærd en spritny måde at skabe ulighed på.

“Nu må vi se, hvor langt parterne kommer lokalt. Hvis sagen går videre til forbundet, har vi flere muligheder for at tage sagen op. Blandt andet er det muligt, at Hillerød Hospitals spareplan går imod de generelle principper om ligestilling og diskrimination,” siger FOAs juridiske konsulent **Eike Byg Huish**. ★

mdar@foa.dk

Afdelinger der rammes

50% i barselsrefusion:

- Billeddiagnostisk Afdeling
- Klinisk Biokemisk Afdeling
- Klinisk Mikrobiologisk Afdeling
- Patologiafdelingen

0% i barselsrefusion:

- Teknisk Afdeling
- Køkken og Kantine
- Serviceafdelingen
- Administrationen



Den måde at fordele barselsrefusion på kan føre til alders- og kønsdiskrimination.

FÆLLESTILDSREPRÆSENTANT STEEN ANDERSEN

Træning i hjemmet sparer penge

I Fredericia genvinder de ældre færdigheder og klarer sig med ingen eller mindre hjemmehjælp.

Af Britta Lundqvist

Kommunen sparer penge, og knap halvdelen af de borgere, der har fået hjemmetræning, bliver i stand til at klare sig uden hjemmeplejeydelser. Det viser en ny rapport fra Dansk Sundhedsinstitut om de første tre års erfaringer med Fredericia-modellen *Længst muligt i eget liv*.

I stedet for at løse opgaver for borgeren er hjemmetrænerens opgave at guide borgeren til at kunne selv. Evalueringen viser, at hjemmetrænerne generelt er stolte af de resultater, de når med borgerne, og de oplever, at borgerne får en bedre service, end de ellers ville have fået.

En begavet måde

Forbruget af hjemmeplejeydelser før og efter projektet er på årsbasis faldet med cirka 13 millioner kroner, svarende til 13,9 procent pr. borger i hjemmeplejen.

“Der er et stort potentiale i at afslutte forløb, hvor man i økonomisk bedre tider har været mere laxe. Som økonomien er, er besparelser en pine-død nødvendighed, og Fredericia-modellen er en mere begavet måde at gøre det på frem for at bruge grønthøstermetoden, hvor man skærer et par procent af alles hjælp,” siger **Jakob Kjellberg**, senior projektleder ved Dansk Sundhedsinstitut, DSI.

Succesen med hverdagsrehabilitering har fået Fredericia Kommune til at igangsætte endnu et projekt, hvor borgere, der allerede modtager hjælp, bliver revideret til trænende hjemmehjælp. Efter forsøgsperioden er fem ud af 47 afsluttet som selvhjulpne, og ni er afsluttet med mindre hjælp end før.

Flere andre kommuner er i gang med projekter inspireret af Fredericia-modellen. ★

brlu@foa.dk

13

millioner kroner, svarende til 13,9 procent pr. borger i hjemmeplejen, sparer Fredericia Kommune årligt på hjemmeplejeydelser i forhold til før projektet *Længst muligt i eget liv*.

Kilde: 'Fra pleje og omsorg til rehabilitering', DSI september 2011

Hverdagsrehabilitering

Nye ansøgere til hjemmehjælp visiteres til rehabilitering, hvis visitator vurderer, at borgeren har et potentiale. Borgeren opstiller mål i samarbejde med rehabiliteringsteamet. Hver borger har en terapeut og to hjemmetrænerer under forløbet.

Mindre eller ingen hjælp

En tredjedel af nye borgere i hjemmeplejen får tilbud om hverdagsrehabilitering frem for almindelig hjemmehjælp. 45 procent er afsluttet til ingen hjælp, 40 procent til mindre hjælp end de ellers ville have fået og 15 procent til samme hjælp.



Læs mere

DSI-rapporten 'Fra pleje og omsorg til rehabilitering' kan læses på foa.dk under temaet hverdagsrehabilitering.



Lykken er at kunne selv

Erna Nielsen er kommet på benene igen efter et brud på hoften. Efter fem måneders hjemmetræning kan hun nu klare hverdagslivet selv.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Tirsdag den 5. april i år går 85-årige **Erna Nielsen** til blomsterhandleren, men på vej ind ad døren falder hun og får hoftebrud.



Hun bliver indlagt og opereret, og 10 dage efter er hun hjemme igen.

Erna er bekymret for fremtiden. Hidtil har hun klaret sig uden kommunal hjælp, og det vil hun gerne kunne igen. Her kommer Fredericia Kommunes tilbud om hverdagsrehabilitering ind i billedet. Erna taler med en terapeut om, hvordan hendes liv var før faldet, og hun opstiller mål for, hvad hun gerne vil kunne igen. Guidet og opmuntret af hjemmetrænerne når hun så delmål efter delmål i de følgende måneder.

Masser af træning

I starten kan Erna næsten ikke komme ud af sengen. Og hun må have en toiletstol stående i soveværelset. Flere gange i døgnnet kommer der hjemme-

trænere, for i starten har Erna brug for en kombination af hjælp og træning. Det er vigtigt med øvelserne, så kræfterne skal prioriteres.

Et af Ernas første mål er selv at kunne gå på toilettet, og det mål når hun efter fire uger. Næste mål er selv at tage bad, og her må hun i starten have hjælp til at vaske og tørre fødderne.

“Det var en lykke, den dag jeg selv kunne gå i bad. Lykken er at kunne selv,” siger Erna Nielsen, der i september nåede sit mål om atter at kunne gå i Brugsen og handle.

En helt ny måde

Marianne Sørensen har været hjemmetræner for Erna under

Erna Nielsen har **nået sit mål** og kan igen gå i byen og handle. Marianne Sørensen går helt automatisk i hjemmetrænerens arbejdsstilling – med hænderne på ryggen.

hele rehabiliteringen, og hun er stolt af de resultater, hjemmetrænerne når med borgerne.

“I den almindelige hjemmepleje havde vi slet ikke haft mulighed for al den træning. Vi havde heller ikke spurgt, hvad borgeren vil. Vi var bare kommet med ’hovedfad, halefad og skumgummiklude’. Det her er en helt ny måde at arbejde på.”

“Jeg var træt af, at vi blev presset mere og mere. Jeg var stresset allerede, når jeg gik ind hos en borger. I hverdagsrehabiliteringen er det mere legalt at sige, jeg kan ikke nå det her. Jeg må have et kvarter mere til opgaven.” ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

12.09

FOA tabte fogsags om fyring

FOA har tabt en principiel sag om fyringen af en tjenestemand i trafikselskabet Midttrafik. FOA vil nu rejse en civil sag om usaglig afskedigelse af en tjenestemand.

09.09

Flere ældre - færre ansatte

På to år er der blevet syv procent færre ansatte i social- og sundhedspersonalet pr. ældre. I en medlemsundersøgelse svarer syv af ti ansatte, at de har fået mindre tid til den enkelte opgave.

09.09

Danskerne: Drop skattestoppet

Et flertal af befolkningen ønsker at afskaffe skattestoppet. Det viser en ny Gallup-undersøgelse, som FOA har fået lavet. 45 procent siger, at de ønsker skattestoppet fjernet, mens kun 33 procent ønsker det bevaret.

08.09

FOA-medlemmer frygter kortere efterløn

Ny undersøgelse viser, at mere end hvert fjerde FOA-medlem, der i dag betaler til efterlønnen, ikke forventer at kunne arbejde frem til den nye og højere efterlønsalder.

14.09

Efterløns sag skal for menneskerettighedsdomstol

Fødevarerforbundet NNF og FOA varsler nu erstatnings sag mod den danske stat, hvis Venstres, Konservatives, Dansk Folkepartis og De Radikales efterlønsreform vedtages, efter folketingsvalget.

Læs flere nyheder på foa.dk



Ensomhed rammer ældre der ikke taler dansk

Hvert fjerde plejehjem har beboere, der ikke taler dansk. Og **udfordringen vokser** i takt med gruppen af ikke-dansktalende ældre. Det viser en rundringning til 100 plejehjem.

Af Solveig Kolstad ★ foto: Niels Åge Skovbo

27

ud af 100 plejehjem fordelt over hele landet har ældre borgere, som ikke taler dansk.

Kilde: Rundringning foretaget af Fagbladet FOA

Behovet stiger

Indvandrere, der har boet i Danmark i mere end 10 år, bruger plejebolig og personlig pleje en ottendedel mere end dem, der har boet i Danmark under 10 år.

Kilde: Anvendt Kommunal Forskning

Hvad en sosu-uddannet skal kunne

En **ny bekendtgørelse** for social- og sundhedsuddannelserne er på vej. Her beskrives blandt andet, hvad hvad sosu-eleverne skal kunne efter endt uddannelse. Bekendtgørelsen forventes klar i starten af 2012.

Savner du dine børnebørn? Hvordan går det med dine ledsmerter?

De spørgsmål er svære at få svar på, når man ikke taler samme sprog, men det er en situation, som plejepersonalet oplever på mere end hvert fjerde danske plejehjem.

Med tiden vil det blive hverdag på flere plejehjem, da antallet af ældre indvandrere vil stige markant i de kommende år.

Bliver ensomme

Allerede nu oplever personalet, at ældre bliver ensomme, hvis de hverken taler dansk eller

andre sprog, som de ansatte forstår. Det viser fagbladets rundringning til 100 plejehjem fordelt i hele landet.

Nogle af de eksempler, der kom frem, var, at de ældre har svært ved at deltage i fælles arrangementer på plejehjemmene, selvom de er friske nok. Nogle af de ældre gemmer sig på deres stuer, og andre slår ud efter de andre beboere i mangel på ord.

“Det er afgørende, at man kan sætte ord på, hvem man er,” forklarer **Christine Swane**, direktør

i Ensomme Gamles Værn. Hun peger på, hvor vigtigt det er at kunne dele sin historie med nogen, for at fastholde sin identitet.

“Vi er jo sociale væsner,” siger hun.

Christine Swane opfordrer til, at man bruger de kompetencer, der er blandt det tosprogede personale og de pårørende. Det bliver der kun et større behov for, når gruppen af ældre med anden etnisk baggrund vokser, forklarer hun. ★

sokl@foa.dk

Det kan klæres uden snak

Side 11

En udfordring for personalet

I plejesektoren er der ingen overordnede planer for, hvordan det stigende antal ældre med anden etnisk baggrund skal håndteres.

“Det er en udfordring, vi bør se på med stor seriøsitet,” siger **Karen Stæhr**, formand for Social-

og Sundhedssektoren i FOA. Hun peger på den nye bekendtgørelse for sosu-uddannelserne, som er på vej. Her bør der sættes fokus på, hvad man kan gøre, når borgerne har et andet sprog, religion, madvaner og lignende, mener Karen Stæhr.

“Det er for eksempel oplagt, at gøre brug af de sproglige kompetencer, der findes hos den del af sosu-personalet, der har anden etnisk baggrund,” siger Karen Stæhr. ★

sokl@foa.dk →

fokus 
Etniske ældre



Alle har brug for at fortælle deres historie, så vores liv bliver mere forståeligt.

CHRISTINE SWANE, DIREKTØR, ENSOMME GAMLES VÆRN

Flere ældre indvandrere i fremtiden

I dag udgør indvandrere i alderen 70-79 år **4,3%** af hele befolkningen i samme aldersgruppe, mens indvandrere i alderen 50-59 år udgør **7,8%** af befolkningen. Det tyder på, at antallet af plejekrævende ældre med anden etnisk baggrund vil stige markant i de kommende år.

Kilde: Statistikbanken



Bente hjælper Hares med smil og fagter

Fagter, plejeplaner og tosprogede kolleger er **uundværlige** for sosuhjælper-elev Bente Eriksson, når hun skal passe beboere, der ikke taler dansk.

Af Solveig Kolstad ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hares El Daoud kan ikke tale dansk. **Bente Eriksson** kan ikke tale arabisk. Alligevel kommunikerer de med hinanden, når hun skal hjælpe ham på Plejeboligerne Sandkåsvej i Aarhus.

Nogle morgener vil Hares El Daoud for eksempel gerne sove længe, så holder han fast i

dynen, og trækker den op om sig, fortæller Bente Eriksson. Så kalder hun på en kollega, der kan tale arabisk. Til dem kan han svare: "Jeg vil gerne sove lidt længere".

Som det plejer
Bente Eriksson støtter sig

Bente Eriksson og Hares El Dahoud klarer sig langt hen ad vejen med **fagter**, men det er godt at have arabisktalende kolleger, når det kniber.



Glad for nogen at snakke med

Hares El Daoud sidder i sin kørestol. Den sidder han i det meste af dagen. Han sidder mest foran sit fjernsyn med askebægeret, bedekæden og fjernbetjeningen foran sig.

Han fortæller, at han godt kan lide, når de arabisktalende hjælpere kommer ind til ham. Dem kan han snakke lidt med, og de kan for eksempel finde de gode arabiske programmer i fjernsynet.

“Jeg kan godt føle mig lidt alene, men det er godt, at der er nogle af dem, der arbejder her, jeg kan tale med. Jeg er meget glad for, at de kommer her og snakker med mig og fortæller mig om lidt af hvert.” ★

Hvad mener du?

Oplever du i dit arbejde, at du skal kommunikere med folk, du ikke deler sprog med?

Sig din mening på foa.dk/fagbladet



Nogle gange er jeg nødt til at tale i korte, tydelige sætninger for at være sikker på at blive forstået.

BENTE ERIKSSON, SOSUHJÆLPER-ELEV

meget til plejeplanerne. I dem står der, hvad den enkelte skal have hjælp til hver dag, men nogle gange vil de ældre noget andet, som når Hares gerne vil sove længere, fortæller hun.

Imødekommende småsnak

“Hvordan går det med Gaddafi?” “Er du ved at være sulten, Hares?” Bente Eriksson peger ud mod køkkenet. Hares El Daoud ser på hende og nikker lidt en gang imellem. De smiler til hinanden.

“Jeg snakker altid meget med beboerne, også selvom de ikke kan forstå det hele. Men når jeg er inde hos de borgere, der ikke taler dansk, bliver jeg nogle gange nødt til at tale i korte, tydelige sætninger for at være sikker på at blive forstået, og så er det svært at virke imødekommende,” siger Bente Eriksson.

Sygdom spiller ind

Flere af beboerne har mistet deres sprog på grund af hjerneblødninger eller demens. De har kunnet tale dansk tidligere i deres liv. Så er det en udfordring at finde ud af, hvad de ikke forstår på grund af sproget, og hvad der skyldes deres helbred, fortæller Bente Eriksson.

Fingertegn og fagter

Det er blevet tid til frokostserveringen. Bente Eriksson kommer ind med et stykke smørrebrød med æg og rejer. “Kan du slukke cigaretten, Hares?”

Hares El Daoud tager et dybt drag og puster røg ud i stuen. Bente Eriksson holder askebægeret frem imod ham og lader som om, hun skodder en cigaret i det. Så slukker Hares El Daoud cigaretten.

En sidste smøg

Da maden er stillet an på bordet foran ham og Bente Eriksson gør sig klar til at gå, tager han to fingre op til læberne, som om han ryger, og ser spørgende på Bente Eriksson.

Så hjælper Bente Eriksson ham med endnu en smøg, og æggemadden får lov at vente. ★

sokl@foa.dk



Det kan klares uden snak

Vi har spurgt på forskellige plejehjem, **hvordan de hjælper en beboer, der ikke taler dansk.**

- Inddrag **de pårørende** så meget som muligt, og få dem til at formidle den ældres spørgsmål, behov og historie. De kan tit også bruges som tolke.
- Brug de kompetencer, der ligger hos **det tosprogede personale**. Så har beboeren en at tale med om stort og småt. En fælles kulturel baggrund kan gøre det nemmere at forstå den ældres vaner og behov.
- Hvis der ikke er pårørende eller personale, der kan den ældres sprog, så **brug en tolk** i særlige tilfælde. For eksempel når den nye beboer flytter ind eller ved alvorlig sygdom.
- Lav **skilte med billeder** af de daglige opgaver. Et toilet, en seng, et pillglas og så videre. De kan bruges til at pege sig frem til en forståelse.
- Lav oversættelser af **de mest brugte sætninger** og lær at sige dem. For eksempel “nu skal vi spise” eller “har du sovet godt?” Man kan godt lægge op til en lille dialog.

Kilde: Fagbladet FOAs rundringning til 100 plejehjem

groft sagt



Stur, stur sparenummer

Fredericia Kommune vil fyre 160 dagplejere. De kan i stedet blive private børnepassere. Så sparer kommunen både efteruddannelse, dagplejeledelse og gæstedagpleje ...

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Den kække komiker **Søs Egelind** har givet 10.000 kroner til en fest for ældre.

Skuespiller Søs Egelind er nok mest kendt for sin medvirken i revyer, på tv som del af Søs og Kirsten og som den tartelet-elskende, lilla plysskabning Harry, som altid kommer ud at køre med DSB. For nylig blev Søs Egelind kåret til årets kræmmer og modtog dermed en pris på

10.000 kroner. De penge gav hun fluks videre til Røde Kors' besøgsvenner med ønske om, at de blev brugt til at holde en fest for plejehjemsbeboere i Hillerød.

Livet på plejehjem kom tæt på den populære skuespiller, da hendes mor en måned før sin død flyttede på plejehjem i Fredensborg Kommune. Det blev en øjenåbner for Søs Egelind, som fandt det svært at genskabe et hjem for sin mor på ganske få kvadratmeter. På trods af et personale, der knokler for at gøre det godt, så er det ikke et

sted, hun selv har lyst til at ende sine dage.

“Jeg synes, de ældre er blevet glemt lidt. De råber ikke selv op, og man respekterer dem ikke rigtigt. De er havnet på plejehjem og sidder der i deres lille silo. Så i det mindste synes jeg, at de skal have en glad dag for pengene,” har Søs Egelind udtalt til Hillerød Lokalavis.

Når festen holdes for de ældre i Hillerød, har Søs Egelind selv tænkt sig at være med, så hun kan se til, at det hele går rigtigt for sig. ★



Scampix

Søs Egelind er kåret til årets kræmmer. Pengene for prisen giver hun til de ældre.

Slut med topmave og oppustethed

At have problemer med maven er langt mere normalt, end man skulle tro, og faktisk dør ca. 20% af alle fra tid til anden med maveproblemer. Specielt oppustethed og luft i maven er noget af det, mange dør med, og det kan normalt ses og mærkes af både en selv og af andre.

Væk med topmaven

Macoform er et helt unikt mave-middel, der bekæmper problemer med maven fra hele 3 vinkler på samme tid. Det betyder, at du både får en sund tarmflora, fremmer

mavens fedtfordøjelse, der bl.a. kan ses som oppustethed og topmave, og så tilføjer Macoform planten artiskok, der har en særdeles positiv effekt på din mavefunktion.

Hold maven i skak

Den bedste effekt med Macoform får man, hvis man tager sin tablet hver dag. På den måde holder man konstant maven i skak og sørger for løbende at have en velfungerende mave.

Læs mere på www.wellvita.dk

Fremmer fedtfordøjelsen

De fleste kender det sikkert: Bukserne strammer, og man kan virkelig føle, hvordan man har fået en topmave, og nogle er måske så frække at spørge, om man er gravid. Men du kan faktisk slippe

af med topmaven, hvis du bruger Macoform. Produktet regulerer mavens funktioner, så du undgår en lang række maveproblemer, deriblandt oppustethed, der ofte kan ses som topmave.

...En sund mave

Prøv Macoform i 60 dage for kun kr. 99,-
Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

Prøv Macoform i 60 dage til halv pris **kun kr. 99,-*** Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger af Macoform, som dækker det daglige behov i 2 måneder, til en pris af kun kr. 199,-*. Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis når du ønsker det.

Macoform kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **www.wellvita.dk**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.
* Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.

Halv pris
60 dages forbrug
99,-



dennis k

Hvad tør den nye regering?

Lars Løkke Rasmussen valgte i modsætning til sin forgænger at droppe arbejdsmarkedets parter – arbejdsgiverne og lønmodtagerne – som medspillere i samfundsudviklingen. Magten skulle i stedet koncentreres i ministerierne og på Christiansborg.

Nu får en ny regering lejlighed til at vise en anden stil. En stil, hvor den danske arbejdsmarkedsmodel tages alvorligt, og hvor der igen findes løsninger, der har støtte fra både arbejdsgivere og lønmodtagere. Som opposition lagde den nye regering op til trepartsdrøftelser om vejen ud af den økonomiske krise.

Jeg ser tre scenarier for mig: En trepartsaftale light, en trepartsaftale medium eller en trepartsaftale magnum. Light, hvis de radikale fortsat fører økonomisk politik sammen med de borgerlige. Det betyder ingen eller få milliarder at forhandle mere arbejdstid om. Medium, hvis det lykkes at finde fornuftige løsninger på efterløns og dagpenge. Det betyder forhandlinger om mere arbejdstid for op mod de berømte 15 milliarder.

Magnum, hvis den nye regering tør indgå langsigtede aftaler, der ikke alene handler om arbejdstid, men også drøfter konkurrenceevne og nye vigtige gennembrud for lønmodtagerne.

[kort sagt]

FOA opfordrer den nye regering til forhandlinger med arbejdsmarkedets parter om reformer.

Der er nok af reformer at tage fat på.

Der er nok af reformer at tage fat på. Et nyt dagpengesystem uden meningsløs kontrol. En uddannelsesreform, der satser på uddannelse til alle. En indflydelsesreform, som

sikrer reel indflydelse på eget arbejde. En tryghedsreform for de offentligt ansatte.

For velfærden betyder regeringsskiftet her og nu en tiltrængt blodtransfusion til de offentlige budgetter i de næste fire år. Transfusionen er begrænset, men sammenlignet med den tidligere regerings nulvækst falder enhver stigning i budgetterne på et tørt sted. Og dermed følger en opbremsning i masseafskedigelse i kommuner og regioner. Økonomien vil fortsat være presset, men når nulvæksten erstattes af en beskeden vækst, har lokalpolitikere ikke længere en undskyldning for de helt forrygende forringelser af velfærden, som er gennemført de seneste par år. ★



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

FOA.dk Værdiløse kurser 4. september

Efter super undervisning i 10 dage med to en halv times skriftlig eksamen, må sosu-assistenterne fortsat ikke det, de reelt er uddannet til: håndtere lægeordineret medicin. For slet ikke at tale om de absurde procedurer, de har på deres arbejdsplads: Pamol må stadig kun gives af en sygeplejerske. Hmm ... Har sosu-assistenterne ikke lige været på kursus og fået en kompetencepolering? Hvorfor skal de på kursus, når de kurser åbenbart er værdiløse, da den erhvervede viden ikke må bruges i praksis?

Elvyra Riis-Olsen, sosu-assistent

FOA.dk Det Gamle Testamente er ikke overenskomst 21. august

Mange vælger de gule fagforeninger, fordi de er billigere, og fordi de tror, at de får lige så god hjælp der. Det gør de ikke. Men man betaler til høje formandslønninger og til f.eks. Indre Mission, hvor KRIFA ifølge avisartiklerne har rødder. Mange vælger også de gule, fordi man ikke vil betale til politiske partier, men åbenbart gerne til kristne organisationer. Når nu vi FOA-medlemmer ved, at kristne organisationer ikke har forhandlingsret på arbejdspladserne, og Det Gamle Testamente ikke er en overenskomst – hvorfor taler vi så ikke betydeligt højere om



Det kan ikke være rigtigt, at man opfordrer mennesker til at tage en uddannelse, hvis der ikke er noget arbejde at få.

ERIK ERDLAND, VOJENS

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

FOA og argumenterer hårdere for fællesskab på arbejdspladserne?

Gerda Larsen

FOA.dk
Lad os få ro over regionerne
22. august

Giv os lige en chance for at få regionerne til at køre. Vi har kun kørt i fire år, og det er svært at se resultater efter så kort tid. Jeg er dybt bekymret. Lad være med at skabe uro på sygehusområdet. Lad os få lidt fred og vis jer som kompetente politikere, der ved, hvad I har med at gøre.

Sussie Brizarr, FTR, Horsens

FOA.dk
Uddannet til ledighed
24. august

Jeg blev færdiguddannet social- og sundhedshjælper i april i år, men har svært ved at få et arbej-

de i mit område, fordi Haderslev Kommune skærer ned på grund af besparelser. Det kan ikke være rigtigt, at man opfordrer mennesker til at tage en uddannelse, hvis der ikke er noget arbejde at få.

Erik Erdland, Vojens

FOA.dk
Jeg er klar til flugt
5. september

FOA har flere gange lovet, at jeg kan få ændret på min pension i verdens ringeste pensionselskab. I slog stort op, at efter sommerferien ville der ske noget. Jeg tror, vi er mange, som godt var klar over, at det kun var for at få det hele til at gå i glemmebogen hen over sommeren. Jeg har nok efterhånden måttet erkende, at der intet er at gøre. FOA vil ikke høre. Hvis jeg får muligheden for at flygte og tage min pension med, vil jeg gøre det med det samme.

Morten Gaardsdal, Viborg



FOA.dk
12 minutter
1. september

Lyder det ikke helt fint med 12 minutters ekstra arbejde om dagen? Så kunne vi, som arbejder i plejen, igen give mundtlig rapport til de næste vagter og spare en masse på at skrive, og hvad det kan føre med sig af kommunikationsproblemer. Jeg ville så arbejde fra 7 til 15.12. Det er da fantastisk, og overarbejde hører også fortiden til. Det vil da spare en masse penge :-). Livet er da fantastisk.

Thomas Møller Zeissler

FOA.dk
Flere hænder?
3. september

Vi er gået fra at arbejde 40 timer om ugen, og det er rigtig mange år siden. Fagforeningerne har kæmpet hårdt for, at vi kunne gå ned på det antal arbejdstimer, vi har nu. Jeg mener, at det ville blive en fiasko, hvis de 12 minutter bliver gennemført. Hvad med mottoet 'Flere hænder'?

Britt Bettina Dosanjh



Ondt i ryggen?

Mere end en tredjedel af alle danskere dør med ondt i ryggen, og værst ser det ud for de kortuddannede. Nogle steder har arbejdsgiverne forstået, at god forebyggelse sparer penge i det lange løb. Mød Malene Engvig fra Varde, som ved hjælp af motion og rigtige arbejdsredskaber fik bugt med sine problemer.

Læs temaet side 34-39.



Skriv din mening på foa.dk/fagbladsdebat

44

procent af FOAs medlemmer svarer, at deres læge ville mene, at de vejer for meget.

Kilde: 'Det siger medlemmerne af FOA om sundhed og sundhedsindsats', maj 2011

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



[kort]

33 beboere i ældrecentret Engholm i Allerød blev i tre måneder inspireret til at spise mere ved hjælp af live-tv fra køkkenet og sansekasser med dufte af urter og krydderier. Køkkenet lavede 2.000 små, delikate mellemretter, som altid var til rådighed – og som plejepersonalet hurtigt kunne servere. Projektet blev støttet af puljen Bedre Ældrepleje med 600.000 kr.



1 Genkendelse. "Kan du huske den lugt, Børge," spørger sygehjælper Helle Søgaard. Det kan han godt. Det er citron, og det bruges blandt andet til fromage.

2 Appetit. Børge Melby mener, at projektet, der også omfatter et katalog med billeder af maden, har fået ham til at spise mere. "Jeg havde vist også tabt mig lidt," siger han.

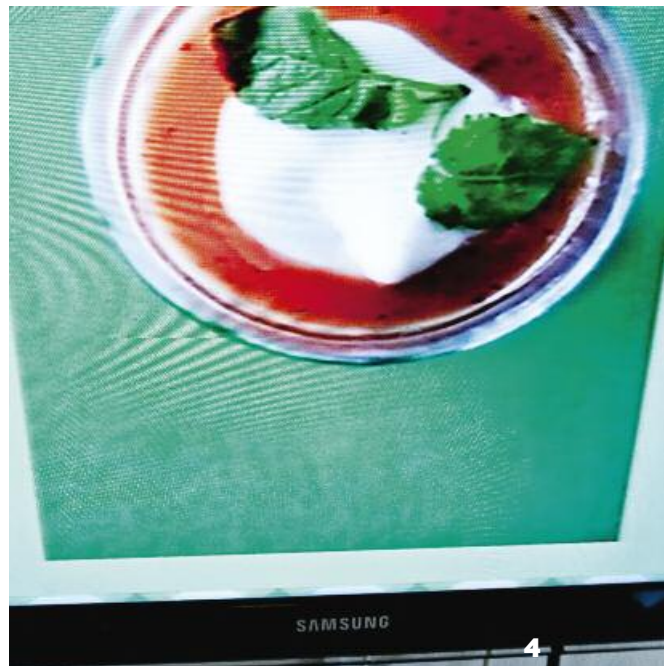
Ka' du huske den lugt?



2



3



4

Duften af vanilje, kanel eller nelliker vækker erindringen til live om dengang, **appetitten** var god. 33 beboere på ældrecentret Engholm i Allerød har taget mindst hundrede kilo på takket være sansekasser og live-tv fra køkkenet.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

3 Fransk. "C'est bon," konstaterer Gertrud Jensen. På skærmen følger hun med i, hvad køkkenet kan tilbyde, men husker ikke så godt mere. Når der er snak om mad, slår hun sommer tider over i fransk eller engelsk.

4 Lokkemad. Når maden bliver serveret ligner den præcis billedet på den store, nye fladskærm i spisestuen. Køkkenbillederne vekslende med nyheder fra DR Update.





5

5 Vægtstigning. Inga Pallesen lyser op, når hun får øje på de små bægre med mousse og fromage, som afløser Christina Andersen serverer. I de tre måneder, projektet har kørt, har hun taget seks kilo på.

6 Nemt. I kurve i køleskabet ligger de små retter, som køkkenet har tilberedt. Alt er samlet i en plasticpose, så personalet bare skal tage en pose pakket med mousse, chokolade og jordbær. Det skal være nemt – ellers er der ikke tid til at opfylde beboernes ønsker.



7



8



6

7 Pynt. I spisestuen anretter social- og sundhedshjælper Elizabeth Yallie Koroma hurtigt det lille mellemmåltid. Selv om Inga Pallesen, der skal have maden, ikke kan spise jordbæret, bliver det sat på toppen af desserten – for det får den til at se indbydende ud og ligne billedet.

8 Tv-stjerner. For de ansatte i køkkenet var det lidt grænseoverskridende, at de blev filmet, mens de anrettede de små fristelser.

 **Læs mere**

Se rapporten på appeviden.dk eller kontakt Christina Søndergaard, chrs@alleroed.dk, hvis du vil vide mere.

Gitte Larsen har som centerleder på Lindevejscenteret i Faxe næsten halveret sygefraværet på halvandet år.



1996

2011



[cv]

Navn: Gitte Larsen

Alder: 45

Job: Centerleder på Lindevejscenteret i Faxe Kommune.

Opgaver: Personaleledelse for 35 medarbejdere, budget og økonomi.

Grunduddannelse: 10. klasse, social- og sundhedshjælper, social- og sundhedsassistent 1996.

Efteruddannelse: Grunduddannelse for ledere på Handelsskolen i 2003. Diplomuddannelse i ledelse på Forvaltningshøjskolen i 2009.

Sådan kommer du i gang:

Diplomuddannelse i ledelse består af seks obligatoriske og tre valgfrie moduler samt en hovedopgave.



Læs mere

Undervisningsministeriets uddannelsesguide [ug.dk](#) søg på 'diplomuddannelse i ledelse'.

Jeg kan lide udfordringer

“Ældrechefen bad mig overtage ledelsen af Lindevejscenteret for halvandet år siden, hvor lederen var blevet fyret. Jeg kom fra et andet plejecenter, og min opgave var at rydde op. Der trængte til et løft af det faglige niveau, og der trængte til struktur. Sygefraværet var også meget højt. Det lå på over 10 procent og er nu næsten halveret. Vi har fået penge fra Trepartsmidlerne til at forbedre arbejdsmiljøet, og vi har holdt et kursus om kommunikation og samarbejde. Min karriere som leder startede hurtigt efter, jeg blev uddannet som social- og sundhedsassistent. Jeg blev gruppeleder, og jeg fandt ud af, at jeg kan lide at have indflydelse. Det var også drivkraften, da jeg i fem-seks år var tillidsrepræsentant. Der fik jeg indblik i budgetter og besparelser, og det fylder stadig meget i mit nuværende job. For mig er det vigtigt, at jeg har fingeren på pulsen, og jeg kan lide udfordringerne. Vi har været igennem besparelser, og det fortsætter næste år, hvor kommunen skal spare 50 millioner kroner. Det er en udfordring at beholde arbejdsglæden trods besparelserne. ★

brlu@foa.dk

Vi kan ikke vente fem år

En ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at natarbejde øger risikoen for at udvikle brystkræft. Årsagen er sandsynligvis, at man får forstyrret sin døgnrytme og får nedsat produktionen af hormonet melatonin. Undersøgelsen har omfattet 58.000 sygeplejersker, men mon ikke der er mindst lige så mange af Social- og Sundhedssektorens faggrupper, som arbejder om natten?

Konkret peger undersøgelsens resultater på, at kvinder, der arbejder i to- eller treholdsskift i perioder med permanent natarbejde, har næsten tre gange større risiko end kvinder, der altid arbejder om dagen. Når vi spørger forskerne om, hvor sikre de nye resultater er, får vi det svar, at selv om den nye undersøgelse underbygger, at der er en sammenhæng mellem natarbejde og brystkræft, vil der yderligere gå omkring fem år, før der er undersøgelser nok til at nå til en endelig konklusion om sammenhængen mellem natarbejde og brystkræft.



Vi skal finde de bedst mulige løsninger.

Vi skal selvfølgelig respektere, at forskerne skal have den nødvendige tid til deres forskning, men vi skal allerede nu i fællesskab med arbejdsgiverne finde og aftale de anbefalinger, der sikrer, at I, der arbejder om natten, kan gøre det så sikkert som muligt. ★

Fem år er lang tid, og det skal vi ikke vente på. Det skaber utryghed blandt social- og sundhedsmedarbejderne, som jo ikke kan undgå natarbejde. Derfor skal vi finde de bedst mulige løsninger.

[kort sagt] Social- og Sundhedssektoren vil i samarbejde med arbejdsgiverne aftale anbefalinger for natarbejde, efter en ny undersøgelse har vist en sammenhæng mellem natarbejde og brystkræft.



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Det' gratis

I 2010 arbejdede over 50.000 ledige som ulønnede praktikanter på offentlige og private arbejdspladser. Heraf havde 15 procent tidligere været i virksomhedspraktik.

Kilde: avisen.dk

75,7

procent af alle ansatte i kommunerne er kvinder.

Kilde: Ligestillingsstatistikken 2010, FLD



Medie-vrøvl om lønnedgang

Ifølge flere medier er pædagoger og sundhedspersonale gået ned i løn. Men det er en forkert udlægning af nye tal fra Danmarks Statistik. Ingen er gået ned i løn.



Spilleregler for frivillighed

Frivilligt arbejde må ikke blive en erstatning for opgaver, der bør udføres af lønnede medarbejdere, advarer LOs faglige seniorer, som nu har lanceret 10 spilleregler for det frivillige arbejde.

Læs mere

på losenior.dk

Risiko ved natarbejde

En ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse underbygger sammenhængen mellem brystkræft og natarbejde. Kvinder, der arbejder i to- eller treholdsskift i perioder med permanent natarbejde, har næsten tre gange større risiko end kvinder, der altid arbejder om dagen. Skiftet fra dag til nat giver den største risiko.

Kilde: cancer.dk

Tjek dine løft

Arbejdstilsynet har udviklet en ny test – løftetjek – hvor en 3D-figur guider læseren gennem ni spørgsmål om, hvor meget, hvordan og hvor tit, man løfter. Bagefter får man svar på, om man løfter sundhedsskadeligt.

Læs mere

Tjek dit løft på arbejdstilsynet.dk

Færre selvejende institutioner

Den offentlige markedsandel af plejehjem og børneinstitutioner er steget fra 80 til 86 procent i perioden 2001-2008. Det skyldes især, at der er blevet færre selvejende institutioner, viser en analyse fra Dansk Erhverv.

Kilde: dknyt.dk



Elever på grundforløbet får en fornemmelse af faget med en konkurrence i bleskift.



Man siger, visdommen kommer med alderen, men jeg har nu lagt mærke til, at alderen tit kommer alene.

STORM P., TEGNER OG FORFATTER

Mød din fagforening

Social- og Sundhedsskolen i Fredericia festligholdt sosu-uddannelsens 20-års fødselsdag med et to-dages arrangement med masser af aktiviteter. Der var lejlighed til at møde FOA og

a-kassen og spille dialogspillet *Sig det højt – og gør det fagligt*. Andre emner var eksamensangst og vold. Det var FOA Lillebælt og FOA Kolding, der havde arrangeret dagene.

Livet med nedsat hørelse

Høretab er det mest udbredte handicap. I Danmark har ca. 800.000 mennesker nedsat hørelse, heraf halvdelen i den erhvervsaktive alder. En ny interview-bog sætter fokus på livet med nedsat hørelse.



Bestil bogen

Lisbeth Fink og Anette Molbech: 'Spids ørerne! - 24 timer med høretab', pris 225 kr. inkl. moms, porto og forsendelse - hoeforeningen.dk

Konference om Huntingtons Chorea

Den første nordiske konference om sygdommen Huntingtons Chorea finder sted i København 18.-19. november. Her fremlægges den nyeste forskning, og det er målet, at der dannes faglige netværk. Social- og

sundhedspersonale arbejder med HC-patienter i botilbud, på psykiatriske afdelinger og i hjemmeplejen.



Læs mere

nordichuntington.com

Er du uddannet social- og sundhedsassistent?

Så kan du blive sygeplejerske på 2½ år - via et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb.

Ring til studievejleder Lene Mygind på tlf. 8755 0025 og hør nærmere om dine muligheder.



Sygeplejerskeuddannelsen i Viborg • Prinsens Allé 2 • 8800 Viborg
E-mail: siv@viauc.com • www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg

VIA UNIVERSITY COLLEGE

Sosu'er er med i genoptræning

Medarbejderne i Slagelse Kommunes hjemmepleje bliver inddraget i rehabiliteringen af **sen-hjerneskadede**.

Af Maj Dahl-Rasmussen

tema
kommunikation

I de seneste år er hospitalerne begyndt at udskrive patienter tidligere. Det betyder, at medarbejdere i hjemmeplejen møder sen-hjerneskadede borgere langt tidligere i deres rehabiliteringsforløb.

Det stiller medarbejderne i hjemmeplejen over for nye udfordringer, for hvordan hjælper man en borger, der har mistet store dele af sit sprog? Og hvordan skal man støtte en borger i den personlige pleje, når han eller hun har lammelser eller nedsat funktion i den ene side af kroppen?

Den udfordring har Slagelse Kommune taget op. Her bliver de sosu-hjælpere, som kommer fast hos sen-hjerneskadede borgere, involveret i rehabiliteringsarbejdet. De ser den træning, som borgeren får hos ergo- og fysioterapeuter. Og de deltager i de tværfaglige møder med alle de involverede fagpersoner, så de kan støtte op om borgerens rehabilitering i deres daglige kontakt med borgeren i hjemmet.

Hjerneskadekoordinator **Solvejg Karlshøj** ser det som en kæmpe landvinding, at medarbejderne i hjemmeplejen bliver inddraget i rehabiliteringen.

“Vores borgere med sen-hjerneskaade får brugt det, de lærer hos fysio- og ergoterapeuter, i de daglige rutiner, fordi medarbejderne i hjemmeplejen kan guide dem. Det gør, at borgerne bliver hurtigere selvhjulpne, og dermed er der også en positiv økonomisk vinkel på det her,” siger Solvejg Karlshøj. ★

mdar@foa.dk

Sosu-hjælper Vibeke Rasmussen og Stig Damgaard bruger Stigs **mappe med fotos** til at kommunikere, når kropssprog og mimik ikke slår til.



Læs mere

om Slagelses udviklingsplan: **hjerne-kassen.dk**
– klik på ‘Slagelse Kommune’ på forsiden



Vibeke



Når sosu-hjælper Vibeke Rasmussen taler med Stig Damgaard Hansen, som har afasi efter en hjerneblødning, skal hun sikre sig, at hun har forstået ham rigtigt.

.....
Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side ... →

e spørger to gange



Vibeke spørger to gange



[cv]

Navn: Vibeke Rasmussen

Alder: 42 år

Uddannelse: social- og sundhedshjælper

Job: ansat i hjemmeplejen i Slagelse Kommune

→ “Skal jeg købe brød?” spørger sosu-hjælper **Vibeke Rasmussen**. Stig Damgaard Hansen siger “ja” – og ryster energisk på hovedet. Det betyder formentlig nej, ved Vibeke, men hun spørger lige en gang til, for at være helt sikker. Igen ryster Stig på hovedet: Nej, ikke brød i dag. Så slår Stig op i sin kommunikationsbog, hvor der blandt andet er fotos af forskellige madvarer, og så peger han på de ting, han gerne vil have, Vibeke køber ind.

At kommunikere gennem fotos og kropssprog har Vibeke og Stig gjort mange gange lige siden, han kom hjem efter længere tids ophold på hospital og på et center for neuro-genoptræning. For med følgerne af en venstresidig hjerneblødning kan Stig kun sige ja, og derfor har de fundet alternative måder at kommunikere på.

Vibeke som detektiv

Det er ikke altid, Stigs kommunikationsbog slår til. Så må Vibeke bruge al sin indlevelsesevne til at regne ud, hvad Stig gerne vil sige.

“For nylig ville Stig forklare mig noget om kaffemaskinen, men jeg kunne ikke rigtig forstå det,” fortæller Vibeke.

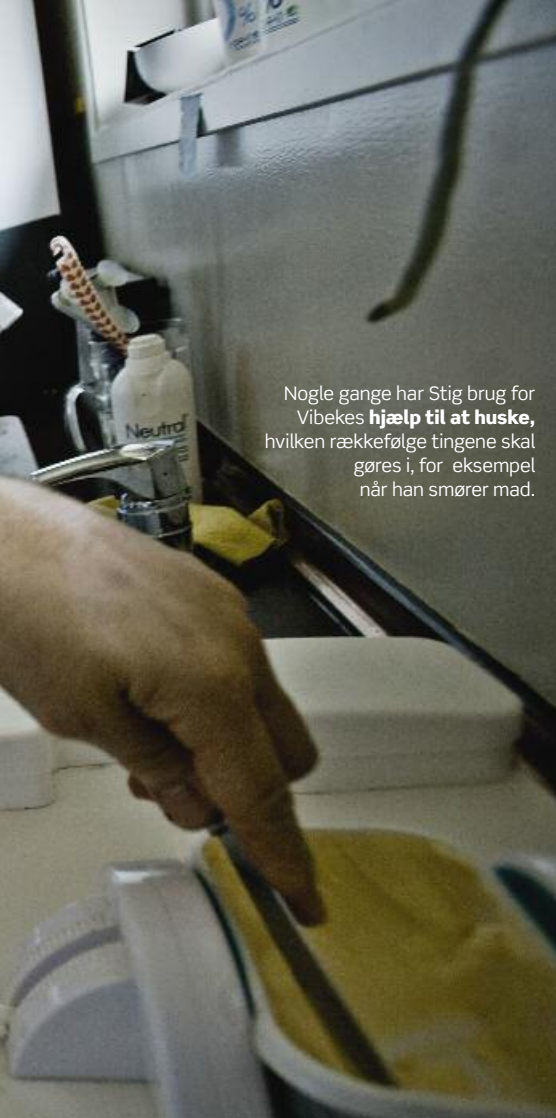
Hun prøvede at indkredse det ved at stille en masse spørgsmål, som hun plejer at gøre i den slags situationer: Er kaffemaskinen ved at gå i stykker? Skal jeg hjælpe dig med at lave kaffe? Mangler du kaffe-filtre? Men nej, det var ikke nogen af delene.

“Det var først, da jeg kom igen senere samme dag, at det pludselig slog mig: Den trængte til at blive afkalket!” smiler



Nu tænker jeg anderledes, og jeg er opmærksom på, hvordan jeg kan inddrage Stig i de forskellige opgaver.

VIBEKE RASMUSSEN, SOSU-HJÆLPER



Nogle gange har Stig brug for Vibekes **hjælp til at huske**, hvilken rækkefølge tingene skal gøres i, for eksempel når han smører mad.

Unikt samarbejde i Slagelse

Da Slagelse Kommune overtog genoptræningen fra amterne i 2007 nedsatte de en arbejdsgruppe med repræsentanter for alle implicerede fagpersoner i rehabiliteringen af sen-hjerneskadede, herunder også hjemmeplejen. Arbejdsgruppen udarbejdede et forslag til, hvordan Slagelse Kommune kunne få alle parter i spil og dermed tilbyde det bedste rehabiliteringsforløb.

Solvejg Karlshøj, hjerneskadekoordinator i Slagelse Kommune, var med i arbejdsgruppen:

“Det var altafgørende, at hjemmeplejen var med i det arbejde helt fra starten. Nu er der forståelse for, hvor vigtigt det er, at borgerne har faste hjemmehjælpere, som kan støtte op om, at borgerne bruger det, de lærer hos ergo- og fysioterapeuten i de daglige aktiviteter.”

For Solvejg Karlshøj er der ingen tvivl om, at der også er en økonomisk gevinst ved, at de ansatte i hjemmeplejen støtter op om rehabiliteringen.

“Uden hjemmeplejens opfølgning af træningen kan borgerne med sen-hjerneskade komme til at indøve nogle forkerte mønstre, som på langt sigt kan stille sig i vejen for, at de bliver selvhjulpne. Men for at indsatsen skal lykkes, kræver det, at medarbejderne i hjemmeplejen har tiden til det. Især i starten, hvor borgerne skal støttes til at udføre de daglige aktiviteter på den rigtige måde,” tilføjer hjerneskadekoordinatoren. ★

Rehabiliteringsgruppen i Slagelse Kommune:

- fysio- og ergoterapeut
- repræsentant fra kommunens jobcenter
- repræsentant fra pensionsafdelingen
- visitator
- leder og planlægger fra hjemmeplejen
- talepædagog
- handicaprådgiver
- hjemmevejleder
- terapeut fra hjælpemiddelafdelingen
- udviklingskonsulent

Vibeke i erkendelsen af, at der bare er nogle ting, som er svære at forklare med kropssprog og fagter.

Med til teammøderne

Da Stig flyttede hjem til sig selv, fik han besøg af hjemmeplejen seks gange i døgnet – hvoraf de fire lå i dagvagten. Dermed blev Vibeke den person, Stig så allermost til i hverdagen, og hun fik dermed en vigtig rolle i hans genoptræning.

For at klæde Vibeke på til opgaven, inddrog Slagelse Kommune hende i det team af behandlere, som stod for Stigs rehabilitering. På teammøderne talte de om, hvor langt Stig var kommet, og de lagde planer for det videre forløb.

“Jeg har fået meget ud af de møder. Nu tænker jeg anderledes, og jeg er opmærksom på, hvordan jeg kan inddrage Stig i de forskellige opgaver, så han selv gør så meget som muligt,” siger Vibeke.

Nu kun to besøg

Udover at støtte Stig i at kommunikere,

blandt andet ved at opmuntre ham til at bruge fagter og sit kropssprog så meget som muligt, har Vibeke også skullet hjælpe Stig med at lære at planlægge igen.

“Når Stig skulle smøre frokost, så vidste han ikke, hvad han skulle bruge af madvarer,” fortæller Vibeke.

Derfor måtte Vibeke stå ved siden af Stig og guide ham, når han skulle tage varer ud af køleskabet, og for eksempel spørge: Hvad skal der på brødet? Så tænkte Stig sig lidt om og fandt frem til, at det var smør. Og så tog han det ud af køleskabet.

Nu kan Stig selv gå ud og købe ind, ligesom han også er blevet meget bedre til at planlægge. Han får kun besøg af Vibeke to gange om dagen, hvor hun lige tjekker, at han husker at tage sin medicin, hun tømmer en skraldespand og støtter ham lidt, når han smører sin frokost. ★

Gode råd

Sådan kommunikerer du med sen-hjerneskadede
Side 26

tema
kommunikation

 **Læs mere**

‘Eldre & apopleksi – inspiration til pleje- og omsorgspersonale’.
Bestil gratis bogen hos ÆldreForum, tlf. 7242 3990 eller på aef@aeldreforum.dk

Antal nye tilfælde

12.000-15.000 danskere får hvert år en hjerneskade ifølge Videnscenter for hjerneskadede.

 **Læs mere**

hjerneakassen.dk – klik på ‘Slagelse Kommune’ på forsiden →

mdar@foa.dk

Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der hjælper med at skrive til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Solvejg Karlshøj

Titel: Hjerneskadekoordinator

Uddannelse: Talepædagog

Job: Koordinerer rehabiliteringen af borgere med hjerneskade i Slagelse Kommune

Mail: skped@slagelse.dk

Mange af rådene er hentet fra bogen: Ældre & apopleksi, som er udgivet af Videnscenter for Hjerneskade og Ældreforum

HVAD ER AFASI?

Afasi er, når et menneske har mistet evnen til at tale eller forstå sprog. Den afasiramte kan også have problemer med at læse og skrive. Typisk opstår afasi efter en skade på hjernen, såsom en blodprop i hjernen eller en hjerneblødning.

Der findes forskellige grader af afasi lige fra, at du møder en borger, der slet ingenting kan sige og heller ikke kan forstå andres tale, til at han kun har problemer med dele af sproget. For eksempel kan borgeren have svært ved at komme på det rigtige ord for en genstand.



Borgere med afasi vil oftest have en skade i venstre side af hjernen. Borgere, som har fået en skade i højre side af hjernen, har helt andre problemer med at kommunikere. De kan for eksempel have svært ved at

forstå almindelige spilleregler for, hvordan man taler sammen, såsom at man skiftes til at tale, eller at man viser, at man hører efter ved at nikke og have øjenkontakt.

Sådan kommunikerer du med hjerneskadede

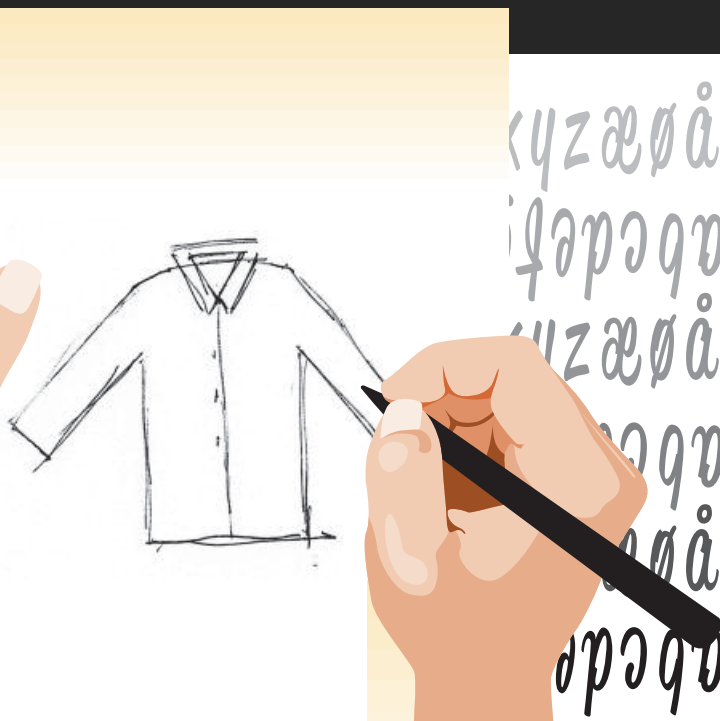
RÅD VED AFASI

Ved afasi har borgeren brug for ekstra støtte i kommunikationen, da han typisk ikke kun har svært ved at udtrykke sig, men også ved at forstå, hvad du siger – og ved at finde de rigtige ord.

- Tal ikke hen over hovedet på den afasiramte.
- Sig kun én ting ad gangen, brug korte sætninger, og tal langsomt. Vær sikker på, at det, du har sagt, er forstået, før du går videre.



- Undgå at tale højere.
- Undgå at bruge barnlige udtryk.
- Brug dit kropssprog og din mimik til at gøre det tydeligere, hvad



du mener. Du kan også bruge tegninger til at understøtte det, du siger.

- Spørg ind til det, borgeren siger. For eksempel: Vil du gerne skifte skjorte?

GENERELLE RÅD

- Sørg for ro omkring jer (sluk for radio og fjernsyn).
- Vær opmærksom på mundbevægelser, ansigtsmimik, tonefald og kropssprog.
- Vær tålmodig, og giv den ramte tid til at tale færdig - undgå at bryde ind ved pauser. Vær ikke bange for lange pauser.
- Gør ikke sætningerne færdige for borgeren.
- Hav blyant og papir ved hånden, så den ramte eventuelt kan skrive eller tegne.



- Vær konkret, det vil gøre det lettere for borgerne at forstå det, du siger. Brug ikke vendinger som: Jeg har tabt tråden - det kan være for abstrakt og derfor

- ikke give mening for borgeren.
- Prøv at sikre dig, at du har forstået borgeren. For eksempel ved at gentage, hvad han har sagt og bede ham nikke, hvis det

er rigtigt. Du kan også pege på en genstand - for eksempel brødet - hvis du vil sikre dig, at han vil have noget at spise.

tema kommunikation

Riv ud og hæng op!

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

STØT BORGEREN

Borgeren vil typisk være meget frustreret over ikke at kunne tale, finde de rigtige ord eller forstå reglerne for at tale sammen. Derfor har han brug for støtte til at kommunikere.

- Nogle borgere med afasi kan have svært ved at komme ind i samtalen, hvis der er flere til stede. Lav en aftale om, hvordan borgeren gør opmærksom på, at han gerne vil sige noget, for eksempel ved at løfte højre hånd eller banke i bordet.
- Hvis den afasi-ramte hele tiden



taler eller afbryder dig, når du taler, kan det være fordi, han ikke forstår, at I skal skiftes til at sige noget: Gør hensynsfuldt borgeren opmærksom på, at du gerne vil have, at han stopper og

- lytter til dig. Aftal for eksempel et tegn.
- Vær ærlig, hvis du ikke kan forstå det, borgeren siger. Sig for eksempel: Jeg ved, du vil sige noget til mig - men jeg har

endnu ikke helt forstået det. Er det noget med ...?

- Giv udtryk for, at du ved, at borgeren vil sige noget fornuftigt, men at vedkommende måske ikke lige kan finde ordene.

Som det første plejecenter i landet har Hedelund i Esbjerg indført **taleteknologi**, så ordblinde og andre, der har det svært med det skriftlige, selv klarer dokumentationen.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Robert Attermann

Nu kan vi selv




Trivsel med teknologi

138 medarbejdere på plejecenter Hedelund i Esbjerg har deltaget i projektet *Styrket trivsel med taleteknologi i ældreplejen*. Formålet med taleteknologi er at styrke medarbejdernes kompetencer til at skrive sundhedsfaglig dokumentation, og det er computerprogrammet Dictus, der er afprøvet. Forebyggelsesfonden har finansieret projektet.

Bedre dokumentation og større selvværd

Evalueringen viser, at

- Omkring 1/3 af medarbejderne bruger Dictus dagligt eller flere gange om ugen.
- Brugen af Dictus har forbedret dokumentationen.
- Selvtilliden er styrket hos medarbejdere med skriv vanskeligheder.

 **Læs mere**

Rapporten 'Styrket trivsel med taleteknologi i ældreplejen' kan læses på **teknologisk.dk**

Hvis du vil høre mere om projektet, så kontakt Carina Ley Pedersen – mail: **cap@esbjergkommune.dk**

Før kunne **Vanessa Breuning** få helt ondt i maven, når hun skulle skrive noget. Hun syntes, det var så pinligt, at andre skulle se, hvor dårligt hun stavede. Hun gruede også for fremtiden, for kunne hun klare jobbet som social- og sundhedshjælper, når det er så vigtigt med dokumentation? Heldigvis var Vanessa elev på plejecentret Hedelund i Esbjerg, hvor de har indført talegenkendelses-programmet Dictus. I stedet for at skrive i omsorgssystemet, kan man diktere teksten. "Jeg føler mig bedre til mit arbejde, fordi jeg selv kan gøre det færdigt. Det går også hurtigere, fordi jeg går direkte til computeren og får det lavet. Før kunne det plage mig længe," siger Vanessa.

Selvværdet styrket

Social- og sundhedshjælper **Heidi Thomsen** er ordblind, og for hende er Dictus "en genial opfindelse". Hun har hele livet kæmpet med sit handicap, men nu har teknologien gjort det muligt for hende selv at klare det skriftlige, og det styrker selvværdet.

Heidi er uddannet nøgleperson i Dictus, så hun har lært kollegerne op og vejleder, hvis de har spørgsmål. Oplæringen er foregået med en times en-til-en undervisning af hver medarbejder, og i vagtplanen har der været sat tid af til at øve. Omkring en tredjedel af medarbejderne bruger Dictus, mens resten foretrækker selv at skrive.

Dictus er også en stor hjælp for kolleger med anden etnisk baggrund end dansk. Selvom de taler med accent, lærer programmet at genkende stemmerne. Ud over de konkrete lettelser i arbejdet har projektet også ført til større åbenhed om ordblindhed og skrivevanskeligheder.

Dictus skal i PDA'en

For teamleder **Carina Ley Pedersen** har indførelsen af Dictus betydet, at hun ikke mere bruger tid på at dokumentere for medarbejdere, og det giver bedre tid til ledelse. Hun vurderer, at kvaliteten af dokumentationen er blevet væsentligt forbedret. Men skal der virkelig spares tid, skal Dictus ind i PDA'erne, så medarbejderne kan indtale dokumentationen, mens de står hos borgerne. Endnu har de ikke fået svar på en ansøgning om penge til den fortsættelse.

"Det har været spændende at være med til at indføre ny teknologi. Det er både et kompetenceløft og personlig udvikling. For mig har det været udviklende at prøve noget andet end drift, selvom det også har krævet en sej tårn," fastslår Carina Ley Pedersen. ★

brlu@foa.dk

Heidi Thomsen dikterer til omsorgsjournalen. For hende og kollegaen Vanessa Breuning er det en **styrkelse af selvværdet**, at de selv kan dokumentere.



Annes kamp mod tiden

Højst 400 syge

I Danmark har 300-400 personer med sygdommen Huntingtons Chorea.

Kilde: Landsforeningen mod Huntingtons Chorea



“Jeg skal bruge **to-tre timer** på at komme i gang om morgenen,” fortæller Anne Bosse.

[bag om ordet]

Huntingtons Chorea er en arvelig hjernesygdom med uregelmæssige, pludseligt kastende bevægelser (chorea) og en ændring af personligheden og adfærden. Symptomerne tiltager gradvist ledsaget af demens og fører til svær invaliditet. Der er findes ingen effektiv behandling, og døden indtræder i løbet af cirka 15 år.

Kilde: Gyldendals Store Danske

Anne Bosse var bare 20 år, da hun fik diagnosen **Huntingtons Chorea**. Det er en arvelig sygdom, der langsomt forkrøbler krop og sind og til sidst tager livet af den syge.

“Det var en hård én at sluge. Jeg havde mange tudedage i starten, men nu har jeg ligesom affundet mig med det,” fortæller 30-årige Anne.

Anne Bosse er uddannet pædagog, men sygdommen har betydet, at hun kun har arbejdet få år i sit fag. Allerede under arbejdet med sin afsluttende opgave får hun problemer med at overskue det, hun er i gang med. Hun består dog sin eksamen og har derefter flere vikariater i både vuggestuer, børnehaver og fritidshjem.

Fyret fra jobbet

Men sygdomsgenet gnaver i hendes krop. Hun føler sig træt, er længe om praktiske opgaver og har ind imellem problemer med at tale. Hun bliver fyret fra sit sidste job, fordi hun er for langsom til at skifte børnene og mangler overblik.

“Jeg syntes, det var lidt unfair. Men jeg kunne godt selv mærke, at mit arbejde ikke længere var helt på toppen.”

Anne må på dagpenge og søge nyt arbejde. Nogle måneder senere bliver hun sygemeldt, og så begynder virakken om, hvad der så skal ske. Anne har brug for hjælp, og hun kontakter sin lokale FOA-fagforening, LFS.

I første omgang ønsker Anne sig et fleksjob, for hun vil gerne bruge sin uddannelse.

“Men lægekonsulenten på jobcentret siger, at det ikke kan betale sig at give mig et fleksjob. For det kan jo hurtigt gå ned ad bakke med mig.”

Afslag på pension

Ovenpå denne kontante melding og efterfølgende rådslagning i LFS søger Anne om førtidspension. Det overraskende svar er imidlertid et afslag. Københavns Kommunes socialforvaltning mener, at Anne skal arbejdsprøves, og at flere behandlingsmæssige muligheder må undersøges.

Anne oplever brevet som et slag i ansigtet, for Huntingtons Chorea kan jo netop ikke behandles. LFS sender et



Jeg havde mange tudedage i starten, men nu har jeg ligesom affundet mig med det.

ANNE BOSSE



klageskrift til kommunen og gør opmærksom på, at loven ikke kræver arbejdsprøvelse, hvis det er åbenlyst formålsløst.

“Hvis den regel ikke skal anvendes i forbindelse med Anne, hvornår så,” spørger socialrådgiver **Susanne Brink Andersen** fra LFS.

Afgørelsen ændres

LFS truer også med at rejse sagen politisk over for den ansvarlige borgmester. Og så vender socialforvaltningen på en tallerken. Anne Bosse bevilges førtidspension.

“Det, der er vigtig for mig nu, er **at få noget ud af livet**,” siger Anne Bosse.

“Det var en stor lettelse. Men jeg aner ikke, hvor jeg var havnet henne, hvis jeg ikke havde fået hjælp til at overskue alle de regler,” siger Anne.

Førtidspensionen betyder, at hun nu kan tage af sted på nogle af de rejser, hun har drømt om.

“Jeg vil gerne se hele verden. Men jeg har jo lidt travlt,” siger hun med et forsigtigt smil. ★

fida@foa.dk



FOA-hjælper dig

To af FOAs 11 serviceløfter handler om rådgivning ved sygefravær og bistand, hvis du har svært ved at fastholde jobbet. FOA kan hjælpe dig med gode råd, hvis dit sygefravær begynder at blive et problem.

FOA kan også hjælpe, hvis du får problemer med at udføre dit job, fordi du har mistet en del af din arbejdsevne.

Førtidspension

Du kan få tilkendt førtidspension, hvis din arbejdsevne er nedsat varigt. Du må gerne arbejde i et vist omfang, når du får førtidspension. Men det betyder noget for din pensions størrelse, hvilke indtægter du har, og om du har ægtefælle eller samlever. Enlige får 199.128 kroner om året (før skat) i førtidspension.

Kilde: Pensionsstyrelsen og borger.dk

Fra sygdom til pension



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. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



Du kan bl.a. spørge om:

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

Fik afslag på erstatning for karpaltunnelsyndrom

Jeg har arbejdet i ældreplejen i cirka 20 år og har i flere år døjet med **karpaltunnelsyndrom**. Sidste sommer blev det så slemt, at jeg til sidst blev opereret på begge hænder. I dag døjer jeg stadig og har svært ved at klare mit job som sosu-hjælper i hjemmeplejen. Jeg har anmeldt det som en arbejds-skade, men har fået afslag. Det er jeg selvfølgelig skuffet over, da jeg mener, at det er jobbet, som er hårdt belastende og giver mig denne lidelse. Har læst, at der åbenbart også er en del mænd, som lider af det pga. arbejde med vibrerende værktøjer. Får de lidelsen anerkendt? Er der noget at stille op med mit afslag?
[Heidi Abraham]

Svar

Uden at kende din sag til bunds er det givetvis korrekt, at den er blevet afvist som værende en erhvervs sygdom. Og ja, der er flere mænd, der får anerkendt denne lidelse, simpelthen fordi de arbejder inden for brancher, hvor de bliver udsat for nogle af de belastninger, jeg har beskrevet neden for. Karpaltunnelsyndrom kan nemlig kun anerkendes som en arbejdsbetinget lidelse, hvis man har arbejdet med:

- kraftigt vibrerende håndværktøj i længere tid
- hurtigt gentagne, kraftfulde og/eller aka-

vede håndledsbelastende arbejdsbevægelser i længere tid

- genstande, der medfører et direkte og vedvarende tryk på medianusnerven i karpaltunnelen i længere tid m.v.
- I forhold til den type arbejde som du har haft igennem rigtig mange år, vil du desværre ikke være omfattet af de kriterier, som er skitseret oven for - i hvert fald ikke i tilstrækkelig grad. Sidst - men ikke mindst - ved man, at der kan være andre årsager end arbejdet, der kan give lidelsen karpaltunnelsyndrom - f.eks.:
- gigt i håndledet og/eller håndroden
 - følger efter brud på håndled
 - seneknude (ganglion)
 - visse former for slidgigt i halshvirvelsøjlen med rodpåvirkning
 - diskusprolaps i halshvirvelsøjlen
 - nervebetændelse (neuropati)
 - idiopatiske (ukendte) årsager
 - aldersbetingede forandringer i håndledet
 - sukkersyge
 - graviditet
 - fedme (Body Mass Index større end 30-31)
 - kæmpevækst (akromegali)
 - for lavt stofskifte (myksødem)

Du kan godt anke din sag, men du kan også være næsten sikker på at få den afvist i Ankestyrelsen.

Jeg vil råde dig til at tage en snak med din afdeling, da din fremtid på arbejdsmarkedet ser lidt usikker ud.

[Helle Thunø]

Tror de er mere værd end andre

Jeg er kørt lidt træet - jeg er social-og sundhedshjælper i et udekørende team under hjemmeplejen. I vores område er der som alle andre steder sket nedskæringer, som har medført, at hjemmesygeplejen er skåret forholdsvis meget ned. Det har ført til, at social-og sundhedsassistenterne har overtaget en del af det gamle sygeplejerskearbejde - og det, synes jeg, giver problemer. De er ikke fagligt dygtige nok i forhold til det, de kaster sig ud i, og tror nu også, at de fagligt er meget mere værd end hjælpergruppen. Hvor vi før har haft et fint samarbejde med sygeplejerskerne omkring borgerne, er det langt vanskeligere med assistent-gruppen. **Howdan griber jeg det an** som arbejdsmiljørepræsentant?
[Den trætte]

Svar

Ja, det er da også lige til at blive træet af. Det er en udvikling, vi har set i mange kommuner - og det er en svær balance. Men som ar-

bejdsmiljørepræsentant har du nogle gode muligheder. Du skal jo ifølge arbejdsmiljøloven følge organisationsændringer nøje for at sikre, at de gennemføres "sikkerheds-og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt". Af den grund synes jeg, du skulle tage et møde med lederen af arbejdsmiljøarbejdet på din arbejdsplads og åbent fremlægge dine tvivl og dine oplevelser af dagligdagen. Man kunne herefter lave nogle møder i personalegruppen med temaet *status over det psykiske arbejdsmiljø efter organisationsændringerne*, hvor man ser på de positive erfaringer, og hvad der trænger til at blive rettet op på. Forsøg at undgå at faggrupperne bliver omdrejningspunktet, men prøv i stedet at have **fokus på arbejds-gange og borgerservicering**. Det kunne sikkert give både dig og dine kolleger noget energi.
[Pia Ryom]



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

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

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

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

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

Er fiberrig mad godt for hjertet?

Jeg har hørt, at mad med **masser af fibre** er med til at nedsætte risikoen for, at man får hjerte-kar-sygdomme. Hvis det passer, hvor meget skal man så spise om dagen?

[Susanne Pedersen]

Svar

Jeg er enig med dig i, at det er en rigtig god ide at spise flere fiberholdige fødevarer. Det gælder især fuldkornsprodukter, frugt og grøntsager. Ud over fibre indeholder de også vitaminer og mineraler og andre gavnlige stoffer.

De fiberrige fødevarer er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og nogle former for kræft. Og samtidig virker de også sænkende på blodets indhold af kolesterol og triglycerider og holder dig mæt i længere tid.

Voksne anbefales at spise 600 gram frugt og grønt om dagen, gerne mange grove grøntsager som kål og rodfrugter, 250 gram kartofler, ris eller pasta og 250 gram brød og gryn.

I forhold til ris, pasta, brød og gryn er det vigtigt at vælge fuldkornsvarianterne, da de indeholder flest fibre. Man kan bruge fuldkornsmærket og nøglehulsmærket som pejlemærke, når man handler ind.

[Gitte Gross]

De fiberrige fødevarer er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og nogle former for kræft.

.....
GITTE GROSS

Er bonuspengene tabt?

Jeg har arbejdet i hjemmeplejen siden 1970. Da jeg fyldte 65 år sidste sommer, fik jeg tilsendt en ansøgning om at få udbetalt **bonuspenge** – cirka 140.000 kr. Jeg skulle sende mine lønsedler som bevis på, at jeg har arbejdet 37 timer pr. uge. Desværre har jeg forlagt dem pga. flytning. Er de penge nu tabt for mig? Eller hvordan forholder jeg mig? Jeg har arbejdet for Vojens – nu Haderslev – Kommune i al den tid. Håber, at I kan give mig et svar.

[Elvine Hansen]

Svar

Du spørger, om dine præmieportioner – bonuspenge – går tabt, fordi du har mistet nogle lønsedler. Det gør de ikke. Vi kan altid bede arbejdsgiveren om kopi af lønsedlerne.

Men i dit tilfælde hjælper det ikke.

Man skal nemlig opfylde nogle betingelser for at få præmieportioner.

1. Fuldtidsforsikrede skal arbejde mindst 2 år = 3.124 timer efter den dag, man har fået sit efterlønsbevis.
2. Når man har arbejdet mindst 3.124 timer, kan man begynde at optjene skattefrie præmier. Hver gang, man har arbejdet 481 timer, optjener man en præmieportion svarende til 11.950 kr. i 2011. Man kan højst optjene 12 præmieportioner.
3. Det skal være arbejde på normale løn- og ansættelsesvilkår.

Desværre **opfylder du ikke kravet** om arbejde i mindst 3.124 timer på normale løn- og ansættelsesvilkår, inden du når folkepensionsalderen. Du har nemlig i perioden bl.a. været i ansættelse med løntilskud, som ikke tæller med.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Hvorfor får ufaglærte et højere tillæg?

Jeg undrer mig over det faste **aften-/nattillæg**: Hvis jeg er social- og sundhedsassistent, plejehjemsassistent, plejer, sygehjælper eller beskæftigelsesvejleder, så får jeg 4.800 kr. Er jeg social- og sundhedshjælper eller hjemmehjælper, får jeg 5.600 kr., og hvis jeg ingen uddannelse har, får jeg 6.000 kr.

Jeg har lidt svært ved at forstå, at jo mindre uddannelse man har, jo mere får man i løn. Ansvarer er vel størst, jo mere uddannelse man har? [Ella Torp]

Svar

Det kan virke underligt, at tillægget for faste aften- og nattevagter er **forskelligt** efter uddannelsesniveau, men det har en konkret historisk og logisk forklaring. I forbindelse med at nye arbejdstidsregler trådte i kraft i april 2003, oplevede nogle af FOAs social- og sundhedsgrupper enten en lavere lønfremgang end forventet eller en egentlig lønnedgang. Det skyldtes, at honoreringen for arbejde i aften-

og nattevagter med de nye regler blev beregnet som en procentdel af lønnen i stedet for som et fast kronebeløb, der var ens for alle. Denne ændring betød generelt, at de lavest lønnede grupper blev stillet relativt ringere end de højest lønnede grupper. Derfor aftalte vi ved OK-05 at lave forskellige niveauer i honorering for arbejde i faste aften- og nattevagter. Tillægget for faste aften- og nattevagter trådte i kraft 1. april 2006. Honoreringen er – som du skriver

– opgjort i tre forskellige niveauer: **a)** 4.800 kr. for social- og sundhedsassistenter, plejehjemsassistenter og plejere, **b)** 5.600 kr. for social- og sundhedshjælpere og **c)** 6.000 kr. for ikke-uddannede. Forskellen sikrede, at de lavtlønnede, som fik det dårligste resultat ved overgangen til de nye arbejdstidsregler, nu blev kompenseret ved at få et højere tillæg for at arbejde i faste aften- og nattevagter.

[Anders Damm-Frydenberg]

Ondt i ryggen koster 17 milliarder

Bedre forebyggelse af **rygproblemer** vil hjælpe mange mennesker. Men det er også en temmelig god forretning for samfundet.

Af Finn Danielsen

Rygproblemer er en folkesygdom, som koster samfundet lige så meget som efterlønnen.

En undersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed har lavet for Gigtforeningen, viser, at mere end en tredjedel af alle danskere dør med ondt i ryggen. Og behandling, sygedagpenge og førtidspension løber op i næsten 17 milliarder kroner om året.

“Vi ville have tal på problemet for at vise, at samfundet har stor interesse i at få gjort noget ved det. Rygsmerter belaster ikke kun den enkelte, men hele samfundet,” siger Gigtforeningens direktør **Lene Witte** om baggrunden for undersøgelsen.

Mange af foreningens medlemmer har rygproblemer, der kan være så alvorlige, at de må opgive deres arbejde.

“Rygsmerte har ofte store sociale konsekvenser. Vi skubber derfor på i kommunerne for at få konkrete tilbud til mennesker med langvarige rygproblemer,” siger Lene Witte.

Forebyggelse på arbejdspladserne

Hun mener, at både kommuner og de enkelte arbejdspladser skal tænke mere i forebyggelse.

Det er **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA, helt enig i.

“Arbejdspladsvurdering (APV) er et vigtigt håndtag i forebyggelsen. Arbejdet skal kunne tilrettelægges, så kroppen ikke overbelastes.”

Men arbejdet skal også være afvekslende. For eksempel rummer kombinationen af højt tempo og ensidige bevægelser, som især mange rengøringsassistenter oplever på jobbet, risiko for blandt andet rygproblemer, mener Inger Bolwinkel.

“Det er vigtigt, at det ikke er de samme dele af kroppen, der hele tiden belastes.” ★

fida@foa.dk

En folkesygdom

- **34,6%** af danskerne har enten rygsygdom eller rygsmerter
- **Kvinder** (37,5%) har oftere rygproblemer end mænd (31,6%)
- **Kortuddannede** har i større omfang end andre rygproblemer, nemlig 39,2%.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed, maj 2011



Nu har



“Væk er vrid og tunge gulv-spande. Nu skal møbberne bare fugtes. Det er blevet lettere at gøre ordentligt rent,” fortæller Malene Engvig.

Malene overskud

Motion og ordentligt udstyr hjalp social- og sundhedshjælper Malene Engvig af med sine rygsmærter.

.....
Af Solveig Kolstad ★ foto: Robert Attermann

Læs mere på næste side. →

Rengøring med omtanke

- Projekt Rengøring med omtanke i Varde Kommune går ud på, at de ansatte i hjemmeplejen har fået deres egne rengøringsmidler og redskaber, som de bruger i stedet for borgerenes.
- Der er fælles træning i arbejdstiden en gang om ugen.
- De øver de bevægelser, de skal bruge, når de gør rent. Øvelserne giver mere styrke og træning i at bruge kroppen rigtigt.
- De gode erfaringer med nye rengøringsredskaber og ugentlig træning er nu indført i resten af Varde Kommunes hjemmepleje.

Kommunen betaler

Den fælles, ugentlige træning er en del af arbejdstiden og betales af kommunen.

Gode resultater

- Over 90% af de ansatte i hjemmeplejen mener, at projektet har haft en positiv effekt på deres arbejdsdag, og over 80% har også mærket det på deres fritid.
- Medarbejderne oplever, at de i dag bruger mindre tid på at gøre rent, og at der alligevel bliver mere rent hos beboerne.



Ida er tilfreds med rengøringen. Rent bliver det, selvom det ikke dufter af brun sæbe, som i gamle dage, siger hun.



Nu har Malene overskud

➔ **Malene Engvig** svinger sportstasken over skulderen på vej ind til Ida på 77 år. Hun skal gøre rent, og i tasken er alt, hvad hun skal bruge: Tre mopper, to klude, plastikhandsker og to bruseflasker med rengøringsmiddel.

Malene finder skaffet til moppen frem fra kosteskabet og indstiller det lige under hagen. Med regelmæssige, svajende bevægelser svinger hun moppen over gulvet.

Det kunne ellers gøre rigtig ondt, både i ryggen og i håndleddene. Malene Engvig følte sig godt brugt, når hun kom hjem fra arbejde i hjemmeple-



jen i Varde Kommune. Men nye arbejdsforhold har vendt op og ned på det, og nu har Malene fået overskuddet tilbage.

“Nu kan jeg godt overskue at gøre rent hjemme hos mig selv, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg ligger ikke så

meget på sofaen som før,” siger hun.

Malene Engvig kan mærke, at hun slet ikke er lige så træt, som før de indførte de nye rengøringsmetoder. Hun er også begyndt at bruge dem derhjemme. Resultatet er færre sygedage, fordi hun ikke længere har ondt i ryggen og i håndleddene.

“Der var ellers mange, der var lidt skeptiske i starten,” siger Malene Engvig.

“Men nu kan vi det og har mærket, hvor meget bedre det er. Vi giver det ikke fra os igen.” ★

sokl@foa.dk



Nu kan jeg godt overskue at gøre rent hjemme hos mig selv, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg ligger ikke så meget på sofaen som før.

.....
MALENE ENGVIG



Der er gået sport i den

Ti, ni, otte ...

Der tælles ned, mens flokken af sosu-hjælpere og -assistenter laver mavebøjninger. Efterhånden er der gået konkurrence i den ugentlige træning om at kunne tage flest mavebøjninger, fortæller Malene Engvig.

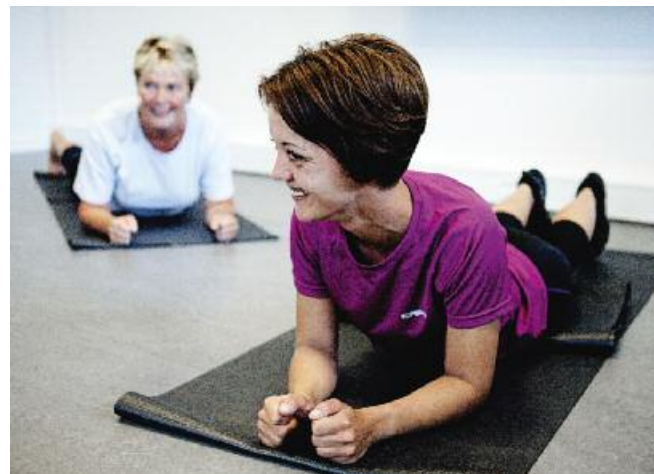
Der bliver trænet med fokus på øvelser, der styrker de bevægelser, som i forvejen bruges, når der gøres rent. For eksempel *squads*, hvor man går ned i knæ, så man kan samle noget op fra gulvet eller støvsuge under sofaen uden at bøje i ryggen.

Undervisningen tager sosu-hjælper Mona Thøgersen sig af. Hun har fået

undervisning i, hvordan man træner med blandt andet elastikker og bolde og kan nu hjælpe sine kolleger til at undgå at få problemer med rygge og led. ★

sokl@foa.dk

Malene Engvig træner også **fitness** flere gange om ugen i sin fritid.



Rygsmarter sidder også i hovedet

Ny forskning viser, at smerter kan mindskes, hvis man tænker nyt og anderledes om dem.

Af Finn Danielsen

Når hånden kommer for tæt på ilden, trækker man den til sig i en fart. En spontan reaktion, men en spontan reaktion er ikke altid den bedste, når noget gør ondt.

“Hvis man har fået et hekseskud, kan man opnå en kortsigtet gevinst ved gå lidt akavet. Men på længere sigt kan det give nye problemer,” forklarer **Marie Birk Jørgensen**, der er forsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Hun færdiggjorde i juni en ph.d.-afhandling, der undersøger, om rengøringsassistenter kan forebygge smerter både

ved fysisk træning og ved at tænke dem væk.

Væk med angsten

“Man skal bruge sine tanker til at overdøve den naturlige trang til at slippe af med smerterne med det samme. På den måde kan man spærre for nogle af de smertesignaler, der normalt når hjernen,” siger Marie Birk Jørgensen.

I hendes forskningsprojekt lærte rengøringsassistenter fra ni større arbejdspladser at lave tankeøvelser. De skulle først og fremmest undgå angsten for smerterne, for angst har stor betydning for, hvordan man forstår en bestemt situation.

Angst for smerte, kinesofobi, kan betyde, at man sygemelder sig og måske ikke engang har overskud til familie og venner. Men det er ikke smart for helbredet bare at lægge sig ned og vente på, at

smerterne forsvinder, fastslår Marie Birk Jørgensen.

Tanker forandrer smerter

“Det er i sig selv forebyggende at kunne håndtere sine smerter. I mange tilfælde kan man vælge at tænke anderledes om sin situation og på den måde få en anden oplevelse af den.”

Det er dog kun kortvarige smerter, der kan tackles på denne vis. Smerter, der skyldes en reel skade, skal selvfølgelig behandles, understreger Marie Birk Jørgensen.

Forskningsprojektet viser, at fysisk træning bedst afhjælper mere eller mindre kroniske smerter, mens det tyder på, at tanke-træningen især har forebyggende effekt. En kombination af de to, vil således være det optimale, vurderer Marie Birk Jørgensen. ★

fida@foa.dk

Ny behandling af rygsmarter

Skræddersyet forløb

Rygpatienten får ændret sine arbejdsforhold i en periode på tre måneder. Der er en opfølgningssamtale efter seks uger og en afsluttende samtale efter de tre måneder med rådgivning om arbejde og fysisk aktivitet fremover.

57

procent af alle offentligt ansatte oplyser, at de har haft ondt i ryggen inden for de seneste fire uger.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø, august 2011

Holdningen betyder noget

Sosu-assistenter har øget risiko for at udvikle muskel- og skeletbesvær, hvis de har en holdning om, at fysisk aktivitet vil medføre flere smerter.

Kilde: NFA, SOSU-rapport nr. 5

Rygsmarter behandles med **skræddersyede planer** på Aarhus Universitetshospital. Det giver resultater.

Af Solveig Kolstad

Hvad der virker godt for én rygpatient er ikke nødvendigvis løsningen for en anden. Derfor satser Aarhus Universitetshospital nu på en behandlingsform, hvor læge og patient kortlægger, hvad der kan være af barrierer i hendes arbejde.

Sammen med arbejdsgiveren findes en løsning, der gør, at man kan fortsætte

med at gå på arbejde, selvom man har problemer med ryggen, forklarer **Lone Donbæk**, forsker ved Arbejdsmedicinsk Klinik i Aarhus. Hun står bag det nye behandlingstilbud.

“Det kan for eksempel være, man ikke skal køre bil eller passe en særlig tung patient, hvis det er det, der gør ens dag uoverkommelig,” siger hun.

De ændrede arbejdsforhold varer en periode, hvor man løbende er til samtale, og der følges op på, hvordan det går med ryggen. Typisk bliver rygsmarterne mindre generende efter et stykke tid, og man kan som regel vende tilbage til sine tidligere opgaver, forklarer Lone Donbæk.

sokl@foa.dk

6 gode råd

fra forsker og overlæge Johan Hviid Andersen, Regionshospitalet Herning.

- Bliv ikke bange, hvis du får ondt i ryggen. Det kan forværre dine rygsmerter, hvis du begynder at spænde. Forsøg at leve videre, som du plejer. Det vigtigste er at holde ryggen i gang.
- Rygsmerter er som forkølelse. Det er noget, vi alle får en gang imellem, men det går over.
- Dyrk motion. Det er ikke afgørende hvilken slags, så længe man gør det, man godt kan lide.
- Hvis man har hårdt fysisk arbejde, kan det være svært at klare arbejdsdagen, når det gør ondt i ryggen. Men i stedet for at give op, skal man hellere forsøge at finde nogle arbejdsmetoder, der letter byrden.
- Tænk på rygsmerter som en slags idrætsskade. Stille og rolig skal man trænes op, så man kan komme på banen igen.
- Hvis smerterne i ryggen begynder at bevæge sig ned i

benene, og du mister kontrol over din blære, skal du hurtigst muligt til lægen. Det kan være, du er ved at få en diskusprolaps.



Laes mere

Johan Hviid Andersen blogger på jobogkrop.dk, hvor du kan læse meget mere om at forebygge ryg- og ledsmerter.



foto: Robert Attermann

Mange i tvivl

Mange offentligt ansatte er i tvivl om, det er bedst at hvile eller være aktiv, når man har ondt i ryggen.

Kilde: Spørgesmaundersøgelse august 2011, Videncenter for Arbejds miljø

FOA-faggrupper hårdt ramt

Blandt hjemmeplejere, pædagogmedhjælpere, dagplejere og rengøringsassistenter melder omkring 70 procent, at de i løbet af det seneste år har haft rygsmerter.

Kilde: NFA

15

procent af de arbejdsskader, der anmeldes af FOA-medlemmer, skyldes rygsygdomme.

Kilde: FOAs analyseafdeling

Rygpsygdomme anerkendes ofte

Blandt FOAs medlemmer anerkender Arbejdsskadestyrelsen 31% af de anmeldte rygsykdomme som erhvervspsygdomme. Gennemsnittet for alle faggrupper er 16%. Det viser en opgørelse fra perioden 2000-2009.

Kilde: FOAs analyseafdeling

Tjek prisen på forsikringerne

Billige forsikringer kan være lige så gode som de dyre, viser Forbrugerrådets undersøgelser.



Siger ja til pristjek

Det er besværligt at sammenligne forsikringselskabers priser og dækning, mener dagplejer **Rikke Hakmann Brauer**, 33, men når selskaberne selv henvender sig for at regne på tallene, får de lov.

“Det er altid interessant at sammenligne priser, og hvis selskabet er billigt og ordentligt, så er jeg ligeglad med navnet. Jeg har flyttet selskab en enkelt gang, hvor Alm. Brand kom med et billigere tilbud. Siden har to-tre selskaber prøvet, men de kunne ikke gøre det bedre.”

PenSam Forsikring har regnet på Rikkens præmier, og umiddelbart ser det ud til, at de kan forsikre Rikke for 3.931 kroner mindre om året. Men Rikke får en dobbeltkunderabat på 3.500 kroner hos Alm. Brand, fordi hun også er kunde i banken. Dermed er besparelsen nede på 431 kroner på de samlede forsikringer. Til gengæld er forskellen på husforsikringen stor. Her er præmien 6.742 kroner i Alm. Brand mod 3.983 i PenSam Forsikring.

“Det vil jeg undersøge. Hvis de dækker det samme, vil jeg overveje at skifte, men ofte er det billigst at have forsikringerne samlet. Jeg skal også tjekke selvrisiko. Jeg foretrækker forsikringer uden selvrisiko.”

Ifølge Forbrugerrådet kan der være op til 4.000 kroners prisforskel på stort set samme indboforsikring. Nogenlunde samme tal gør sig gældende på rejseforsikringer. Der er altså penge at spare, hvis man tjekker husstandens forsikringer.

“De fleste danskere er meget loyale over for deres forsikringselskab, men det er en god idé at se på sine forsikringer”, siger jurist i Forbrugerrådet **Mads Mølgaard Braüner**.

“Forbrugere bør være mere aktive og kritiske, og for de vigtigste forsikringer – indbo, ansvar og ulykke – er selskabernes dækning nogenlunde den samme. Der er ikke umiddelbart grund til at tænke i tillægsgæddækninger. Her er det ofte en bedre idé at spare lidt op, så der er penge, hvis der sker noget uforudset.”

Forbrugerrådet anbefaler, at man tjekker sine forsikringer hvert år. Især for at sammenligne priser, men også for at se, om man eventuelt er forsikret flere steder.

“Det kan virke som meget at tjekke hvert år, men det er først og fremmest på grund af prisforskellene. Forsikringselskaberne er blevet mere individuelle i deres vurderinger af risikoen. Bor man tæt på en politistation eller tæt på en indfaldsvej? Bor man på en bakke eller nede i en slugt. Det kan være afgørende for risikovurderingen.”

Mads Mølgaard Braüner opfordrer til dialog med forsikringselskabet. Også når de varsler prisstigninger. “Ting er altid til forhandling, og man skal være kritisk over for prisstigninger og ikke nødvendigvis godtage et standardbrev. Tag udfordringen op, spørg efter tallene. Så kan man måske presse dem lidt. Forsikringselskaberne er sælgere, ikke rådgivere. Jo mere aktiv, man er som forbruger, jo lettere kan man få dækning til billige penge.”★

Stor forskel på forsikringspriser



Forsikring/Præmie (kr.)	Alm. Brand	PenSam	Tryg	Codan
Familieforsikring Indbosum 900.000 kr. 15% særlige priv. Værdigenstande Selvrisiko Alm. Brand uoplyst Selvrisiko i Pensam 1.900 kr. – efter to skadefri år er den 0 kr. Selvrisiko Tryg 1.560 kr. Selvrisiko Codan 1.058 kr.	1.983	1.339	1.846	4.801
Husforsikring 152 m ² i 1 plan, fuld kombineret Selvrisiko Alm. Brand uoplyst. Selvrisiko i Pensam er 1.900 kr. – efter to skadefri år er den 0 kr. Selvrisiko hos Tryg 2.500 kr. Selvrisiko hos Codan 2.117 kr.	6.742	3.983	5.067	5.927

Kilde: PenSam Forsikring

Sådan sammenligner du forsikringer

På forsikringsguiden.dk kan man sammenligne priser hos 14 forskellige forsikringsselskaber. Man indtaster sine oplysninger og vælger de selskaber, man vil sammenligne. Det tager tid, første gang man skal indtaste oplysninger og dækningsbehov,

men herefter er det let at gå ind og få overblik over selskabernes priser og dækninger. Guiden henter priser og vilkår for én forsikringstype ad gangen. Forsikringsguiden er udviklet af Forsikring & Pension i samarbejde med Forbrugerrådet.

Nu forsikrer PenSam

Den 1. oktober går PenSam i luften som forsikringsselskab. PenSam Forsikring satser på at tilbyde forsikringer, der ligger 10-15 procent under markedsgennemsnittet. Vi har sammenlignet priser. Læs mere på foa.dk

Gode råd om forsikring

1
2
3

Når livet ændrer sig, skal forsikringen også ændres.

Spar ikke på ansvarsforsikringen. Det kan blive meget dyrt.

Køb ulykkesforsikring til dine børn, så du er sikker på dækning.

Kilde: Forsikringsoplysningen

Når skaden er sket

Forklar kort og præcist, hvordan skaden opstod. Fire siders forklaring gavner sjældent. Forsikringsselskabet skal nok spørge, hvis de mangler oplysninger. Sørg for at have dokumentation, gerne kvitteringer, særligt for dyrt indbo. Accepter ikke nødvendigvis tilbuddet fra forsikringsselskabet. Gå i forhandling.

Pas på dobbeltforsikring

Der kan være stor forskel på priser på rejseforsikring, og rejseselskabernes tilbud er oftest blandt de dyreste. Mange er forsikrede i forvejen, og ofte kan man være dobbeltforsikret på området, fordi man har rejseforsikring både via kreditkort, indboforsikring og pensionskasse.

Forsikringsoplysningen

Forsikringsoplysningen giver objektiv forsikringsrådgivning og besvarer spørgsmål både pr. mail og pr. telefon: forsikringsoplysningen.dk

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

Den korte vej til gode tilbud og besparelser



4 % rabat

Falk Lauritsen samler dem du holder af. Bestil det nye vinterkatalog 2011 - 2012 på www.falklauritsen.dk

Min. 10 % rabat

Lingeri og badetøj
Stort udvalg fra kendte mærkevarer som Björn Borg, Calvin Klein, Triumph, Chantelle m.fl.

6 % rabat

Spar penge, når du handler i Inspiration eller i deres webshop på www.inspiration.dk

6 % rabat

Flyv med Cimber Sterling og spar 6 %.
Book flybilletter på loplus.dk/cimbersterling

Dit medlemskort fra FOA er også dit LO Plus fordelkort, hvor du får attraktive særtilbud og rabatter i mere end 1.500 butikker.

På www.loplus.dk kan du se alle de steder, hvor du kan få rabat.

Du har mulighed for at opgradere dit medlemskort til et LO Plus Guld kort, som både er et medlems-, rabat- og betalingskort i ét og samme kort.

Bestil og læs mere på www.loplus-guld kort.dk

SPAR 28.000 · Gælder kun for LO plus medlemmer

Spark 1.2 LT · Nu kun 109.995



SPAR 28.000 KR.

Danmarks mest solgte bil

- 5 Døre
- 6 Airbags
- ESP
- Klimaanlæg
- Baksensor
- Sædevarme og meget mere

Besøg din Chevrolet forhandler og hør mere om tilbuddet



Tilbuddet gælder kun biler købt i sept. og okt. 2011 og mod fremvisning af LO Plus medlemskort. Prisen er ekskl. lev. kr. 3.680 og metallak. CO₂-udslip 118 g/km. Forbrug v. bl. kørsel 20 km/l. Spark er vist med ekstraudstyr. Energimærke **A**

På www.loplus.dk kan du se alle de steder, hvor du kan få rabat.



NYHED!

For alle i PenSam og FOA:

SMIL – DU HAR FÅET DIT EGET FORSIKRINGSSELSKAB!



IKKE FOR ALLE

100% FOR DIG

Bedre og billigere forsikringer

PenSam Forsikring er det nye forsikrings-selskab for dig. Skabt for at give alle i PenSam og FOA bedre og billigere forsikringer på samme måde som andre faggrupper allerede har det. Vi glæder os til at byde dig og din familie velkommen med forsikringer, der passer bedre til jeres behov og koster mindre.



Hør mere om
PenSam Forsikring
Ring nu på
44 39 39 50
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**

Hvis du mister retten til dagpenge

I FOAs A-kasse bliver vi ofte spurgt om, hvad der sker, hvis man mister retten til at få dagpenge. Hvis man ikke længere er berettiget til dagpenge, kan et alternativ være kontanthjælp. Men det afhænger af dine personlige forhold, om du kan få kontanthjælp.

NemID

Husk at du fra efteråret vil kunne bruge dit NemID på foa.dk – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu.

Halvårserklæring

Næste periode løber fra mandag den 18. april til søndag den 23. oktober. Du kan sende din halvårserklæring ind fra den 28. oktober til den 10. november.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først.

23. oktober

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside

Nyt job?

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

Ring 46 97 10 10

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

Jobsøgningskema

Du kan nu printe et jobsøgningskema fra siden foa.dk/A-kasse/Raadighed-jobsoegning.



Læs mere

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

Det vil sige:

- om du er gift
- om du har forsørgerpligter for børn under 18 år
- om du eller din ægtefælle har formue
- om du eller din ægtefælle har indtægter.

Hvis din ægtefælle har arbejdsindtægt, bliver den modregnet i kontanthjælpen. Hvis du eller din ægtefælle har formue, skal I leve af den. Formue kan f.eks. være friværddi i ejer- eller andelsbolig, værdi af bil, sommerhus m.m. Det er dog en betingelse, at du kan låne i friværdien, og at du er i stand til at afdrage lånet. Du skal derfor ikke undlade at søge om kontanthjælp. Der ses bort fra en formue på 10.000 kr. for hver ægtefælle. Hvis du ikke er gift med din samlever, kan kommunen ikke modregne hans eller hendes indtægt og formue i din kontanthjælp.

Hvilke krav skal du opfylde, når du søger kontanthjælp?

- Du skal være tilmeldt Folkeregistret.
- Du skal være aktivt arbejdssøgende og tilmeldt jobcentret.
- Du må ikke afvise et rimeligt tilbud om arbejde eller aktivering.
- Du skal give oplysninger om indtægter, personlige forhold m.m. og skrive under på, at dine oplysninger er korrekte.
- Du skal orientere kommunen løbende om ændringer i dine forhold.

Eksempel

Sanne og Erik er gift og har et hjemmeboende barn under 18 år. De bor i ejerbolig med en friværdi på 200.000 kr. Sanne tjener 25.000 kr. brutto om måneden. Erik søger kontanthjælp, fordi han ikke længere har ret til arbejdsløshedsdagpenge. Et ægtepar med et barn under 18 år vil kunne få 26.690 kr. brutto om måneden i kontanthjælp.

Når du har fået kontanthjælp i 6 måneder

Efter 6 måneder på kontanthjælp skal du hæve din pensionsopsparing og leve af den. Hvis du ikke har en pensionsopsparing, bliver kontanthjælpen nedsat efter 6 måneder. Hvis både du og din ægtefælle har modtaget kontanthjælp i 1 år, og ingen af jer har haft 225 arbejdstimer, vil en af jer miste jeres kontanthjælp. Kontanthjælp er bagudbetalt og skattepligtig. ★

Men Sannes indtægt skal modregnes. Da hun tjener 25.000 kr., skulle man tro, at Erik kunne få 1.690 kr. brutto i kontanthjælp. Men da parret har friværdi i deres bolig, kan Erik ikke få kontanthjælp, og de må i stedet tage lån i huset og leve af det, hvis det er muligt at optage lån.



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Rettelse

I juli-augustbladet skrev vi, at du ikke længere skal sende oplysninger ind omkring pensioner og sygedagpenge, da vi kan trække oplysningerne fra SKATs indkomstregister. Oplysningerne ligger ganske rigtigt i indkomstregistre-

ret. Men pålideligheden af disse data skal undersøges nærmere, før vi kan bruge oplysningerne i vores udbetalingsystem. Derfor bliver du fortsat bedt om at sende oplysningerne ind til os.

For alle i PenSam og FOA:

PENSAM FORSIKRING ER BARE BILLIGERE!



HMM ... HVOR MEGET?

10-15% BILLIGERE

Prøv lige at se her:

- Du bliver forsikret til priser, der i gennemsnit er 10-15% under markedsniveauet
- Ingen selvrisiko, hvis det er mere end 2 år siden, du har haft en skade
- Du får 20% rabat, hvis du er over 55 år
- Du kan vælge månedlig betaling

Hvad kan **DU** spare?
Ring nu på
44 39 39 50
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**

Sy.dk
fra idé til kreation

Vi er en del af

SY Danmark
kæden

PFAFF® hjælper dine kreationer på vej!

PFAFF®
PFAFF® ambition™ 1.0
Vejl. 6495.-
Sy.dk pris 4995.-



PFAFF®
PFAFF® hobbylock™ 2.0
Vejl. 3495.-
Sy.dk pris 2495.-



Skriv „Pfaff“ ved bestilling og få 1 times „Kend din symaskine“ kursus gratis!

Sy.dk
fra idé til kreation

Mød os på Kreativdage i Fredericia 28-30 okt. 2011
Sy Danmark. Sammen er vi endnu bedre.
Find din nærmeste SY Danmark forhandler på www.sy.dk

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

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

www.activcare.dk

**PERSONALE
GRUPPEN**

VIKARER MED KVALITET

Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

Temadag hos Protac

For tværfagligt personale der arbejder med mennesker, som har problemer med at spise og drikke

Specialergoterapeut, F.O.T.T. instruktør Annette Kjærsgaard holder oplæg med titlen

”Maden i den gale hals”

Hvad er dysfagi? Årsager og konsekvenser.

Fokus rettes mod hvordan man i dagligdagen indirekte kan afhjælpe problemer med at spise og drikke ved hjælp af f.eks. siddestilling ved bord, hovedets stilling, modificerede konsistenser af mad og drikke.

Kaffe og kage samt præsentation af produkter fra Protac samt udveksling af erfaringer.

Tid
Tirsdag d. 01.11.2011
Kl. 12.30 – 16.30

Pris
Gratis

Sted DGI-byen
Tietgensgade 65
1704 København V
Konf lokale: ”Spisehuset”
Henv. i receptionen

Tilmelding
Senest d. 21.10.2011 til
protac@protac.dk.
Venligst oplys navn, arbejdssted,
mail, tlf. nr. for hver deltager.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om hakket svine- og oksekød, som både store og små kan lide.

Månedens råvare: Hakket kød



Hakket svine- og oksekød bruges til flere af danskernes favoritter. Både store og små kan lide det.

Når hakket kød med 16-20% fedt bruges til fars, er det vigtigt at tilsætte ekstra mel, rasp eller andet, der kan opsuge fedtet og nedbringe den samlede fedtmængde.

Til en god hakkebøf er det bedste valg kød, der ikke er for magert og ikke for fedt – vælg f.eks. kød med ca. 10% fedt, så bøffen bliver saftig.

Nyd en lille, god bøf med mange grøntsager. I stedet for blot at give sprød salat til en burger er her et efterårstilbehør af kål og gulerod, så den almindelige burger bliver rigere på flere grove grøntsager.

Burger med stegte grøntsager

Hvidløgsmayonnaise:

- 1 frisk æggeblomme (evt. pasteuriseret)
- 2 tsk. dijonsennep
- ½ tsk. groft salt
- ca. 1 dl neutralt smagende olie (f.eks. rapsolie)
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. hakket persille

Grøntsager:

- 1 stort løg
- ca. ½ hvidkålshoved, 500 g
- 2-3 gulerødder
- 2 tomater
- 2 tsk. olie

Bøffer:

- 400-500 g hakket oksekød, ca. 10% fedt
- 2 tsk. olie
- 2 tsk. smør
- salt og friskkværnet peber

Burgerboller - 8 stk.

- 25 g gær
- 3 dl lunken vand
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. honning eller sukker
- ca. 500 g hvedemel
- 1 æg til pensling
- 2 spsk. sesamfrø til drys

- Rør æggeblomme med salt og sennep. Tilsæt olien dråbevist, til æggeblommen bliver tykflydende. Rør derefter olien i en tynd stråle i mayonnaisen, til den er cremet. Smag til med hvidløg og persille.

- Pil løg og skær i skiver.
- Pil de yderste blade af kålen, skær stokken fra kålen og snit den fint.
- Skræl gulerødderne og skær i strimler eller mindre stykker.
- Skær tomater i skiver.
- Varm wok eller pande op. Kom olie i, tilsæt grøntsagerne og steg 3-4 min. under omrøring. Krydr med salt og peber.
- Ælt kødet og form 4 flade bøffer med en tykkelse på ca. 1 cm. Varm smør og olie på en pande ved høj varme, til det er gyldent. Krydr med salt og peber. Steg bøfferne ca. 4 min. på hver side ved middelvarme.
- Smuldr gæren og rør den ud i lunken vand og olie. Tilsæt salt, honning eller sukker og gradvist hvedemel.

Ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve ca. 1 time.

- Del dejen i 8 stykker og form dem til flade boller. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve 30 min.
- Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag i en 225 grader varm ovn ca. 20 min. Burgerbollerne er færdigbagte, hvis det lyder hult, når man banker dem på undersiden. Lad bollerne køle af på en bagerist.
- Flæk bollerne og smør med hvidløgsmayonnaise. Læg de stegte grøntsager, bøffer og tomatkiver imellem og klem sammen til en burger.



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.



Brug nedfaldsæblerne

Rundt om i haver og parker er der lige nu store mængder nedfaldsæbler, som er spiselige. Vask æblerne rene i koldt vand, skær brune pletter væk, smag og vurder, hvad de kan bruges til. Rå, gode stykker i frugtsalat med hakkede nødder og revne i råkostsalat. Kogt med sukker som mos på yoghurten eller smagt til med peberrod til en kotelet. Eller presset til saft, i en gryderet, på sildemaden m.m. Æbler kan bruges til alle dagens måltider og både i det søde og salte køkken.



Hakket kød har kort holdbarhed

Friskhakket kød skal bruges samme dag, det er blevet hakket. På pakken står angivet en holdbarhed på op til 7 dage. Lige gyldigt hvad der står på pakken, skal man ikke opbevare hakket kød mere end 1 døgn i køleskabet, før det tilberedes.

fotos: Colourbox

det sker

Horsens

Juletræsfeest på Scandic Bygholm Park i Horsens 4. dec. Nærmere information i næste FOA lokal nyt, som udkommer ca. 3. nov.

Mariagerfjord

Afdelingsgeneralforsamling 24. okt. kl. 18 i Hobro idrætscenter (Multihallen). Kl. 18-19 spisning og 19 generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. På valg: formand Kenn Andreassen (4 år), 2 best.medl. (2 år), 2 best.suppl. (1 år) og 2 bilagskontrollantsuppl. (1 år). Indkomne forslag skal være afdelingen skriftlig i hænde seneste 8 dage før. Revideret regnskab

samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Seneste og bindende tilmelding til spisning 21. okt. på 98 51 21 11. *P.b.v. formand Kenn Andreassen*

Sønderborg

Seniorklubben. 13. okt. kl. 14 ved indgangen til SE Syd Energi, Elholm 1, Sønderborg. Moderne tiders elforbrug og sparemuligheder. Gratis. Syd Energi er vært med kaffen. Tilmelding 25. aug.-29.

Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på **tillidszonen.dk** – dit værktøj i hverdagen



sept. Aktivitetsnr. 9741-11-20-19. 3. nov.: Lotto kl. 14 i FOA, Damgade 104. Vi spiller om kaffe og kødpakker. 30 kr. for kaffe og brød, inkl. 1 plade. Ekstra plader 5 kr. Tilmelding 13.-31. okt. Aktivitetsnr. 9741-11-20-20.

1. dec.: Julefrokost kl. 12.30 i FOA, Damgade 104. God mad, god musik og god stemning. Prisen kan endnu ikke oplyses. Tilmelding 13. okt. – 25. nov. Aktivitetsnr. 9741-11-20-21. Husk ved tilmelding at oplyse cpr-nr., tlf.nr. og aktivitetsnr.

Odense

Generalforsamling 30. nov. kl. 19.30 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Der startes med underholdning kl. 17.30 og spisning kl. 18.30. Dagsorden iflg. lovene. Valg: Faglig sekretær Jørgen Borup fratæder i henhold til afdelingens love – stillingen nedlægges.

Faglig sekretær Bent Hansen – modtager genvalg. 4 best.medl. (2 år): Birgit Krogaard, Karin Petersen og Helle Heilmann – modtager genvalg. Bo V. Jørgensen – modtager ikke genvalg. Bilagskontrollant: Vakant. Bilagskontrollantsuppl. Joan Jensen – modtager ikke genvalg. Fanebærer Birgit Krogaard – modtager ikke genvalg. Fanebærersuppl. Bo V. Jørgensen – modtager genvalg – samt valg af statsautoriseret/registreret revisor. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 16. nov. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
foa.dk/publikationer

tiden, eller efter aftale, skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen til generalforsamlingsdagen kl. 12 – i år fra 24.-30./11. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 16. nov. Der vil være mulighed for at deltage i spisning, som starter kl. 18.30. Tilmelding på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense, senest 23. nov. Til selve generalforsamlingen, som starter kl.

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/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i september var:

Kroophold:

- Connie Lisa Bundgaard, Birketvej 74, 4941 Bandholm

Gavekort:

- Susanne Matzen, Eriksgade 3, 5000 Odense C
- Grethe Petersen, Skavgræsset 6, 5220 Odense SØ
- Marianne Roikjer, Carl Langes Vej 54, st., 4, 2500 Valby
- Susanne Nørgaard, Gefions Parkvej 20, 6705 Esbjerg Ø
- Birthe Hasemann, Østre Kvartergade 23 B, st. tv., 2650 Hvidovre



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

19.30, kræves ikke tilmelding. P.b.v. afd. for mand Inge Grønbech

Midtsjælland

Afdelingsgeneralforsamling 9. nov. 29. september: Temadag om mobning. 3. okt.: Få indflydelse på overenskomsten 2012 – for privatansatte. 24. nov.: Fyraftensmøde om: Kroppen snakker. 28. nov.: Temadag for Teknik- og Servicesektormedlemmer om konflikthåndtering – læs mere om ovennævnte arrangementer på hjemmesiden.

Efterløns- og seniorklubben i Slagelse

19. okt. kl. 14 spiller vi banko – husk en pakke til ca. 25 kr. Julefrokost 30. nov. Til frokosten serveres øl, vand og snaps. Pris for medlemmer: 150 kr. og for ledsager: 200 kr. Husk en julegave til 25 kr. Tilmelding og betaling til afdelingen på 46 97 19 70 eller på mail midtsjaelland@foa.dk senest 15. nov.

Efterløns- og seniorklubben i Ringsted

8. sept. kl. 14. Vi mødes i huset i Ringsted og drikker kaffe. Derefter

går vi op til Radiomuseet, hvor Bjarne vil vise rundt og fortælle om de gamle radioer og fjernsyn. Herefter går vi tilbage og slutter i huset. 6. okt. er der Løvfaldstur. Vi starter kl. 11 fra huset i Ringsted, kører til Bromølle Kro, indtager en to-retters menu. Kl. 14 lander vi i Kalundborg, hvor vi vil se på den gamle bydel. Turen er kun på ca. en kilometer – så alle kan være med. Kl. 15.30 drikker vi kaffe. Herefter går det hjemad med et lille stop undervejs. Pris: 200 kr. Tilmelding på 29 21 04 74 senest 26. sept. 3. nov. kl. 13.30 har vi generalforsamling og bankospil. Husk en pakke til ca. 25 kr. 8. dec. kl. 13 er der julefrokost – mere herom i næste blad.

Nordvestsjælland Social- og Sundhedssektoren

afholder ordinær sektorgeneralforsamling 30. nov. kl. 19 i Kalundborg Hallen indgang E, Munkesøgade 3, Kalundborg. Dagsorden iflg. lovene. Valg: sektorforsamling Anne Juul (4 år), sektorbest.medl. Marianne Kronborg (4 år), sektorbest.medl. Inge-Lise Foghmar (4 år), sektorbest.suppl. Anne

Petterson (2 år) – alle modtager genvalg. Forslag, herunder forslag til personvalg, skal være afdelingen i hænde senest 16. nov. med morgenposten. Forud for generalforsamlingen

er der spising kl. 17.30, tilmelding er nødvendig – senest 24. nov. på 46 97 14 77 eller mail nordvestsj@foa.dk V.h. sektorforsamling Anne Juul

GF
FORSIKRING
MED OVERSKUD

**Bliv
forsikret
blandt
ligesindede**

GF Hospital og Sundhed er en forsikringsklub specielt for ansatte i sundhedssektoren. Klubben er en del af GF Forsikring og hos os får du bl. a. overskudsdeling på bilforsikringen. Kontakt os og få et godt tilbud på alle dine forsikringer.

GF Hospital og Sundhed · Tlf. 86 17 43 44
www.gf-hospitalogsundhed.dk

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22

Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

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

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

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

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

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:
Robert Attermann



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Mediekontrol

Oplag: 212.085/2. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

16. september

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk

og Mark Nixon, mlix@foa.dk

Frist: 26. oktober

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

November-nummeret:

13. oktober

Næste nummer udkommer

den 3. november

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 · e-mail: foa@foa.dk

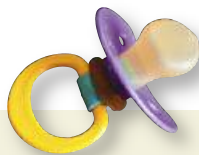


Dit fagblad i fire versioner

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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til 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.

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 senest **den 16. oktober**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

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

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 9 blev **Ulla Andersen, Holstebro**.

1. Hvor mange procent i barselsrefusion ser det ud til, at Serviceafdelingen på Hillerød Hospital vil få til vikardækning, når Maria Sylvest går på barsel?

- A. 0 procent
- B. 50 procent
- C. 100 procent



2. Hvad vil Anne Bosse gøre nu, hvor hun har fået tilkendt førtidspension?

- A. Skrive en bog
- B. Se hele verden
- C. Lære at spille klaver

3. Hvor mange plejehjem har beboere, der ikke taler dansk?

- A. Hvert andet.
- B. Hvert fjerde.
- C. Hvert ottende.

4. Hvor mange plejehjem baserer Fagbladet FOA sin undersøgelse af sprogproblemer på?

- A. 25
- B. 100
- C. 150

5. Hvor mange procent af alle offentligt ansatte oplyser, at de har haft ondt i ryggen inden for de seneste fire uger?

- A. 57 procent.
- B. 31 procent.
- C. 24 procent.

6. Ifølge Forbrugerrådet kan den årlige pris på indboforsikringer variere med ...

- A. 1.500 kroner.
- B. 3.000 kroner
- C. 4.000 kroner



7. Da skuespiller Søs Egelind modtog 10.000 kroner for kåringen til årets kræmmer, gav hun pengene videre til ...

- A. Fredningen af grønne papegøjer langs Amazonfloden.
- B. Røde Kors besøgsvenner, så de kunne holde en fest for beboerne på et plejehjem på Frederiksberg.
- C. Kræmmerne på Hjallerup Marked som tak for mange dejlige oplevelser.



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

- A. En isterning.
- B. Røgen fra en cigaret.
- C. Et kig ned i en af Klinkens suppegylder.

9. Du får den perfekte hakkebøf, hvis du bruger kød med et fedtindhold på cirka ...

- A. 7 procent
- B. 10 procent
- C. 15 procent



det sker i oktober

4. oktober

LFS holder temadag: Pædagogisk kvalitet i dagplejen. Kl. 9.00-15.30. Sorøgade 4, København Ø.

13. oktober

Regionsmesterskaber i SOSU SKILLS afholdes på sosu-skolerne i Brøndby, Nykøbing Falster, Esbjerg, Herning og Hjørring.

14. oktober

Sidste tilmelding til konference om 'Overvægt – et fælles ansvar' Afholdes 1. november, kl. 10-16, Torvehallerne i Vejle **Arrangør:** Danske Regioner, Kommunernes Landsforening og Sund By Netværket.

23. oktober

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

24. oktober

Konference i 'Patientinvolvering og fælles beslutningstagen' på Scandic Copenhagen. **Arrangør:** Dansk Selskab for Patient-sikkerhed.

For alle i PenSam og FOA:

BILLIGE FORSIKRINGER UDEN BØVL



INTET PAPIRNUSSERI

DU RINGER BARE

Vi klarer det meste over telefonen

Hvem har sagt, forsikring skal være bøvl og blanketter? I PenSam Forsikring kan du altid bare ringe til os, og så hjælper vi dig hurtigt videre. Både når cyklen er blevet stjålet. Når bilen skal skiftes ud. Eller når du står i en kælder fuld af vand.

Er du kunde i PenSam eller medlem af FOA, og synes du, at billige forsikringer uden bøvl lyder helt rigtigt, så er det bare at ringe ...



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**

Spar op til 40% på populære modeller

praxis

... gør din dag behagelig

Funktionel og let kvalitet

Letvægts softshell jakker med høj funktionalitet. Tre-lags softshell tech-kvalitet med membran, der er åndbar, vind- og vandafvisende. Slidstærk overflade med en let mesh-underside og mange praktiske lommer.



Grøn

Sort

Rød

Lysblå

Hvid

Lilla

Model 98859
Dame Softshell-jakke med taljering for perfekt pasform.
Str. S - 3XL
kr. 399,-

Model 98858
Unisex softshell-jakke
Str. S - 3XL
kr. 399,-

2 stk.
softshell jakker
Kun kr. 600,-



Perfekt pasform

Dame T-shirt med 3/4 ærmer og taljering. Super behagelig kvalitet med stretch i 92% bomuld og 8% Lycra. Holder faconen, selv efter mange vask.



Lime
Cerise

Turkis
Hvid

Sort
Lilla

Model 98591
Str. XS - 3XL
kr. 159,-
2 stk. kr. 250,-

Hvid
Sort



Frit valg
2 par
Kun kr. 400,-

Model 23302
Super behagelig unisex buks i blød microfiber med to skrålommer, to små lårommer samt to baglommer. Velcro i taljen til regulering. Indvendigt netfor.
kr. 349,-

Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind. Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
kr. 329,-



Frit valg
2 stk./par
Kun kr. 500,-

Model 25200 - Verona
Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
kr. 329,-



Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. (Ved valg af T-shirts gælder minimum 3 stk. i alt)
Tilbudet gælder til 31.10.2011 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

Bestil og se hele kollektionen på 97 12 82 82 eller www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning