Min styrke – vores velfærd

Nr 05 18 September

KOST & SERVICE

Fagbladet FOA

NYHEDER / DEBAT / DIN SUNDHED / GÆT ET JOB / QUIZ

tema:

SYGEMELDINGER
4 ud af 5 har dårlig samvittighed over at melde sig syg
SIDE 26

7

SKRIDT
Sådan kombinerer du deltidsarbejde og efterløn
SIDE 34

FIK STOR REGNING EFTER VUNDET SAG
Anelle blev udsat for ulogisk regnemetode. Kommune erkender fejl
SIDE 22

Køkkenmedhjælper Helle Ditlevsen elsker at bringe naturen ind i storkøkkenet

DET VILDE GIVER VELSMAG

SIDE 16-18

indhold

1

Syg samvittighed

Panden føles varm, kroppen værker, og Kleenex-pakken er på overarbejde. Der burde ikke være skyggen af tvivl om, at du bør melde dig syg. Alligevel tøver du med at kontakte din leder. For du ved, at kollegerne vil få det ekstra hårdt, hvis du ikke kommer. For ikke tale om de borgere, som bliver utrygge, når du er væk. Lyder situationen bekendt? Ja, så har du det som størstedelen af dine kolleger. Fire ud af fem FOA-medlemmer har dårlig samvittighed over at melde sig syg. Det er især hensynet til kolleger og borgere, der får os til at krybe under dynen med følelsen af at svigte. Hvis vi da ikke vælger at sluge et par piller og prøver at holde ud frem til fyraften. Det burde ikke være sådan. Sygdom er hver mands eje, som man siger. Sort samvittighed i sygesengen og virusramte 'helte' på jobbet hører ingen steder hjemme.

Derfor bør normeringerne være så anstændige, at bemandingen ikke kollapser, når der tikker et par sygemeldinger ind. For det gør der ind imellem. På samme måde bør økonomien levne rum til at trække på vikarer ved sygdom. Og så skal nogle lederne åbenbart stadig lære, at det er *no go* at presse syge medarbejdere til at møde op på arbejde. ★

Gitte Hejberg

Bliver dobbelt ramt

Social- og sundhedshjælper Marianne Olsen ved, at det går ud over kollegerne, når hun er syg.

Side 26-33

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

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

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

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

2 KR. PR. DAG

Madbudgettet i dagtilbud varierer meget, viser FOA-undersøgelse. Ifølge Københavns Madhus bør der minimum være 12 kroner pr. barn om dagen at lave mad for.

Side 6

TJEK BEDST I TEST

Du kan ofte droppe mærkevarerne og spare penge.

Side 38

Uhm, blommer
Frugter og bær skal ikke gå til spilde, så i dagtilbuddet Børnebiksen laver madmor Sarah Navne marmelade sammen med børnene.

Side 19

fokus
helbredstjek

Kan du tåle natarbejde?

Nattevagter skal have tilbudt et helbredstjek, men ikke alle får det.

Side 8-11

I hvert nummer

Mona Striib	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	34
Mad med Klinken	45
Quizzen	50

Ida Østerlund
journalistpraktikant
ibrn@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Cathrine Saltbæk Tverskov
journalistpraktikant
cast@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 85

Emilie Kristine Clausen
studentermedhjælper
emkc@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 60

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

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

nyt

25

arbejdsrelaterede dødsulykker blev anmeldt i 2017. Det er det laveste antal registrerede nogensinde.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Foto: Niels Åge Skovbo

Hep, vi har førertrøjen på

Danmark ligger for første gang nummer et blandt FN's 193 medlemslande inden for offentlig digitalisering. Ifølge FN har Danmark fundet den rette balance mellem en effektiv offentlig digitalisering og muligheden for at hjælpe den enkelte borger.

Kilde: Finansministeriet

Vores omsorgspersonale rundt om i landet er hverdagshelte, der løfter en opgave, der er så overset, at vi som samfund bør skamme os.

Malthe Johan Poulsen, folketingskandidat (S), Facebook-indlæg

Retssag. FOA har vundet en principiel retssag mod Ankestyrelsen i Landsretten for sosu-assistent Mette Sørensen, efter at hendes kommune havde standset udbetalingen af sygedagpenge med tilbagevirkende kraft. Det var ulovligt. Nu skal Ankestyrelsen og kommunerne behandle mindst 900 gamle sager på ny.

Spørger I til hinandens trivsel på jobbet?

Foto: Jørgen True

Majbritt Lund Madsen, sosu-assistent, Center for socialpsykiatri i Vordingborg Kommune

Gode til at spørge

Ja, det sker helt naturligt. Man kan næsten også mærke det på stemningen, hvordan folk har det. Og så er vi ret gode til at spørge, om vi skal hjælpe hinanden med noget, hvis vi kan mærke, at nogle er pressede.

Foto: Niels Åge Skovbo

Henning Olesen, teknisk servicemedarbejder, Ringkøbing-Skjern Kommune

Taler om trivsel

Vi har et punkt om trivsel på vores personalemøder. Det fungerer rigtig godt. Hvis man går med noget, kan man sige det, for der er rigtig god kollegastøtte. Vil man ikke dele ens problemer med alle, tilbyder kommunen at sende en konsulent udefra.

Foto: Jørgen True

Hanne Rasmussen, sosu-assistent, Centralsygehuset i Næstved

Tager hånd om os

Vi snakker om trivsel med hinanden. Og arbejdsgiver sørger også for, at vi har mulighed for at snakke med en sygeplejerske om trivsel. Det er jeg rigtig glad for. Af og til har jeg fået at vide, at jeg skal passe lidt på mig selv.

Foto: Jørgen True

Mads Hougaard, pædagogmedhjælper, Næstved Kommune

Ikke længere tabu

Det skal være okay at sige, at man mistrives. Vi har haft meget fokus på trivsel de sidste 1,5 år, og nu er det ikke længere tabu. At turde tale om mistrivsel er et vigtigt skridt på vejen mod at finde løsninger på bedre trivsel.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

Mange frygter at blive syge og nedslidte

Op mod halvdelen af de faglærte og ufaglærte er **bekymrede for, om de kan holde til pensionsalderen**.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Robert Wengler

Social- og sundhedsassistent Pia Sørensen på 57 år er utrolig glad for sit arbejde, men hun **frygter, at hendes krop ikke kan klare otte år endnu**. Allerede nu er hun dagligt på smertestillende piller for at kunne klare jobbet.

45 procent af alle ufaglærte og 41 procent af alle faglærte over 40 år er nervøse for at måtte forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde. Det viser endnu ikke offentliggjorte tal fra Trygfondens seneste tryghedsundersøgelse, som professor Jørgen Goul Andersen har leveret til forfatter og debattør ***Lars Olsens*** nye bog 'Det forsvundne Folk'.

Lars Olsen peger på, at der går en lige linje mellem utrygheden i arbejdslivet og de seneste års politiske reformer, der har ført til højere efterløn- og pensionsalder.

"Hvis du er i 50'erne og lider af ryg- eller gigtproblemer, er det en enorm utryghedsskabende faktor, at man kan se, at man skal blive ved indtil, man er i slutningen af 60'erne," siger han.

Smerter er en del af hverdagen

Fordi FOA-medlemmers arbejde er mere fysisk krævende og giver flere helbredsmæssige skavanker end akademikeres gør, rammer utrygheden i højere grad FOA-medlemmer. Blandt højere funktionærer er kun 26 procent bekymrede for at kunne holde til at arbejde så længe, det kræves. For lavere funktionærer gælder det 30 procent.

Social- og sundhedsassistent ***Pia Sørensen*** på 57 år er en af de faglærte, der frygter seniorårene på arbejdsmarkedet. Hun fik en arbejdsskade under en forflytning af en patient på Odense Universitets Hospital i 2016 og har været igennem en skulderoperation og en længere sygemelding.

Hun har fået nye arbejdsopgaver, som ikke kræver løft eller andre belastninger. Alligevel er hun bekymret.

"Der går nærmest ikke en nat, hvor jeg ikke er oppe på grund af smerter. Min krop er allerede træt og slidt. Jeg frygter, at jeg om nogle år er så slidt, at jeg ingenting kan selv," siger hun. ★

cast@foa.dk

> *Der går nærmest ikke en nat, hvor jeg ikke er oppe på grund af smerter.*
>
> Pia Sørensen, social- og sundhedsassistent

67

procent af de 40-49-årige, der siger, at de har et dårligt helbred, frygter at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde.

Kilde: Trygfondens tryghedsundersøgelse, 2017

Uværdigt exit fra arbejdsmarkedet

Så mange af de +40-årige frygter at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde:

- **Ufaglærte:** 45 procent
- **Faglærte:** 41 procent
- **Lavere funktionærer:** 30 procent
- **Højere funktionærer:** 26 procent

Kilde: Trygfondens tryghedsundersøgelse, 2017

Madhus: 12 kr. pr. barn bør være minimum

Køkkenpersonale i dagtilbud har meget **forskelligt budget at lave mad for**.

Af Ingrid Pedersen

Fra et dagligt madbudget på syv kroner og helt op til 34 kroner pr. barn. Så meget varierer det beløb, som køkkenansatte har at lave mad for, viser en FOA-undersøgelse blandt køkkenpersonale i dagtilbud med madordning.

I nogle kommuner er madordningen en del af kerneydelsen, så alle børn får mad. I andre stemmer forældrene eller forældrebestyrelsen, om der skal være madordning eller ej. I alle tilfælde er det kommunalbestyrelsen, der afgør, hvor mange penge der er til maden.

Madhus: 10 kroner er for lidt

Ifølge konstitueret direktør ***Kenneth Højgaard***, Københavns Madhus, der vejleder kommuner med madordninger, er 10 kroner for lidt til morgenmad, frokost og eftermiddagsmåltid. 12 kroner o.k., og skal det være rigtig godt, skal beløbet højere op som i Københavns Kommune, hvor der er 17,87 kroner pr. børnehavebarn og to kroner mindre i vuggestuerne.

"Det er nok til at være meget ambitiøs," konstaterer Kenneth Højgaard.

Han understreger, at køkkenernes kvalitet og de ansattes faglighed er afgørende for, hvor god mad børnene får. Med små køkkener kan man være nødt til at købe en masse halvfabrikata. Med et velindrettet køkken kan man lave stort set alt selv.

"Det giver en højere faglighed og meget bedre og billigere mad," siger han.

Berit Jakobsen, næstformand i FOAs Kost- og Servicesektor, er enig i, at et professionelt køkken er afgørende.

"Ud over at man kan lave maden selv, kan man også arbejde pædagogisk med maden, så børnene lærer om for eksempel råvarer. Men et godt køkken eller ej, så er det for lidt, hvis man kun 8-9 kroner pr. barn," siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Mange er ansat på deltid

- 19 % har fuldtid.
- 66 % er på deltid. Gennemsnittet er 27 timer om ugen til køkkenarbejde. Hver tredje har desuden timer som pædagogmedhjælper eller med rengøring.
- 14 % er ansat i fleksjob.

12

kroner om dagen har daginstitutioner med madordning i gennemsnit pr. barn at lave mad for.

Kilde: FOA-undersøgelsen: 'Løn- og ansættelsesforhold for køkkenpersonale'. 159 har deltaget i undersøgelsen.

Årets maddag er rugbrødsdag

12. september bliver der for femte gang sat fokus på den mad, børn i daginstitutioner får. Cirka 25.000 børn vil den dag få samme menu, som i år er smørrebrød med rugbrødet i hovedrollen.

Læs mere

foa.dk/maddag2018

Fredag er rugbrødsdag

Hjemmebagt rugbrød er en del af opskriften på at holde et dagligt madbudget på 12 kroner pr. barn i Børnehuset Mælkebøtten.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

12 kroner pr. barn om dagen. Så meget har køkkenleder **Lisbeth Høgh** til at lave mad for i Børnehuset Mælkebøtten i Hvidovre. For det beløb er der både til morgenmad, frokost og snacks formiddag og eftermiddag. Og mælk til måltiderne.

De 70 børn i Børnehuset Mælkebøtten får aldrig hvidt brød, kun rugbrød, som køkkenleder Lisbeth Høgh selv bager. **Det sparer de mange penge ved**, og børnene elsker det.

Pengene rækker fint og det endda med en økologiprocent på 80. Hjemmelavet mad og mindre kød er den primære forklaring på, at budgettet holder.

Brugte for meget kød

Lisbeth Høgh har sammen med kommunens øvrige køkkenmedarbejdere været på et seks ugers kursus i økologi i Københavns Madhus. Inden kurset skulle de registrere alt, hvad de brugte i køkkenet. Det var lidt af en øjenåbner, fortæller hun:

"Der blev virkelig rusket op i os, og vi blev konfronteret med, at vi brugte for meget kød, smør og skiveskåret ost," siger hun.

I stedet lærte de at bruge flere grove grøntsager og bælgfrugter, som er billige, sunde og mættende og kan få kødet til at strække længere. Nu er næsten al pålægget hjemmelavet, og frokostrester fra ugens løb bliver brugt til rugbrødsmadder, som er fast fredagsmenu. På den måde minimeres madspild.

"Heldigvis har vi ret til at komme på kursus hvert år, og hver gang lærer vi noget nyt, som vi kan bruge," siger Lisbeth Høgh.

Vanvittig personalepolitik

I 16 år lavede hun kun mad til vuggestuebørnene, men for at par år siden stemte forældrene til børnehavebørnene for en madordning. Køkkenet blev udvidet og moderniseret, og kollegaen Marianne Udson ansat.

De har begge en 25-timers stilling, og selvom Lisbeth Høgh ikke ønsker fuldtid, vil hun gerne have et par timer mere om ugen for at kunne nå alle opgaverne. Derudover så hun gerne, at køkkenmedarbejderne slap for at være på valg hvert andet år.

"Jeg er ikke så nervøs for mit eget job, men det er en fuldstændig vanvittig personalepolitik, som gør mange usikre." ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

10.08
6 råd mod stress på arbejdspladsen
Flere offentligt ansatte er stressede på jobbet end tidligere. Men små ændringer på arbejdspladsen kan være med til at forebygge og fange stress i opløbet, siger forsker.

10.08.
Efter dødsbrand: Krav om røgalarmer på plejehjem
FOA efterlyser mere uddannelse til ansatte og bedre alarmer.

08.08.
Brandmand på overarbejde i varmen: Vi har hinandens ryg
Der har været eksplosiv vækst i antallet af naturbrande i hele Danmark, som giver beredskabet ekstra travlt.

03.08.
Forældre protesterer over nedskæringer i dagtilbud
Forældre og personale i Frederikshavn og Ballerup har taget kreative metoder i brug for at sikre kvaliteten i dagtilbuddene.

01.08.
Lider i varmen
Over halvdelen af sosu'erne får ikke nok pauser i varmen. Det viser en undersøgelse fra FOA.

30.07.
Handikappet pige lagde sig på togskinner efter overgreb på bosted
En mindreårig, handikappet pige blev spyttet i hovedet og udsat for 136 magtanvendelser på privat bosted.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

For social- og sundheds-assistent Maia Stengaard er det **en livsstil at arbejde om natten**, selvom hun godt ved, at det går ud over hendes søvn. Hun overvejer at få foretaget et helbredstjek for at være sikker på, at helbredet kan holde til det.

fokus helbredstjek

Natarbejdere går glip af lovpligtigt helbredstjek

Folk, der arbejder om natten, har ret til et helbredstjek. En rundringning til landets største FOA-arbejdspladser viser dog, at en del ansatte er **usikre på, om deres arbejdsplads tilbyder det**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Thomas Arnbo

Natarbejdere har større risiko for at få sygdomme som brystkræft, Alzheimers, diabetes og hjerte-kar-sygdomme, viser flere tidligere undersøgelser ifølge Arbejdstilsynet. For at forebygge det er det lovpligtigt, at arbejdsgiver tilbyder gratis helbredstjek til ansatte med natarbejde.

Alligevel svarer 7 ud af 25 fællestillidsrepræsentanter på landets største døgnarbejdspladser med FOA-medlemmer i en rundringning, at de og deres natarbejdende kolleger ikke har fået tilbudt helbredstjek.

5 råd til en bedre nattevagt og søvn
Side 10

Vil informere bedre om tilbud

Nogle af arbejdspladserne bekræfter det, mens andre henviser til, at tilbuddet er omtalt på intranettet, eller at medarbejderne må have glemt, at de har fået tilbudt det. Flere erkender dog også, at arbejdspladsen kan blive bedre til at gøre opmærksom på tilbuddet.

Det gælder for eksempel Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg, hvor arbejdsmiljøleder ***Henrik Ravn*** siger:

"Alle burde egentlig vide, at der er mulighed for det. Om det er en forglemmelse fra ens leder, eller om man selv har glemt, at man har fået det fortalt, ved jeg ikke. Men vi må gøre lidt ekstra for, at alle bliver gjort opmærksom på det."

På Regionshospitalet i Randers har de ansatte ikke fået tilbudt et helbredstjek. Arbejdsmiljøkonsulent ***Maria Gaden Bjerre*** mener, at det skyldes manglende fokus fra både medarbejdere og lederes side.

"Medarbejderne efterspørger det ikke. Men vi skal selvfølgelig tilbyde det. Der er ingen undskyldning," siger hun.

Nogle arbejdspladser henviser til, at det er medarbejderne selv, der takker nej til helbredstjekket.

"De får det tilbudt. Der er bare ingen, der tager imod det," siger ***Jørgen Hornebo***, gruppeleder i Københavns Kommunes hjemmepleje.

Det overrasker ikke ***Charlotte Bredal***, der er arbejdsmiljøkonsulent i FOA.

"Jeg tror, at vi er mange, der er bange for, at et helbredstjek ville vise noget, vi ikke vil høre. Selvom helbredstjekkene er anonymiserede, er mange måske også bange for, at arbejdsgiveren får at vide, hvis man fejler noget," siger hun.

Ny kampagne fra Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har i juni 2018 igangsat en kampagne, der skal oplyse om konsekvenser ved natarbejde samt kravet om at få et gratis helbredstjek.

Når Arbejdstilsynet er ude på kontrolbesøg på døgnarbejdspladser, vil de efterlade oplysende pjecer. Arbejdstilsynet oplyser, at formålet desuden er at kontrollere, om arbejdsgiverne overholder de gældende regler om helbredskontrol ved natarbejde. ★

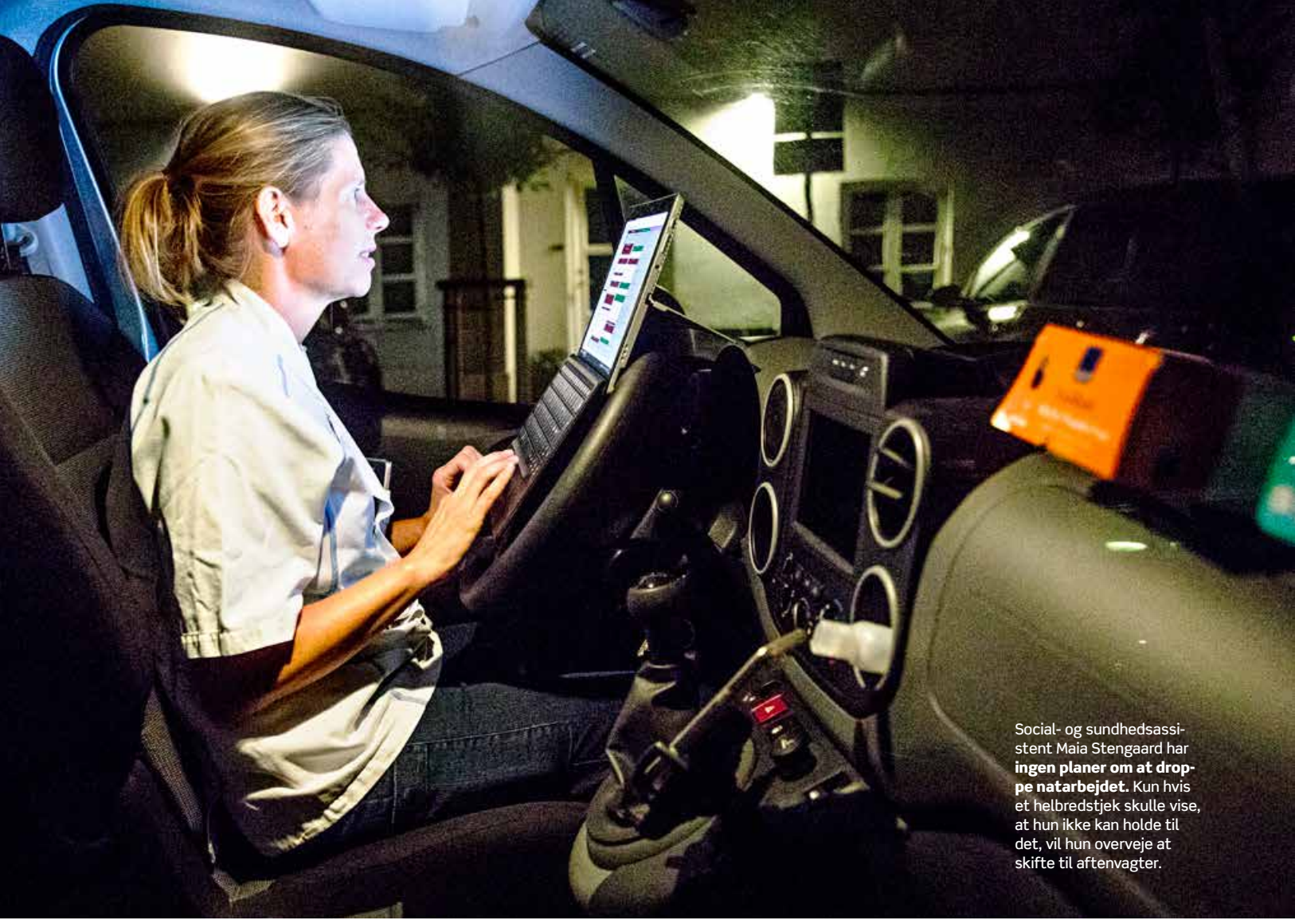
ibrn@foa.dk

Sådan gjorde vi

Fagbladet FOA har talt med fællestillidsrepræsentanter på 25 af de største døgnarbejdspladser, hvor der arbejder FOA-medlemmer. Det er blandt andet hospitaler, arbejdspladser i psykiatrien, hjemmeplejergrupper, beredskabet og transportarbejdspladser. Af de 25 har ansatte på de 7 ifølge fællestillidsrepræsentanterne ikke ikke fået tilbudt helbredstjekket. Nogle af arbejdspladserne bekræfter, at tilbuddet ikke er blevet givet, mens flertallet henviser til, at medarbejderne for eksempel har fået oplysning om tilbuddet på intranettet.

Læs mere

Se, hvilke arbejdspladser, der har deltaget i rundringningen på **fagbladetfoa.dk/helbredstjek**



Social- og sundhedsassistent Maia Stengaard har **ingen planer om at droppe natarbejdet.** Kun hvis et helbredstjek skulle vise, at hun ikke kan holde til det, vil hun overveje at skifte til aftenvagter.

"Jeg vil gerne kunne holde til at arbejde om natten"

Maia Stengaard er vild med at arbejde om natten, men hun vil gerne vide, om det **går ud over hendes helbred, at hun har haft natarbejde** i mere end 10 år.

Af Mette Boysen ★ foto: Thomas Arnbo

For ***Maia Stengaard*** er der stor frihed forbundet med at arbejde om natten. Hun er social- og sundhedsassistent og arbejder som værdighedsassistent i sygeplejen i Slagelse Kommune.

I mere end 10 år har hun arbejdet fast om natten. Først som social- og sundhedshjælper og siden som assistent.

"Jeg er superglad for det. Vi har fem børn mellem 7 og 18 år, og jeg har altid godt kunnet lide den frihed, natarbejdet giver," siger Maia Stengaard, der selv er 40 år.

Normalt arbejder hun syv dage i streg fra klokken 23 til 7 om morgenen, og så har hun fri syv dage.

Jeg har altid godt kunnet lide den frihed, natarbejdet giver.

Maia Stengaard

Hendes arbejde består i at udføre værdighedsopgaver. Det kan være at holde terminalt syge patienter i hånden eller at tage med en borger på sygehuset, hvis han eller hun for eksempel falder om natten.

Har svært ved at sove

Maia har mulighed for at tage en powernap i løbet af natten, men det fungerer ikke for hende. Hun kan ikke falde i søvn.

"Jeg ved godt, at natarbejde kan være skadeligt for helbredet, men jeg kan virkelig godt lide det," siger hun.

Netop på grund af de risici for helbredet, der er forbundet med natarbejde, fik Maia for en række år siden et tjek af sit helbred.

"Jeg var klar over, at jeg havde krav på et helbredstjek, men fik det aldrig tilbudt. Derfor gik jeg til min leder, fordi jeg i en periode følte mig mere træt end normalt," siger Maia.

Hun fik en tid hos sin egen læge, men det fik hun ikke meget ud af.

"Min læge vidste ikke, hvad hun skulle undersøge mig for, så det blev bare til en snak, der ikke førte til noget. Jeg gik derfra med en følelse af, at det var spild af tid. Hun målte kun mit blodtryk," siger Maia.

I dag føler hun sig godt tilpas, selv om hun ligesom mange andre, der har natarbejde, ikke får sovet nok.

"Jeg sover i sjatter. Jeg får aldrig seks-otte timer i streg i de uger, jeg har arbejde. Jeg sover tre-fire timer ad gangen, når jeg kommer hjem fra vagten og så lidt om aftenen," siger Maia.

Hun har dog ingen problemer med at vende sit døgn i de uger, hun har fri.

"Der sover jeg tit til middag for at indhente det, jeg mangler fra ugen før," siger hun.

Overvejer nyt helbredstjek

Selvom Maia tager sit helbred alvorligt, skal der meget tungtvejende grunde til at få hende til at gå væk fra nattevagterne.

"For mig er det en livsstil at arbejde om natten, og det ville ikke hue mig, hvis jeg skulle ændre det," siger hun. Alligevel overvejer hun at få foretaget et helbredstjek igen. Hun har kolleger, der har fået foretaget et tjek, og en enkelt fik også tilbudt at få foretaget en mammografi.

"For en sikkerheds skyld vil jeg gerne have tjekket, om der er faresignaler, jeg skal være opmærksom på. Jeg vil gerne sikre mig, at helbredet kan holde til at arbejde om natten. Hvis der er noget, der indikerer, at det ikke er tilfældet, vil jeg overveje at gå i aftenvagt. Jeg ved, at jeg ikke kommer over i en dagvagt, for jeg hader at stå op om morgenen," siger Maia. ★

mebo@foa.dk

5 råd til en bedre nattevagt og søvn

- Tag en lur på en til to timer før nattevagten. Sørg for, at der er mørkt der, hvor du sover, og at du ikke bliver forstyrret af lys og lyde.
- Tag så vidt muligt en powernap på 20-30 minutters hvile eller søvn i løbet af din vagt.
- Tænk over, hvad du spiser og drikker i løbet af din vagt. Din fordøjelse er langsommere om natten. Derfor har maven sværere ved at fordøje tung mad som kød og æg. Spis i stedet let mad som frugt, brød og syrnede mælkeprodukter.
- Undgå koffein tre til fire timer, før din vagt slutter, så har du lettere ved at sove, når du kommer hjem.
- Læg dig til at sove hurtigst muligt, når du kommer hjem. Sov mindst 4 timer – 6-7 anbefales.

Kilder: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA, vpt.dk og teamarbejdsliv.dk

Tjek skal forebygge helbredsproblemer

I 1993 indførte EU et direktiv med det formål at forbygge arbejdsrelateret sygdom for ansatte med natarbejde.

- Alle, der har tre timer af deres daglige vagt i natperioden mellem 22.00 og 05.00, eller de, der har mere end 300 timers natarbejde på et år, har krav på et helbredstjek betalt af arbejdsgiveren. Det er efterfølgende også blevet skrevet ind i de offentlige overenskomster og i arbejdstidsloven.
- Man skal have tilbudt helbredstjekket, inden man starter med at arbejde om natten og derefter minimum hvert tredje år. Hvis man afslår et tilbud om helbredstjek, kan man først kræve helbredstjek, når arbejdsgiveren igen giver tilbud om det efter reglerne. Det vil sige med regelmæssige mellemrum på mindre end tre år.
- Der er ingen eksakt beskrivelse af, hvordan helbredstjekket skal foregå.
- Oplever man problemer med helbredet, når man arbejder om natten, har man krav på at blive flyttet til udelukkende at have dagvagter, hvis det er muligt på ens arbejdsplads.

Kilder: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA og Arbejdstilsynets vejledning om helbredskontrol ved natarbejde, 2010

groft sagt

Frygter uværdigt exit fra arbejdsmarkedet
Seniortilværelsen på arbejdsmarkedet bekymrer mange faglærte og ufaglærte. Det fremgår af den aktuelle debatbog 'Det forsvundne folk' af Lars Olsen. Mange frygter, at helbredet ikke kan holde til et fysisk krævende job, og at de derfor kommer til at forlade arbejdsmarkedet på en uværdig måde. Læs mere på side 5.

Illustration: Gitte Skov

[snuden fremme]

Komikeren Torben Chris revser ministers målsætning om, at offentligt ansatte skal nedbringe sygefraværet.

Han bruger gerne sin facebookside til at dele humoristiske observationer og fotos ud til sine 87.000 følgere, men komiker Torben Chris er heller ikke bange for at blande politik og holdninger ind i komikken. Det måtte innovationsminister Sophie Løhde (V) sande, da hun for nylig blev revset i et af komikerens populære facebookopslag. Stikpillen omhandlede ministerens nationale målsætning om at sænke sygefraværet i den offentlige sektor.
"Det er det nemmeste i hele verden at sige, at sygefraværet skal sænkes. Men hvis ministeren ikke samtidig gør noget ved arbejdsvilkårene, så hjælper det jo ikke noget," siger han.

I sit opslag skrev Torben Chris blandt andet: "Hvis man bare kan ordne ting med en national målsætning, så del da gerne dette opslag som en national målsætning fra befolkningen om mindre bureaukrati og symbolpolitik fra politikere."

Torben Chris har selv arbejdet som pædagogmedhjælper, og selvom han har skiftet karrierevej for mange år siden, føler han stadig trang til at gøre opmærksom på de offentligt ansattes vilkår.
"Der er en grund til, at de er mere syge end gennemsnittet. De passer vores børn og ældre, og de tager sig af de syge på hospitalerne. Arbejder man med syge, så bliver man også selv mere syg." ★

Foto: Mark Trustrup

Torben Chris er komiker og har leveret jokes uden omsvøb i 15 år. Han er også vært på tv-programmet 'Giver det mening, ifølge Torben Chris'. Snart er han aktuel med nyt materiale i comedy-touren 'Rage against the Mainstream'.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Mark Trustrup

Vil du også have gode rabatter?

Log på **foa.dk/medlemstilbud** og sig 'Ja tak' til at FOA må informere dig pr. e-mail og sms om de gode medlemstilbud.

FOA

En hed sommer før et travlt efterår

Hen over sommeren har jeg mange gange tænkt på FOAs medlemmer, der i hedebølge efter hedebølge har haft ekstra travlt med at yde omsorg for ældre og syge for at undgå dehydrering eller brand og beredskab, som i ugevis har bekæmpet naturbrande.

I min egen ferie fulgte jeg blandt andet debatterne med arbejdsgivere, der helt uforståeligt mente, at medarbejderne SKULLE bruge arbejdsuniformer, der så absolut ikke var egnede til sommertemperaturer. Jeg har læst om arbejdspladser, der ikke har sørget for ekstra varme-/drikkepauser og tænkt, hvor pokker er den sunde fornuft blevet af? Endnu engang stod det klart, at velfærdsområderne er alt for pressede. Nu handler det om vilkår for de ansatte.

[kort sagt]
Offentligt ansatte skal sikres et råderum, hvor de uden kontrol og unødvendig registrering kan gøre et godt stykke arbejde.

Jeg har læst om arbejdspladser, der ikke har sørget for ekstra varme/drikkepauser og tænkt, hvor pokker er den sunde fornuft blevet af?

I FOA varmer vi op til et travlt efterår for at sætte vores aftryk i debatten om den kommende finanslov, den varslede sammenhængsreform og ikke mindst et kommende folketingsvalg. Fra hvert et gadehjørne, i enhver debat vil FOA fokusere på det, der er så indlysende tydeligt. Vi skal passe på velfærdssamfundet, og vi skal passe rigtig godt på dem, der har valgt at arbejde i velfærdsområder.

Vi vil gøre det sammen med jer, og vi vil opfordre til, at I bruger arbejdsfællesskabet til at italesætte de udfordringer, I har på lige præcis jeres arbejdsplads. De offentligt ansatte skal sikres et fagligt handlerum, der gør det muligt, at de kan gøre et godt stykke arbejde – uden unødvendig registrering og kontrol og i tillid til, at de vil gøre det fagligt og menneskeligt ansvarligt.

Tilliden nedbrydes nemlig, hvis medarbejderne i den offentlige sektor føler sig overset og respektløst behandlet – samtidig med, at de mødes med et voldsomt stigende arbejdspres, nedskæringer og manglende anerkendelse af deres indsats.
Det kan siges kort: Nu stiller vi antennerne ind på vilkår og de nødvendige økonomiske rammer. Pas godt på jer selv. ★

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Facebook

Ny dagpengereform, tak

5. august 2018

Jeg ville ønske, at der kun var en dagpengesats. Jeg er nemlig ramt af den nye dagpengereform, som gør, at jeg mister flere tusinde kroner, så snart jeg får mine sidste timer. Derfor kan jeg ikke tage vikartimer mere.
Lav reformen om straks.
Line Jensen

Facebook

Sosu'er redder liv

2. august 2018

I kan jeres håndværk og hold fast i dette. Det er ikke jeres stillingsbetegnelsen, der er det vigtigste for os borgere. Det er empatien og jeres faglighed. Det var en vaks social- og sundhedsassistent, der reddede mit liv i lørdags, da hun valgte at reagere på sin mavefornemmelse. Hvis hun ikke havde reageret, så havde jeg nok ikke siddet her i dag.
Maiken Petersen

Facebook

For varmt om sommeren, for koldt om vinteren

20. juli 2018

Det er frygteligt at have uniform på. Specielt arbejdsbukserne. Når det er en pligt at have uniform på, bør der tages hensyn til varme og kulde. Om sommeren er tøjet for

Det er frygteligt at have uniform på. Specielt arbejdsbukserne. Når det er en pligt at have uniform på, bør der tages hensyn til varme og kulde.

Maja Loberg Dreyer

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

tykt, og det hjælper ikke at smøre bukserne op, og om vinteren har man kun korte ærmer, og man må ikke tage en trøje på, selvom det er trekvartærmer.

Maja Loberg Dreyer

Facebook

Uniform giver varmebesvimelse

20. juli 2018

Vores tøj er så varmt, at man nogle dage er våd helt ind til undertøjet. Når man oveni skal have en beskyttelseskittel på, oplever vi nogle gange, at personalet er ved at besvime af varme.

Louise Brøndberg

Facebook

Er middagslur en dårlig idé?

17. juli 2018

Jeg møder forældre i min dagpleje, som ikke vil have, at barnet sover til middag, for som de siger: Så kan barnet ikke sove om aftenen. Ved middagstid skal der laves alle mulige krumspring for at holde barnet vågent. Det, synes jeg, ikke er o.k. Når jeg næste morgen spørger, hvordan natten har været, er forældrene så glade for, at barnet har sovet godt og kom i seng 17.30 og sov til 06.00. Tja, så kan jeg glæde mig på deres vegne eller tænke, at det var godt, de nåede at være sammen med deres barn i én time.

Helle Lund Jensen

Facebook

Kun bøvl med private bosteder

16. juli 2018

Hvornår lukker man de private bosteder? Der er ikke andet end bøvl, og brugerne er prisgivet. Man får helt ondt i maven over de botilbud og deres manglende ansvarsfølelse. Og det er jo slående, at der i mange af møgsagerne er pædagogisk personale indblandet. Gad vide, om seminarerne har glemt at undervise i ansvarlighed?

Jeppe Hjorth

Facebook

Hatten af for weekendarbejde

10. juli 2018

Efter 27 år med weekendvagter og de senere år skiftende vagter vil jeg gerne finde et job uden weekendvagter og skiftende arbejdstider. Så jeg forlader nok faget, da det kan være svært at få til at hænge sammen med familieliv og fritidsinteresser. Desværre findes der meget få mandag til fredag-job i branchen, så nu er det nok tid til et skift. Jeg kan altid komme tilbage, da der jo er mangel på social- og sundhedsassistenter.
Jeg tager hatten af for alle jer, som har weekendarbejde. Pas på jer selv.

Charlotte C. Mygind

Tilkalder I vikarer ved sygdom?

Mange FOA-medlemmer har dårlig samvittighed over at melde sig syg, fordi det går ud over kolleger og borgerne. Dårlig vikardækning ved sygdom giver ekstra pres.
Tema side 26-33

Skriv

Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

Mange har delt artikel om arbejdstøj

Flere end 1.300 har på Facebook delt Fagbladet FOAs artikel om arbejdstøj i sommervarmen. Rigtig mange FOA-medlemmer oplever problemer med, at deres arbejdsuniform er alt for varm, når termometret viser hedebølge.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofil.

[500 til frokost]
IBC Innovationsfabrikken er en erhvervsskole og en del af International Business College i Kolding. Køkkenet har seks fastansatte, der dagligt serverer mad for mindst 500 medarbejdere og kursister.

1 **Skarp smag.** I sæsonen henter Helle Ditlevsen og hendes kolleger ramsløg i skovbrynet omkring skolen. Den skarpe smag er god i pesto, mayonnaise og olier.

2 **Helårshyld.** I blomstringssæsonen pukkes hyld, der giver smag til hele vinteren. De hvide skærme laves til hyldeblomstdrik, der blandes med champagne til festlige lejligheder. Drikken fryses ned, så der er til hele året.

3 **Skattekammer.** I det vildtvoksende græs gemmer sig vild timian, kørvel, og i september er der masser af brombær. Helle Ditlevsen nyder at finde de duftende lækkerier og bruge dem i køkkenet.

4 **Æblekamp.** De æbler, som rådyrene ikke når at æde, bliver plukket i sensommeren og brugt til frugtgrød, æblekage, æbleflæsk og andre retter.

Skovbrynet ind i køkkenet

Vilde urter og bær giver velsmag i et storkøkken, der skal tilfredsstille alle typer kursister – fra granvoksne kødelskende mænd til yngre kvinder, der går efter de grønne retter. Køkkenmedhjælper Helle Ditlevsen og hendes kolleger på erhvervsskolen IBC Innovationsfabrikken **nyder at gå på jagt i skovbrynet efter råvarer som ramsløg, vild timian**, nødder, hyldeblomster og solbær.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

3

2

4

5 **Marmelade.** Helle Ditlevsen koger marmelade til morgenmaden af mango og ananas. En dusk af den friskplukkede hyld og en chili giver marmeladen kant.

6 **De fem K'er.** Nogle af kursisterne er mænd, der elsker konservativ mad: kød, kartofler, kaffe og kage. I dag er manderetten biksemad med bearnaise. Køkkenchef Claus Langballe kunne ikke skaffe estragon, så det blev persille, og saucen omdøbt til sommernaise. En tung sag med 2½ kilo smeltet smør.

7 **Morgenfrisk.** Køkkenmedhjælper Helle Ditlevsen er den første, der møder om morgenen. Hun anretter morgenmad – blandt andet hjemmelavede smoothies og hjemmebagt knækbrød – til kursisterne.

8 **Grønt.** Salater og lette, grønne retter dominerer frokostbuffeten, men indimellem bliver der serveret helstegt pattegris. Alt kød bliver leveret fra en nærliggende gård, hvor dyrene har gået frit på markerne.

9 **Takeaway.** Klokken 13, når kantinen lukker, kan kursister og medarbejdere fylde en boks med rester for 30 kroner. Det er populært og hindrer madspild. "Det benytter jeg mig tit af," siger marketingchef Lene Kjærholm (tv.).

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yng-lingsingrediens, arbejds-redskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en for-skel i dit arbejdsliv - så skriv til men@foa.dk.

Blommer. Blommer er et krydsningsprodukt, der oprindelig stammer fra Kaukasus. Der er hund-redvis af sorter i private danske haver.

Kilde: Wikipedia

[opskrift]

Blommemarmelade

Sarah bruger mindst mulig sukker, og kommer æbler i til at søde mar-meladen.

- 1 kilo blommer skylles, udstenes og skæres i mindre stykker
- 1-2 søde æbler skæres i mindre stykker.
- 1 stang vanilje
- Evt. lidt sukker
- Marmeladepulver eller kartoffelmel til jævning

Frugten koges sammen med en anelse vand og vaniljekorn.
Når frugten er blød, blendes let, så også vuggestuebørnene kan spise den.
Er den for tynd, jævnes med lidt marmeladepulver eller kartoffelmel. Tilsæt evt. lidt Atamon og hæld på skoldede glas og dæk med et låg.

Børnene i Børnebiksen er **vilde med at lave marmelade** sammen med deres madmor, Sarah Navne. Når det er sæson, har børnene selv frugt med fra forældrenes haver.

Blommer skal da bruges

Hvordan opstod idéen om at lave marmelade?
Som barn oplevede jeg, at min mor lave-de grød, syltetøj og marmelade af frugter og bær fra haven. De skulle jo ikke gå til spilde. Det, vil jeg gerne give videre til børnene.

Hvor får I frugten fra?
Noget køber vi, og noget har børnene med hjemmefra fra forældrenes haver. Desuden har Børnebiksen en kolonihave i nærheden. Her dyrker vi blandt andet rabarber, persille og jordbær. Det har en særlig værdi, at børnene lærer, at man kan lave mad af noget, man selv dyr-ker. Hvis man bor i lejlighed, har man jo ikke den mulighed.

Kan børnene godt hjælpe til?
Ja da. De er helt pjattede med at være med til at lave marme-lade. Og spise det bagefter. Og de er ekstra stolte, når de selv har haft en pose blommer med – eller har været med til at hente frugt i vores kolonihave. Børnene er altid velkomne i køkkenet, hvor der er et lille arbejdsbord til dem. De skal selvfølgelig vaske hænder, og vi overholder hygiejne-reglerne. Men de kan sagtens skære frugt i stykker – den bliver jo kogt bagefter.

Hvad bruger du ellers blommer til?
Jeg laver også blommegrød. Frugtgrød er jo en traditionel dansk dessert. Vi har mange børn med indvandrerbaggrund. De skal også lære de danske madtraditio-ner at kende, selvom de for eksempel ikke får svinekød. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

[cv]
Navn: Sarah Navne
Alder: 50 år
Uddannelse: Smørrebrødsjomfru
Arbejde: Laver sammen med kollegaen Isabel mad til 58 børn og 13 voksne i den integre-rede institution Børnebiksen i Svendborg. De er begge i fleksjob og arbejder sammenlagt 36 timer om ugen.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Heidi Lundsgaard

fagligt talt

Urimeligt at køkkenmedarbejderne skal være på valg

En stor gruppe af vores medlemmer går i denne tid rundt med en klump i maven. Forældrene eller forældrebestyrelserne stemmer om madordningen i deres børns daginstitution, og hvis forældrene beslutter, at deres børn skal have hjemmesmurte madpakker i stedet for varm mad i daginstitutionen, mister køkkenmedarbejderne deres job.

[kort sagt]
I denne tid stemmer forældre til børn i dagsinstitutioner igen om madordning. Et nej koster medarbejderne jobbet. Det er urimelige vilkår.

Det er urimeligt barske ansættelsesvilkår, og jeg forstår ikke, at kommunerne vil være bekendt at ansætte centrale medarbejdere på så urimelige vilkår. Heldigvis er det, så vidt jeg ved, aldrig sket, at en køkkenmedarbejder ikke er er blevet genvalgt. Og det forstår jeg godt. Det fælles måltid i institutionen har både kulinarisk, oplevelsesmæssig og læringsmæssig værdi, og køkkenpersonalet er virkelig dedikeret til opgaven.

Når bølgerne for og imod madordning går højt, står køkkenmedarbejderne midt i balladen.

Det er da heller ikke kvaliteten, der diskuteres, når madordningen er til debat hos forældrene og i lokalpressen. Det er prisen på maden, for nogle forældre tænker selvfølgelig, at en madpakke er næsten gratis.

Når bølgerne for og imod madordning går højt, står køkkenmedarbejderne midt i balladen. Det er ikke sjovt. Jeg kender heldigvis ingen andre medarbejdergrupper, der er udsat for det hvert andet år.

Jeg er godt klar over, at direktører og andre ledere er åremålsansatte og selv vælger det. Men der er tale om en medarbejdergruppe i en helt anden lønklasse, der får en god økonomisk kompensation for usikkerheden. Det gør køkkenpersonalet ikke, og det er simpelthen urimeligt. ★

Pia Nielsen

Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange

nyt

Praktikaftale forlænget

I 2019 er der sikret det samme antal praktikpladser som året før til elever, der er ved at uddanne sig som social- og sundhedshjælper, social- og sundhedsassistent eller pædagogisk assistent. Aftalen er indgået mellem regeringen, KL, Danske Regioner og FOA og er en forlængelse af den praktikaftale, som udløber med udgangen af 2018.

Kilde: FOA

24

procent. Så meget er det samlede antal sengedage pr. 1.000 indbyggere i forbindelse med indlæggelser faldet de seneste 10 år. Samtidig er antallet af ambulante behandlinger steget med 26 procent, viser nye tal om sygehusbenyttelse fra Danmarks Statistik.

Kilde: Dst.dk

Tjek din løn – det betaler sig

Mange opdager fejl, når de tjekker lønsedlen. For eksempel hvis du har fået nyt job, har fået nye kompetencer eller har fået nye opgaver, er det en god idé at få undersøgt, om du får de tillæg, du har krav på. Du kan få hjælp til løntjek af din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling.

Læs mere

foa.dk/afdelinger

Børnehavebørn får sund mad – uanset økologi

Foto: Colourbox.com

DTU har undersøgt madtendenserne i børnehaver med madordning og konstaterer, at maden er sund, og at det ikke har afgørende betydning for maden, om der er høj eller lav økologiprocent. Børnehaver med meget økologi bruger dog flere bælgfrugter, mere ost og har flere grøddage og vegetarretter.

Kilde: food.dtu.dk

Foto: Colourbox.com

40

procent af danske kvinder lider af jernmangel, og det skyldes, at de ikke spiser en kost, der fylder deres jerndepoter op igen for eksempel efter menstruation.

Kilde: DTU.dk

Læs mere

videnskab.dk – skriv 'mineraler' i søgefeltet

Pas på blodsukkerkuren

Førende danske og udenlandske diabetesforskere mener, at professor Arne Astrup går for vidt, når han sælger kure, der opfordrer folk til at spise efter deres blodsukker, hvis de vil tabe sig. Ifølge blandt andre professor Allan Flyvbjerg, Steno Diabetes Center Copenhagen, bliver kuren udfordret af stort set al nyere forskning.

Kilde: Videnskab.dk

Det er jo fascinerende, at sådan noget som en valnød, der er fuld af fedtstoffer, som hjernen har brug for, faktisk ligner en hjerne.

Skuespiller Solbjørg Højfeldt i magasinet Helse

Foto: cleaningevent.dk

Den bedste til gulvvask

Er du hurtig og omhyggelig til gulvvask, vinduespudsning eller støvsugning med robot, kan du deltage i Rengøringsmesterskaberne, der finder sted 4.oktober i Odense Congress Center. Bag konkurrencen står Hygiejnefokus, som vil gøre opmærksom på vigtigheden af kvalificeret professionel rengøring. I 2017 havde arrangementet omkring 150 deltagere. På billedet ses sidste års vinder i gulvvask Ebenezer Baidoo, der gør rent på skolerne i Københavns Kommune. Ud over æren får vinderen adgang til næste års rengøringsmesse – med fuld forplejning.

Tilmeld dig
på **cleaningevent.dk**

Vegansk mad batter

Når veganere bryster sig af, hvor klimabevidste de er, er der noget om snakken. En ny opgørelse af klimaomkostningerne ved at producere kød kontra at dyrke grønsager og korn viser nemlig, at der er svimlende forskelle i, hvor meget de hver især belaster klimaet. 75 procent kan verdens landbrugsareal reduceres med, hvis vi alle bliver veganere.

Kilde: Videnskab.dk

Velkommen til krumme agurker

Bevægelsen 'Stop spild af mad' og en række fødevareproducenter og dagligvarebutikker er blevet enige om, at skæve, ujævne grønsager skal sælges i butikkerne – men til en lavere pris.

Kilde: fodevarefokus.dk

Foto: Colourbox.com

Lær om robotter på YouTube

Robotter kommer aldrig til at erstatte rengøringsmedarbejdere, lovede Karina Hasselby, der underviser i rengøringsteknikker på TEC, på Kost-og Servicesektorens faggruppelandsmøde.
"Men de kan være en god hjælp, så I kan undgå nedslidning," sagde hun.
Karina Hasselby har lavet videoer om rengøring og robotter, som kan ses på YouTube.

Se video
youtube.com – skriv 'Karina Hasselby rengøringsmaskiner' i søgefeltet

foa hjælper

Da Anelle Sørensen vandt sin sygedagpengesag, fik hun en regning på 73.000 kroner. **Kommunen erkender fejl.**

Fik ret til sygedagpenge – endte med regning

Vejen til sygedagpenge

2016 Marts
Sosu-assistent Anelle Sørensen får kramper i kranspulsåren på jobbet. Hun bliver sygemeldt og overgår til sygedagpenge. Men kommunen raskmelder hende efter 22 uger.

Oktober
Anelle klager over kommunens afgørelse. Sagsbehandlingen trækker ud. Blandt andet fordi kommunen ikke fremskaffer den dokumentation, de skal, så Anelle selv må gøre det.

2018 Marts
Anelle får medhold.

April
Anelle får en regning fra Esbjerg Kommune på 73.000 kroner.

Juni
Fagbladet FOA kontakter Esbjerg Kommune. Efterfølgende bliver Anelle Sørensen indkaldt til møde med kommunen. De har set på sagen igen, og hun skal i stedet have 70.000 kroner tilbage. To dage senere står pengene på hendes konto.

"Alle kender til krampe i benet, hvor benet er helt vildt træt bagefter. Sådan er hele min krop hver gang, jeg har haft et anfald," siger social- og sundhedsassistent ***Anelle Sørensen***, som cirka 15 gange om måneden får kramper i kranspulsåren.

Hun har en sjælden sygdom, hvor symptomerne minder om dem ved et hjertetilfælde. Oftest kommer anfaldene uprovokeret, men selv småting kan udløse dem. Eksempelvis frostvejr og støvsugning.

Da Anelle Sørensen i marts 2016 første gang får kramper, bliver hun sygemeldt og får sygedagpenge. Efter 22 uger mener Esbjerg Kommune imidlertid, at hun er rask nok til at varetage et fuldtidsjob, og hun får frataget sine sygedagpenge og må leve af kontanthjælp.

> *Det værste er følelsen af ikke at blive anerkendt af kommunen. Det er nedværdigende.*
>
> Anelle Sørensen

Regning på 73.000 kroner

Anelle Sørensen anker afgørelsen og får efter cirka halvandet år medhold. Det betyder, at kommunen skal betale sygedagpenge med tilbagevirkende kraft for den periode, hvor sagen har stået på. Men her slutter trængslerne ikke. I stedet for penge på kontoen får hun en regning på 73.000 kroner.

Det skyldes, at Esbjerg Kommune har modregnet den kontanthjælp, hun har fået, mens hun egentligt skulle have haft sygedagpenge. Det er efter reglerne, men problemet for Anelle er, at kommunen i sit regnestykke har trukket bruttobeløbet af kontanthjælpen fra nettobeløbet af sygedagpengene. Med andre ord har kommunen taget beløbet af sygedagpengene efter skat og fratrukket beløbet af kontanthjælpen før skat, og det giver et minus på 73.000 kroner.

"Jeg har vundet en sag, men jeg står med en stor, fed regning," siger Anelle Sørensen, da hun taler med Fagbladet FOA første gang i maj 2018.

Nedværdigende ikke at blive anerkendt

Det er ikke pengene, der gør mest ondt. Det værste er følelsen af ikke at blive anerkendt af kommunen. Det er nedværdigende, siger Anelle Sørensen:

"Jeg føler ikke, at de stoler på, hvad jeg siger. Jeg vil rigtig gerne have et fleksjob. Det er svært, når kommunen mener, at jeg er rask. Men jeg kommer aldrig tilbage i en ordinær stilling," siger hun.

Sagen har påvirket hende psykisk.

"Jeg forstår godt dem, som udvikler psykiske problemer. Jeg prøver virkelig at holde

Af Ida Østerlund ★ foto: Robert Attermann

mig selv oppe takket være mit tætte netværk," siger hun.

Kommunen har regnet forkert

Efter at Fagbladet FOA har kontaktet Esbjerg Kommune, har kontorchef ***Marianne Kirkegaard*** gennemgået sagspapirerne og erkender, at der er sket en fejl.

"Anelle skal ikke have ondt i maven længere," siger hun.

Efterfølgende bliver Anelle Sørensen indkaldt til et møde med kommunen. Her får hun at vide, at hun i stedet for at skylde 73.000 kroner, skal have cirka 70.000 kroner tilbage, når alt er modregnet. Det har taget presset af Anelles skuldre, men hun er stadig rystet over, at medierne skal indblandes, før sagen bliver taget seriøst.

"Jeg er meget lettet og glad, men det er foruroligende, at kommunen har så meget rod i papirerne. Der er jo sikkert andre som mig derude, som ikke har kræfterne til at gå til medierne." ★

ibrn@foa.dk

Anelle Sørensen er fortørnet over, at **kommunen først tog hendes sag op igen**, efter at Fagbladet FOA henvendte sig for at få en forklaring på, hvorfor hun fik en regning på 73.000 kroner, efter hun fik medhold i en sag om sygedagpenge.

Minister vil have ændret reglerne

FOAs socialpolitiske konsulent Nanna Mørch har fået flere henvendelser fra FOAs lokalafdelinger om andre kommuner, der efterregulerer på samme måde som i Anelle Sørensens sag. Derfor har FOA skrevet til beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V), som nu har sendt et lovforslag i høring om, at reglerne bliver ændret, så den ulogiske efterregulering stopper fra 1. januar 2019.

Kilde: Nanna Mørck, socialpolitisk konsulent i FOA.

Vi småspiser os gennem dagen

En drikkeyoghurt på farten, pølsehorn, kage og slik. De fleste af os småspiser mellem måltiderne, fordi vi har travlt, fordi vi har droppet frokosten, fordi vi er gået sukkerkolde, eller **bare fordi det er hyggeligt**. Men når vi snacker, bliver det ofte usundt ...

Af Malin Schmidt ★ illustration: Ferdio.com

85%

spiser mellem måltiderne, når vi er på arbejde. Og det er ikke kun rugbrød.

50%

af danskernes sukkerindtag kommer fra mellemmåltiderne. I alt spiser vi mellem 20 og 30 kg. sukker pr. år.

64%

af alle børn og 36% af de voksne i Danmark spiser for meget sukker.

Kilde: DTU Fødevareinstitut, Institut for Folkesundhed og etnolog Mine Sylow, Københavns Madhus

Vidste du ...

at lakridspoletter er det hyppigste kontorslik. De sviner ikke, forstyrrer ikke kollegerne og er nemme at synke, hvis telefonen ringer. Chips derimod er *no go* som kontorsnack. De larmer for meget.

Kilde: Etnolog Mine Sylow, Københavns Madhus

3 myter om mellemmåltider

1. Har du også proppet dig med druesukker eller en Marsbar til eksamen eller for at klare arbejdsdagen? Drop det. Du præsterer ikke bedre med et højt blodsukkerniveau. Tværtimod stresser du cellerne. Spiser vi solide ordentlige hovedmåltider, er det kun få af os, der har behov for et kulhydrattilskud.

2. Mange tror, at små måltider imellem hovedmåltiderne gør, at vi spiser mindre og sundere. Forskning viser derimod, at jo flere måtider vi indtager, jo flere kalorier ryger der ned.

3. For almindelige voksne er små måltider imellem hovedmåltiderne ikke med til at holde blodsukkeret stabilt. Det gør kroppen helt af sig selv. Solide hovedmåltider med grøntsager, protein og fedtstoffer gør, at muskler og lever lagrer kulhydrater, som siden forsyner kroppen med energi indtil næste hovedmåltid.

Kilder: Landbrug & Fødevarer og Anette Sams, ph.d. og forfatter

Hvis du bare må snacke
6 sunde småbidder

Kilde: Sisse Fagt, seniorforsker ved DTU

4 ud af 5 har dårlig samvittighed over at melde sig syg

Stor **travlhed på arbejdspladsen** får FOA-medlemmer til at møde syge på arbejde.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

80 procent af FOAs medlemmer er taget på arbejde det seneste år, selvom de var syge, viser en ny medlemsundersøgelse. Det er især dårlig samvittighed over for kolleger og borgere, som får ansatte til at møde op på arbejde, selvom næsen løber, eller halsen værker. Ifølge ***Thomas Clausen***, seniorforsker i psykosocialt arbejdsmiljø hos Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, er det et tegn på, at de ansatte føler en stor forpligtelse.

"De føler, at de har et meningsfuldt arbejde, blandt andet fordi det kan mærkes, når de er væk, men det betyder også, at det kan være svært at mærke efter og tage hensyn til sit eget helbred. Derfor er det vigtigt, at kollegerne holder øje med hinanden og taler om trivsel og fravær på jobbet," siger Thomas Clausen.

Han uddyber, at på den korte bane står medarbejderen i en vanskelig samvittighedskonflikt over for kollegerne, men på den lange bane kan det betyde, at medarbejderen nedslider sit fysiske og psykiske helbred.

Dårlig vikardækning

Mange steder får medarbejderne også mere travlt, når en kollega melder sig syg. 62 procent svarer i undersøgelsen, at der er dårlig vikardækning ved sygdom.

Det giver et kæmpe pres på de ansatte, mener FOAs formand, ***Mona Striib***.

"Der er ikke engang nok fastansat personale til at oprette et nødberedskab. Der skal være bedre bemanding og flere på fuldtid, så der ikke mangler hænder til at løse arbejdet ved sygdom," siger Mona Striib. ★

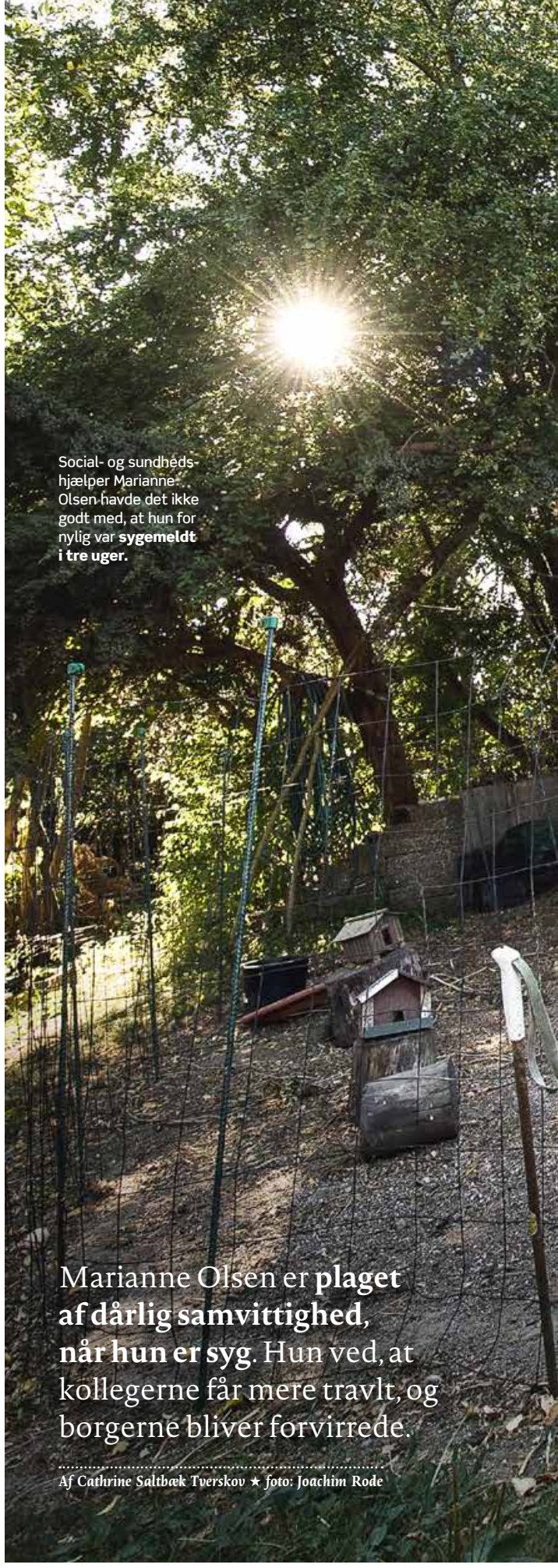
cast@foa.dk

Sygemelding giver dårlig samvittighed

Blandt de medlemmer, der har været sygemeldt inden for det seneste år, svarer:

- **77 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for kolleger
- **60 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for borgere
- **39 procent:** sygemeldingen giver dårlig samvittighed over for leder
- **80 procent:** er inden for det seneste år taget på arbejde, selvom de var syge.

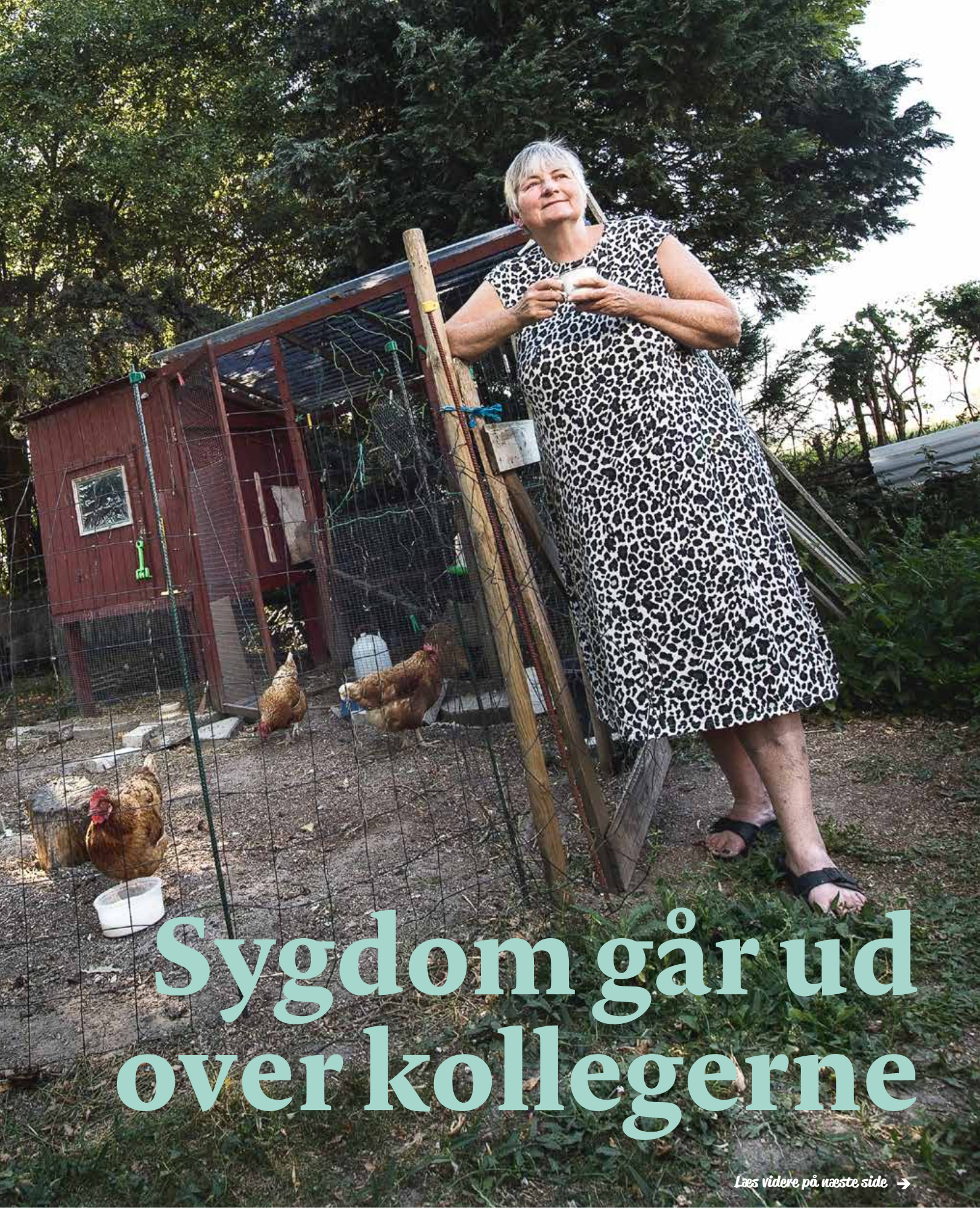
Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog



Social- og sundhedshjælper Marianne Olsen havde det ikke godt med, at hun for nylig var **sygemeldt i tre uger.**

Marianne Olsen er **plaget af dårlig samvittighed, når hun er syg**. Hun ved, at kollegerne får mere travlt, og borgerne bliver forvirrede.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Joachim Rode



Sygdom går ud over kollegerne

Læs videre på næste side →

Borgerne kan let blive utrygge, når der kommer fremmede i deres hjem. Det er en af årsagerne til, at Marianne og hendes kolleger føler, at det er svært at melde sig syg.

Værd at vide om længerevarende sygdom

- Hvis du bliver syg i længere tid eller får en kronisk lidelse, kan din arbejdsgiver få hjælp til at holde udgifterne nede.
- Når en lønmodtagers sygdomsrisiko er væsentlig forøget på grund af en langvarig eller kronisk lidelse, kan der indgås en §56-aftale mellem arbejdsgiveren og lønmodtageren. Ved godkendelse i kommunen giver det arbejdsgiveren ret til refusion fra 1. sygedag med et beløb, der svarer til de sygedagpenge, som lønmodtageren har ret til fra arbejdsgiveren.
- Ordningen kræver, at din sygdom kan medføre et sygefravær på mindst 10 dage om året.

Læs mere

Sundhed.dk

Sygdom går ud over kollegerne

Social- og sundhedshjælper ***Marianne Olsen*** har for nylig været sygemeldt tre uger fra sit arbejde i hjemmeplejen i Roskilde Kommune, fordi hendes tommelfingre blev overbelastet på arbejdet som følge af en gammel skade.

Det skete henover nogle helligdage, hvor der altid er så travlt, at borgernes bade bliver skåret fra, fordi der er færre på arbejde. Marianne vidste derfor, at hendes sygemelding ville påvirke kollegernes arbejdsdag, fordi de også skulle klemme hendes borgerbesøg ind i vagtplanen.

"Jeg får dårlig samvittighed, når jeg skal ringe mig syg, fordi jeg ved, at mine kolleger får ekstra urimelig travlt. Man bliver på en måde dobbelt ramt – af sygdommen og af dårlig samvittighed," siger 60-årige Marianne.

Ledere forsøger at få syge på arbejde
Side 30

Travlhed skaber forvirring

Det er ikke altid muligt at få vikardækning, når der er sygemeldinger, og derfor fordeles ekstraarbejdet mellem kollegerne. Travlheden skaber forvirring og stress, og der er større risiko for fejl, når man tager kollegernes borgerbesøg, har Marianne erfaret:

"Jeg har selv glemt at give en pille til en borger, fordi pillen lå i køleskabet og ikke sammen med resten af medicinen," siger hun.

Borgerne bliver ikke forsømt, men rutinen, og det at man kommer hos de samme borgere, er vigtig. Nogle borgerne er også meget afhængige af, at det er et velkendt ansigt, for de føler sig utrygge ved eksempelvis at blive badet af andre.

"I mit arbejde kommer man tæt på borgerne, og man ved, at nogle af dem bliver utrygge eller vrede, hvis det er andre, der kommer ud til dem. Jeg har en gammel mandlig borger, som ikke har lang tid igen. Han spørger efter mig, hvis jeg er syg. Det er synd for ham."

Stor forståelse for kollegers sygdom

Selvom sygemeldinger lægger et enormt pres på de fremmødtes arbejdsbyrde, har kollegerne generelt forståelse for hinandens sygefravær, oplever Marianne. For kollegerne er ikke i tvivl om, at det er alvor, når der er sygemeldinger.

"De fleste af os deler heldigvis den holdning, at man kun bliver hjemme, hvis man er rigtig syg, for det er tarveligt, at andre skal løbe hurtigere," siger Marianne.

Hun og kollegerne har talt med ledelsen om at få en bedre vikardækning i tilfælde af sygdom, og hun mener, at ledelsen har lyttet. De seneste måneder har der været flere vikarer til at hjælpe med at løse borgerbesøgene end tidligere, og det hjælper på den gode stemning på arbejdspladsen.

"Det er blevet bedre, men det er ikke altid nok. Omvendt kan jeg godt se, at det kan være svært for min leder at få budgettet til at hænge sammen og skaffe nok vikarer ved pludselig opstået sygdom. Det er nemmere at planlægge ved langvarig sygdom."

Derfor synes Marianne også, at det er helt i orden, at hendes leder ringer og spørger, hvor længe hun forventer at være syg. Hun har aldrig følt sig presset af sin leder til at møde syg på arbejde. Alligevel spøger den dårlige samvittighed altid over for lederen, borgerne og kollegerne, når hun melder sig syg. ★

cast@foa.dk

Jeg får dårlig samvittighed, når jeg skal ringe mig syg, fordi jeg ved, at mine kolleger får ekstra urimelig travlt.

Marianne Olsen

Ledere forsøger at få syge på arbejde

Hvert tredje FOA-medlem er blevet spurgt af sin leder, hvad han eller hun fejlede ved sygemelding. **Et brud på loven**, siger FOA-jurist.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

Det er hårdt at være syg, men det kan være lige så hårdt at melde sig syg for mange FOA-medlemmer. Hvert femte FOA-medlem svarer i en ny undersøgelse, at de har oplevet, at deres leder har forsøgt at få dem til at komme på arbejde, selvom de er syge.

5 ting du skal vide ved sygdom
Side 32-33

Lederne bør uddannes

Ud over at mange medlemmer føler sig presset til at komme på arbejde, svarer hver tredje af de adspurgte også, at deres leder har spurgt ind til deres sygdom mindst en gang. Det gør de til trods for, at det står beskrevet i helbredsoplysningsloven, at arbejdsgiver ikke må stille spørgsmål om den ansattes helbred.

Det er et stort problem, når ledere ikke kender lovgivningen eller måske bare ikke overholder den, mener chefjurist i FOA ***Ettie Trier Petersen***.

"Der er tale om en beskyttelseslovgivning i forhold til medarbejderne, da oplysninger om ens helbred kan være meget følsomt. Lederne lokalt bør uddannes, så de respekterer lovgivningen," siger Ettie Trier Petersen.

Uansvarlig ledelsesstil

Lederens håndtering af sygemeldingerne vidner om en uansvarlig ledelsesstil, hvor lederne presser de ansatte til at komme på arbejde, selvom de er syge, mener FOAs formand, ***Mona Striib***.

"Lederne burde i stedet koncentrere sig om at gøre noget ved årsagerne til sygdom på arbejdspladsen og hjælpe de ansatte med at komme tilbage på arbejde, hvis de er langtidssygemeldte," siger Mona Striib. ★

cast@foa.dk

Så mange arbejdsdage har FOA-medlemmer været sygemeldt inden for det seneste år

- **0 sygedage:** 17 procent
- **1-7 sygedage:** 47 procent
- **8-14 sygedage:** 18 procent
- **15-30 sygedage:** 8 procent
- **31 dage eller mere:** 8 procent

Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog

Pres fra leder og kolleger

- **36 procent** svarer, at de har oplevet, at lederen har spurgt ind til, hvad de fejlede en eller flere gange.
- **21 procent** svarer, at de har oplevet, at deres leder har forsøgt at få dem til at komme på arbejde, selvom de er syge.
- **18 procent** svarer, at de har oplevet et pres fra deres kolleger om at komme på arbejde, selvom de er syge.

Kilde: Medlemsundersøgelse om sygemeldinger, marts 2018, 4.538 deltog

[bag om ordet]

Helbredsoplysningsloven regulerer arbejdsgiverens mulighed for i forbindelse med ansættelse eller under en ansættelse at stille spørgsmål om en lønmodtagers helbred eller forlange, at lønmodtageren helbredsundersøges.

Kilde: retsinformation.dk

Oplever du som tillidsrepræsentant, at dine kolleger føler sig presset til at gå på arbejde, selvom de er syge?

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Jørgen True

Birgit Hansen, tillidsrepræsentant og pædagogmedhjælper, Pastinakken SFO, Faxe Kommune

Vi vil ikke smitte hinanden

Jeg oplever ikke, at kollegerne føler sig presset til at komme på arbejde, selvom de er syge. Det er typisk langtidssygdom eller influenza, som syge medarbejdere fejler hos os. Vi har den holdning, at vi ikke vil have syge medarbejdere, der kan gå og smitte os andre på arbejdet, så de får 'skæld ud', hvis de møder op syge. Heldigvis bliver kollegerne hjemme, indtil de er raske.

Sandra Pedersen, tillidsrepræsentant og social- og sundhedsassistent Distrikt Præstø, Vordingborg Kommune

Syge føler sig pressede

Jeg hører fra mange kolleger, at de har det svært med at melde sig syge og føler sig presset til at komme på arbejde. Det gør de, fordi de får dårlig samvittighed over for kollegerne, som de ved, skal løbe stærkere, fordi normeringen er meget lav. Vi taler om sygemeldinger på arbejdspladsen, særligt når medarbejderne er ramt, men alle føler et stort ansvar over for hinanden. Derfor møder mange ind, selvom de ikke er raske.

Ole Søby Mikkelsen, tillidsrepræsentant, teknisk servicemedarbejder, Lille Næstved Skole, Næstved Kommune

Intet pres fra leder

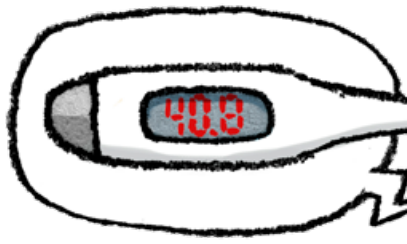
Dem, jeg repræsenterer, fortæller ikke om et pres for at møde ind syge. Vores leder siger også altid til os, at vi skal tage de sygedage, vi har brug for. Vi får ikke vikarer, så hvis nogen er syge, bliver opgaverne først lavet senere. Sådan er det bare. Vi løber stærkt hver eneste dag, men vi løber ikke stærkere, når der er sygdom.

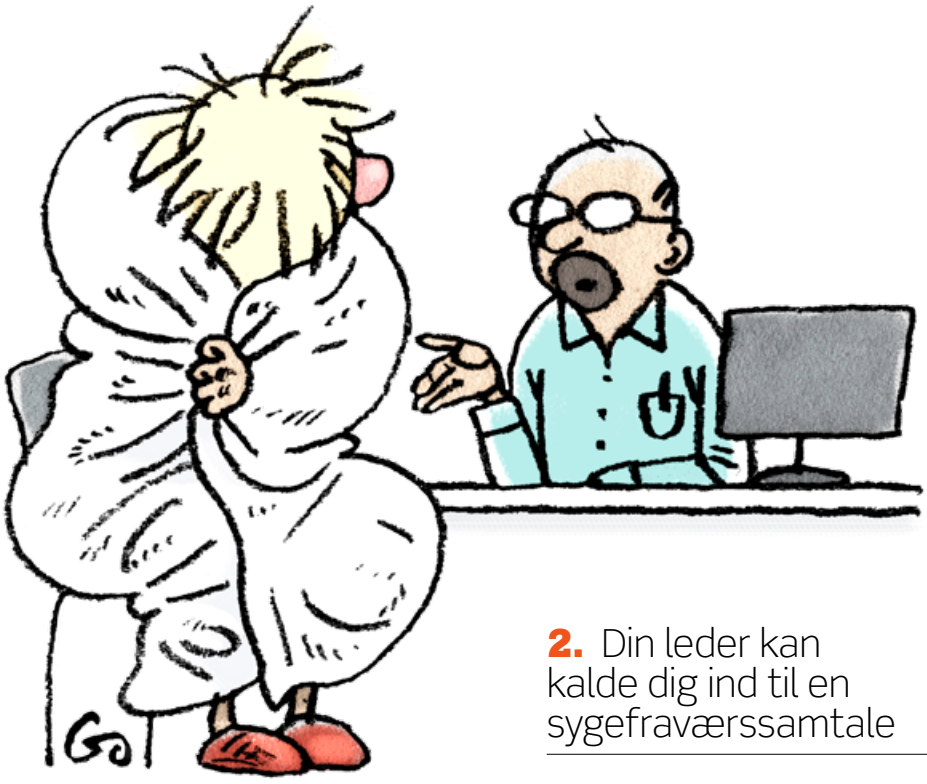
Guide

5 ting du skal vide, hvis du melder dig syg

Bliver du ramt af sygdom, må din arbejdsgiver ikke spørge ind til dit helbred, eller hvad du fejler. Men du har stadig nogle **forpligtelser, du skal overholde**, over for din arbejdsplads.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov H illustration: Gitte Skov





1. Orientér dig om arbejdspladsens sygefraværspolitik

Den enkelte arbejdsplads har ofte regler for, hvornår man skal melde sig syg, hvordan man skal melde sig syg, og hvem man skal melde sig syg til. Reglerne om sygemeldinger kan du som regel finde i arbejdspladsens personalehåndbog om sygefraværspolitik. Sygefraværspolitikken skal overholdes.

2. Din leder kan kalde dig ind til en sygefraværssamtale

En sygefraværssamtale er en omsorgssamtale, som kan handle om, hvilke specielle skånehensyn, ændrede arbejdsopgaver og hvilemuligheder, du eventuelt har brug for i dit arbejde for at nedbringe dit sygefravær. Hvis du er langtidssygemeldt, kan samtalen også handle om, hvordan og hvornår du kan vende tilbage til arbejdet. Sygefraværssamtalen er ikke en tjenestelig samtale, og den må aldrig handle om ansættelsesforholdets ophør. Du kan få bistand af din tillidsrepræsentant eller en anden bisidder fra din lokale afdeling til samtalen.

3. Arbejdsgiver kan forlange en lægeerklæring

Hvis du er syg, kan din arbejdsgiver forlange en lægeerklæring. Det kan være en mulighedserklæring, som beskriver, hvordan du kommer tilbage på jobbet. Hvis arbejdsgiver ønsker en mulighedserklæring, har du pligt til at deltage i en sygefraværssamtale med arbejdsgiver og i en lægekonsultation, såfremt du er i stand til det under din sygdom.

4. Giv din leder en tidshorisont på din sygdom

Det er en god idé at give din leder en tidshorisont for, hvornår du regner med at være klar til at komme på arbejde igen. Lederen kan bedre planlægge i forhold til vikardækning, hvilket vil komme kollegerne til gode. Det er dog ikke en bindende pligt, du har.

5. Helbredsoplysningsloven beskytter dine privatoplysninger

Spørgsmålet om, hvad arbejdsgiver kan og må spørge om i forhold til lønmodtagers sygdom, er først og fremmest reguleret i helbredsoplysningsloven. Som en følge af det har din leder, eller den der på ledelsens vegne modtager din sygemelding, ikke lov til at spørge ind til dit helbred eller til, hvad du fejler. Du er ikke forpligtet til at oplyse din arbejdsgiver om, hvad du fejler.

Brug FOA
Du kan altid henvende dig til din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling for råd, vejledning og støtte i et forløb omkring din situation på jobbet.

Kilde: Nanna Mørch, socialpolitisk konsulent i FOA og Ettie Trier Petersen, chefjurist i FOA

7 skridt

Du har mulighed for at gå ned i tid, supplere med efterløn og samtidig **opspare en skattefri præmie**. Dog er der visse betingelser.

Sådan kombinerer du deltidsarbejde, efterløn og skattefri præmie

1 Er du født 1. juli 1959 eller senere, optjener du skattefri præmie i perioden, fra du får dit bevis, til du går på efterløn.

2 Er du født før 1. juli 1959 og vil optjene skattefri præmie, skal du udskyde efterlønnen mellem ½-2 år, alt afhængig af, hvornår du er født. Derudover skal du have haft et vist antal arbejdstimer. Først derefter begynder du at optjene præmie, frem til du går på efterløn. Du kan læse mere om udskydelsesreglen på foa.dk/skattefri-præmie.

3 For at optjene skattefri præmie af det arbejde, du har, imens du er på efterløn, skal du udsætte efterlønnen, til du har haft dit bevis i 2 år og har arbejdet 3.120 timer som fuldtidsforsikret/2.496 timer som deltidsforsikret.

Læs mere
foa.dk/skattefri-praemie

Af Rikke Kim Jung Rasmussen ★ illustration: Jørgen Stamp

4 Når du har opfyldt førnævnte betingelser, optjener du en skattefri gevinst på 13.416 kroner som fuldtidsforsikret/8.944 kroner som deltidsforsikret, for hver gang du har haft 481 arbejdstimer.

5 Først når du rammer folkepensionsalderen, kan du få din skattefrie præmie udbetalt.

6 Du skal udfylde en ansøgning om udbetaling af skattefri præmie for at få præmien udbetalt. Du finder blanketten på foa.dk.

7 Husk, at du skal søge om din præmie senest 3 år efter, du når folkepensionsalderen – ellers mister du retten til præmien.

[bag om ordet]

Den skattefri præmie er det samlede beløb, du får udbetalt. Præmien udgøres af præmieportioner a 13.416 kroner for fuldtidsforsikrede og 8.944 kroner for deltidsforsikrede. Man kan maksimalt optjene 12 præmieportioner.

Læs mere

Se FOAs pjecer om efterløn:
foa.dk/efterloen-og-skattefri-praemie

Tjek

Find din efterlønsalder

Din efterlønsalder afhænger af, hvornår du er født.

Læs mere

foa.dk/aldersgrænser-efterløn-og-folkepension

Kontakt din a-kasse

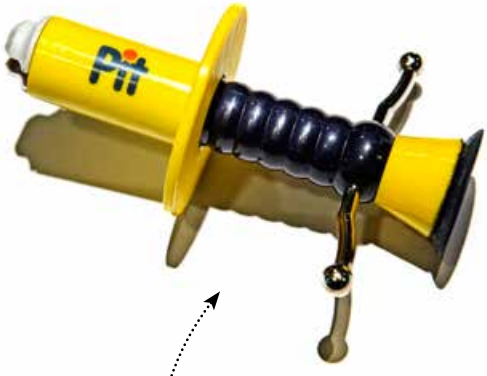
Hvis du har brug for hjælp, er du velkommen til at få rådgivning i din lokale a-kasse. Husk, at al korrespondance med din a-kasse foregår digitalt, så tjek løbende din indbakke på **foa.dk/min-post**

Kilder: Trine Jørgensen og Mette Wiederholt Pedersen, FOA A-kasse

gæt et job

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

På min arbejdsplads arbejder vi meget tværfagligt



Jeg har som regel hverdagstøj på. Medmindre jeg ved, at jeg skal lave noget, der sviner.

Der findes en uddannelse til mit job, men det er ikke et krav. Jeg er selv uddannet gulvlægger.

Jeg arbejder primært i dagtimerne, men når vi holder fællesspisning, arbejder jeg også om aftenen.

I mit job er det håndværksmæssige vigtigt, og det er godt at have hænderne rigtigt skruet på.

På mit arbejde har vi skiftende udstillinger, som jeg hjælper med at hænge op og pille ned.

Jeg hjælper med det praktiske, når vi har koncerter.

Min arbejdsopgaver varierer meget, men en af mine faste opgaver er at skifte halogenpærer.

Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Biblioteksbetjent
- Sosu-assistent
- Plejehjemspedel
- Portør
- Legepladsansat

Gæt og vind

Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 12. september. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Michael og de andre

- FOA har 491 medlemmer, der er bybuschaufførere.
- Som buschauffør skal man først og fremmest manøvrere bussen gennem trafikken, så hverken passagerer eller medtrafikanter udsættes for fare. Derudover skal man sørge for ro og orden, og at køreplanen overholdes.
- For at blive buschauffør skal man have erhvervskørekort til personbefordring.

[i nummer 3]

Michael er buschauffør

Charlotte Jensen i Nykøbing Sj. havde gættet, at Michael Stenild er buschauffør. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Charlotte.

Foto: Niels Åge Skovbo

[cv]
Navn: Mikael-Stenild
Job: Buschauffør hos Midttrafik
Medlem af FOA siden 2016

Af Emilie Kristine Clausen ★ foto: Jørgen True

Forfatter: Skru op for humoren på arbejdspladsen

Danskerne skal **øve sig i at være lattermilde kolleger**, for så bliver det sjovere og sundere at gå på arbejde, siger forfatter Karen-Marie Lillelund.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: karenmarielillelund.dk

Karen-Marie Lillelund er forfatter og holder foredrag om blandt andet **humor som værktøj og stress-ventil**. Hun har lanceret en gratis app, der skal få humoren til at blomstre mellem kollegerne.

Der skal være mere latter og glimt i øjet på medarbejderne på de danske arbejdspladser, hvis det står til forfatter og foredragsholder ***Karen-Marie Lillelund***. For der er intet at tabe ved at se den sjove og skæve vinkel – både i livet generelt og på arbejdspladsen, er hendes budskab:

"Det er bevist, at mennesker, som har det sjovt på arbejdet, bliver mindre syge, og de bliver også hurtigere raske ved sygdom," siger Karen-Marie Lillelund.

'Klagekonkurrencer' påvirker arbejdsmiljø

Hendes erfaring er, at de fleste kolleger er søde ved hinanden, men hun oplever også, at danskerne hurtigt er krænkelsesparate og let tager en offermentalitet på sig.

"Nogle gange opstår der nærmest klagekonkurrencer, hvor det hele er så synd for alle, og det bliver man træt af at høre på og kommer i dårligt humør af," siger hun.

Ifølge Karen-Marie Lillelund smitter humor og positiv energi. Omvendt spreder dårlig energi sig også blandt kollegerne, så man skal tænke over, hvilken stemning ens humør spreder på arbejdspladsen.

"Hvis man ikke deler ud af sit overskud, så kommer man ubevidst til at dele ud af sit underskud," siger hun.

Humor kan man øve sig på

I det hele taget bør danskerne sortere lidt mere i kampene og arbejde aktivt med at få en lattermild kultur på arbejdspladsen, mener Karen-Marie Lillelund. Og man kan godt øve sig i, at se det sjove i hverdagen og i de små ting:

"Hvis vi bliver bedre til at lytte til og grine af kollegernes gode historier og dele vores egne, så er vi nemmere at omgås på arbejdspladsen." ★

cast@foa.dk

Vælg mærkevarerne fra – og spar penge

Mærkevarer får ofte tæv i test af butikkernes egne mærker. Går du efter testvinderne, sparer du penge og får tilmed **bedre kvalitet**.

Af Lis Hornø

Coops Classic cola fik seks stjerner, mens Coca Cola fik fire i en test i Søndagsavisen. Classic kostede 3,25 kroner, og Coca Cola kostede 8,00 kroner for en tredjedel liter.

Medier som Søndagsavisen, Forbrugerrådets Tænk og Politiken tester dagligvarer. ***Michael René*** har i over 15 år smagstestet for dem. Han er kandidat i fødevarevidenskab, lektor ved Københavns Professionshøjskole og sensoriker. Det vil sige, at han vurderer madkvalitet og smag med sanserne.

"Pris og kvalitet hænger ikke altid sammen. Jeg sidder ofte og måber, når de afslører kilopriserne. Læser man testene og prøver vinderne, er der mange penge at spare," siger han.

Matcher på smag og kvalitet

"Med testvinderen er man sikker på at få den bedste smagsoplevelse indenfor produktets kategori. Så kan man læse indholdsdeklarationen og vælge efter sin egen etik og livsfilosofi med kriterier som økologi, dyrevelfærd og allergi," siger Michael René.

Testene viser tit, at der er lige så meget kød, frugt eller kakao i billigere mærker som i mærkevarerne. ***Jesper Frederiksen***, leder af Brand Management i Coop, forklarer det sådan:

"Vi er store og har købekraft, så vi kan udfordre de internationale producenter. Vi kigger på brands og på, hvad forbrugerne vil have. Så går vi ud i markedet og finder nogen, der kan producere det til os. Vi kan sælge vores egne produkter billigere, fordi vi ikke har de samme udgifter til markedsføring som mærkevarerne. Og vi kan selv bestemme, hvor på hylderne for eksempel Änglamark skal stå."

Coop har 8-9.000 såkaldte private labelvarer. ★

lis.hornoe@gmail.com

Af Lis Hornø ★ illustration: Jørgen Stamp

Fire slags private labels

Kædernes egne mærker kan deles i fire grupper: Discount, mellemkvalitet, high end samt miljø- og allergivenlige serier.
Her er eksempler på private labels fra de tre store dagligvarekoncerner: Dansk Supermarked, Coop og Dagrofa.
Brug listen til at orientere dig efter, hvilken kvalitet du ønsker.

High end – fokus på kvalitet
- Princip
- Smag forskellen
- Omhu
- Irma (*)

Mellemkvalitet – god til prisen
- Vores (og så et R i en cirkel for: registreret varemærke)
- Coop
- Gestus

Discount – beskedne varer til lavpris
- Budget
- Xtra
- First Price

'Skræddersyede' – f.eks. økologiske, Svane/Blomst og Astma-allergi-mærke
- Levevis
- Änglamark
- Grøn Balance

(*) Irma sælger en del varer under Irma-mærket, de ligger i kategorien høj kvalitet.

Kilder: Dansksupermarked.com, Dagrofa.dk, Coop.dk m.fl.

[bag om ordet]
Private label betyder privat etiket og er et varemærke, der ejes af en butikskæde i stedet for af varens producent. Kæden får varen produceret og pakket i emballage med eget design. Private label kaldes også EVM (eget varemærke) eller own brand.

Under halv pris
Tre eksempler på, at testvindere koster under halvdelen af det dyre alternativ.
Tunsalat: Lidls til 44,75 kr. pr. kilo vandt med fem stjerner. Irmas til 107,50 kr. pr. kilo fik én stjerne. Test, marts 2018 på testuniverset.dk
Hønsekødsuppe: Aldis til 14,95 kr. pr. liter vandt med fire stjerner. Mou økologisk til 34,95 kr. pr. liter fik nul stjerner. Test, oktober 2017 på testuniverset.dk
Gin: Finsbury London Dry Gin fra Dansk Supermarked til 79,95 kr. for 70 centiliter vandt med fire stjerner. Tanqueray London Dry Gin til 156,95-199 kr. for samme mængde fik én stjerne. August 2017, test på testuniverset.dk

Kilde: Testuniverset.dk

Aldi billigst
En gang årligt fylder Søndagsavisen en indkøbsvogn hos ti dagligvarekæder og to netsupermarkeder for at teste priser. I januar 2018 blev 26 sammenlignelige varer købt, idet man alene gik efter laveste pris uden hensyn til kvalitet. Aldi tog 242,05 kr. for vognens indhold og var billigst.
Irma tog 516,72 kr. og var dyrest.
Netsupermarkederne Nemlig.com og Coop.dk tog henholdsvis 276,40 og 284,63 kroner. Der blev kun købt varer fra butikkernes faste sortiment, ikke tilbuds- eller spotvarer.

Kilde: Søndagsavisen

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

Husk

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

Er din boligstøtte blevet nedsat?
Har du oplevet, at din boligstøtte er blevet nedsat, fordi dine dagpenge eller din efterløn er blevet udbetalt senere, end den plejer? Så har du mulighed for at få din sag genoptaget hos Udbetaling Danmark.

Læs mere

om, hvordan du gør under a-kassens nyheder på **foa.dk/a-kasse**

Nyt job?
Find dit nye job på FOA Job via **foa.dk/a-kasse**

Digital post
Vi sender de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på **foa.dk/min-post**. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.

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.

Nye regler: Kend din ret til supplerende dagpenge

1. oktober 2018 træder en række nye regler om supplerende dagpenge i kraft.

- **Din ret til supplerende dagpenge bliver forlænget**
  I dag har du mulighed for at modtage supplerende dagpenge i 30 uger. Sådan vil det også være fremover, men som noget nyt får du mulighed for at forlænge dine 30 uger til i alt 42 uger. Hovedreglen er, at du kan få fire ekstra ugers supplerende dagpenge for hver gang, du har arbejdet en måned på fuld tid (dvs. mere end 146 timer).

- **Du kan løbende genoptjene supplerende dagpenge**
  I dag kan du først begynde at genoptjene din ret til nye 30 uger med supplerende dagpenge, når du har brugt alle dine gamle uger. Det betyder i praksis, at du kan have adskillige års arbejde på fuld tid, uden at du optjener en ny ret til supplerende dagpenge. Fra 1. oktober får du mulighed for at genoptjene din ret til supplerende dagpenge løbende, så du ikke skal have brugt alle dine 30 uger, før du begynder at genoptjene en ny ret.

- **Retten til at drive selvstændig virksomhed med supplerende dagpenge begrænses**
  I dag kan du modtage supplerende dagpenge i 30 uger. Du kan desuden drive selvstændig virksomhed samtidig med, at du modtager dagpenge i 78 uger. Fra 1. oktober får du mulighed for at få supplerende dagpenge eller drive selvstændig virksomhed med dagpenge i 30 uger. Den nye regel indebærer for det første, at muligheden for at drive selvstændig virksomhed med dagpenge nedsættes fra de nuværende 78 uger til 30 uger. Derudover betyder reglen, at du samlet set kun kan modtage dagpenge i 30 uger, enten mens du har deltidsarbejde, eller mens du driver selvstændig virksomhed. Du kan altså ikke både få 30 uger med supplerende dagpenge og 30 uger med selvstændig virksomhed med dagpenge. ★

Læs mere

foa.dk/supplerende-dagpenge-2018

Omstridt regel om supplerende dagpenge trækkes tilbage

I sidste udgave af Fagbladet FOA, der udkom i juni 2018, omtalte vi en ny regel om supplerende dagpenge, som betød, at man ikke kan modtage dagpenge i måneder, hvor man har arbejde, hvis man har mistet retten til supplerende dagpenge.

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V) har nu besluttet at trække denne regel tilbage. Det betyder, at hvis man tager arbejde, efter at man har mistet retten til supplerende dagpenge, kan man ikke modtage dagpenge i den uge, hvor man arbejder. Man mister altså 'kun' op til en uges dagpenge i stedet for en måned. Denne regel gælder i dag og vil altså fortsætte med at gælde også efter 1. oktober 2018. ★

Af Mikkel Meldgaard Bloch og Mette Wiederholt Pedersen

foa.dk

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox.com

En tillidsrepræsentant er guld værd

Din tillidsrepræsentant kan forbedre dine vilkår på jobbet. For eksempel kan tillidsrepræsentanten sørge for, at du får den løn, du har ret til. Tillidsrepræsentanten varetager nemlig dine og dine kollegers interesser over for ledelsen, og det er jer, der vælger tillidsrepræsentanten. Se det store tema om tillidsrepræsentanter på FOAs hjemmeside.

Læs mere

foa.dk/tillid

Deltag i FOAs medlemspanel og vind præmier

FOA vil gerne vide meget mere om, hvilke behov du har som medlem. Derfor inviteres du med i FOAs medlemspanel: Medlemspulsen. Som tak er du med i konkurrencen om at vinde gavekort til indkøb og hotelferier.

Læs mere

foa.dk/medlemspulsen

Kan FOA få fat i dig?

For at FOA kan give dig den bedst mulige service, har vi brug for dine personoplysninger.

Læs mere

foa.dk/persondata

Foto: Colourbox.com

Har du fået de tillæg, du har krav på i ferien?

Sommerferien er slut for de fleste af os. Har du tjekket, om du har fået de tillæg, som du havde krav på i ferien – hvis ikke kan der være en del at hente. Mange FOA-medlemmer går nemlig hvert år glip af flere tusinde kroner på lønsedlen, når de holder ferie. Det skyldes, at de ikke får de tillæg, som de normalt får udbetalt, og som de har ret til. Det kan for eksempel være tillæg for aften- og weekendarbejde. ★

Læs mere

foa.dk/ferie.dk

Følg FOA på Facebook

Du kan finde masser af nyheder og debat på: facebook.com/foadanmark

Af Abigail Josephsen★ foto: Colourbox.com

Elcyklen er **sundere end sit rygte**. Vi cykler oftere og længere med strøm, og alt tyder på, at det sænker risikoen for diabetes, hjerte-kar-sygdom og fedme.

Kør fra sygdommene på elcykel

Selvom batteriet betyder, at der ikke skal stampes så hårdt i pedalerne, ser elcykling ud til at give god motion og højne sundheden.

Et norsk studie har overrasket forskerne, fordi det viser, at elcyklisters energiforbrug er 8,5 gange større end ved hvile, mens almindelige cyklisters energiforbrug er 10,9 gange større. Forskellen er altså ikke så stor.

Forsøgspersonerne skulle cykle, som om de var på vej til arbejde, og på elcykel brugte de 51 procent af deres maksimale iltoptagelse, mens de på almindelig cykel brugte 58 procent.

Tæller som 30 minutters daglig fysisk aktivitet

Der er ikke lavet store undersøgelser af sundhedseffekten af elcykling endnu, men ifølge adjunkt ***Lars Østergaard*** fra Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, indikerer den norske undersøgelse, at selvom et batteri hjælper cyklen på vej, får cyklisten formentlig en række sundhedsfordele ved at cykle:

"Når folk cykler på almindelig cykel, får de lavere BMI, bedre kondition, og de sænker risikoen for hjerte-kar-sygdom og diabetes. Man kan forvente, at sundheden også forbedres på elcykel, hvis cykelturen erstatter en tur i bil eller bus, for eksempel i forbindelse med pendling til arbejde," siger han og tilføjer, at selvom man først begynder at cykle til job som 55-60-årig, nedsættes risikoen for diabetes betragteligt.

Cykelture på elcykel giver ifølge det norske studie motion nok til, at de tæller med i de 30 minutters daglig fysisk aktivitet, som Sundhedsstyrelsen anbefaler. ★

jonna@periskop.dk

Guide

5 ting du skal overveje inden køb

- Skal du køre langt?
- Skal cyklen lastes tungt?
- Skal du have en barnestol på?
- Har du brug for lav indstigning?
- Skal du kunne løfte cyklen?

5 ting du skal lægge mærke til på cyklen

- Centermotor eller forhjulsmotor: Hvad føles bedst for dig?
- Hvor meget larmer cyklen?
- Hvordan føles det, når batteriet slår fra ved 25 km i timen?
- Kan du køre på cyklen uden strøm?
- Sidder du godt – også i lang tid?

Overvej batteriets størrelse

Batteriets kapacitet afgør, hvor langt du kan køre på en opladning. Men mange faktorer spiller ind: Din og bagagens vægt, terrænet og din egen indsats. Regn ikke med, at batteriet kan køre så langt på en opladning, som fabrikanten skriver. Måske skal du ombytte batteriet til et større.

Tjek servicen

Spørg til service og reparation hos din forhandler. Det er ikke givet, at han er ekspert i at reparere elcykler. Overvej, om du hellere vil købe cyklen hos en forhandler, der sælger mange forskellige typer elcykler eller måske hos en decideret elcykelbutik.

Hos nogle forhandlere kan du låne en elcykel i for eksempel en uge. Der findes også dele-elcykelklubber, som måske opfylder dit behov.

Kilde: Cyklistforbundet m.v.

Af Jonna Toft ★ foto: Scanpix

E-bike

Længere ture på elcykel

Danskerne cykler både flere ture og længere strækninger, hvis de får adgang til elcykler, viser en undersøgelse fra DTU Transport. Effekten varierer efter alder.
Yngre køber en elcykel for at cykle længere, mens ældre vil cykle mere eller begynde at cykle igen. Ældre erstatter lidt oftere ture til fods med elcykling, mens yngre lidt hyppigere erstatter bilture.

Kilde: Cyklistforbundet.dk.

Salget boomer

Salget af elcykler udgør cirka 12 procent af det samlede cykelsalg i Danmark. For fem år siden var det cirka tre procent.

Kilde: Danske Cykelhandleres blad 'Cykelbranchen'.

Flere ulykker

Der er flere ulykker med elcykler end med almindelige cykler, viser flere undersøgelser. Ældre er overrepræsenteret i statistikkerne. Havarikommissionen for Vejtrafikulykker undersøger nu ulykker på elcykel nærmere.

Kilde: Havarikommissionen og Vejdirektoratet.

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på **foa.dk/persondata**

mad med klinken

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om auberginer, der er velegnet til vegetarmad.

Månedens råvare: Aubergine

Aubergine har et 'svampet' frugtkød og er en fyldig grønsag, der er velegnet til vegetarmad. Aubergine skal bages, koges, steges eller grilles og er ikke velsmagende rå. Skær aubergine ud, lige før den skal tilberedes, da den hurtigt bliver brun. Auberginerne kan suge meget olie. Giv derfor for eksempel skiver et hurtigt dyp i kogende vand før stegning, så de suger mindre. Gode retter med aubergine er gryderetten ratatouille, ovnretten moussaka og baba ganoush, som er en krydret mos. Mos laves af hele bagte auberginer: Prik skindet med en kødnål og bag eller grill, til auberginerne falder sammen. Bagt aubergine moses med krydderier og olie og bruges som dip eller smørelse. Aubergine har ikke godt af at blive opbevaret for koldt, da den mister smag. Auberginer kan holde sig i mange dage uden for køleskabet.

Grillede auberginer med krydret valnøddepasta

4 personer

Krydret valnøddepasta:
- 200 g valnøddekerner
- 1-2 fed hvidløg
- ½ tsk. stødte korianderfrø
- ½-1 tsk. stødte fennikelfrø
- ca. 1 ½ tsk. havsalt
- ca. 10 friske blade arabisk mynte
- 6-8 stilke friske koriander (blade og stilke)
- 2-3 duske frisk dild
- 1 stor håndfuld friske basilikumblade
- ¼-⅓ frisk rød chili eller et drys tørrede chiliflager
- ca. 2 dl vand
- 1 dl friske granatæblekerner (ca. ⅓ frisk granatæble)

Grillede auberginer:
- 2 mellemstore auberginer
- 1 dl olivenolie (mild smag)

Salat:
- 500 g tomater
- 2 skoleagurker eller ⅔ agurk
- 4-5 forårsløg

Drys: Mynte, koriander, dild og basilikum

- **Valnøddepasta:** Kom valnødderne i en foodprocessor med tørre krydderier og salt. Kør til ensartet konsistens. En morter kan også bruges.
- Skyl krydderurterne i koldt vand og lad dem dryppe af.
- Hak chilien fint. Tilsæt den og krydderurterne til valnøddeblandingen. Kør til ensartet konsistens. Tilsæt vand gradvist til cremet konsistens. Smag til med salt.
- Skær granatæblet over, befri kernerne for hvide hinder og bland kernerne i pastaen. OBS! valnøddepastaen skal anvendes inden for et døgn.
- **Grillede auberginer:** Vask auberginerne i koldt vand. Skær stilkenden af. Skær tynde skiver på langs og pensl hver skive med lidt olie. Læg dem på en varm grill, evt. en grill- eller stegepande. Grill eller steg auberginerne 2-3 min. på hver side.
- Læg en skefuld valnøddepasta på halvdelen af hver grillede skive aubergine. Fold sammen til en sandwich.
- **Salat:** Skær tomat, agurk og forårsløg i skiver. Blandes.
- Nyd auberginesandwichene med salat, friske krydderurter og brød.

Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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

Foto: Colourbox.com

Skyl altid krydderurter
Skyl friske krydderurter som f.eks. basilikum, dild og koriander fri af jord og sand. Husk også at skylle, når de ser rene ud – f.eks. når de kommer fra en plastikbakke. Krydderurterne kan være forurenede med bakterier og virus, der giver dårlig mave.

Foto: Colourbox.com

Citron giver ekstra smag
Citronsaft bidrager med en af de fem grundsmage, der fremhæver andre smage. Den aromatiske citronsmag sidder i den gule del af skallen. Tilsæt fint revet skal til dressinger, på grønsager, stegt kød m.m.

BORNHOLM

Spaferie på lækkert hotel

- 4 nætter i flot værelse med imponerende havudsigt i Rønne
- 4 x stor morgenbuffet
- Gratis adgang til stort og lækkert spaområde
- Færge med bil tur/retur eller bus København - Bornholm (direkte til hotellet) tur/retur
- Totalpris for 2 personer: **5.695,-**

Efterårsferie med Pool

- 4 nætter i dejligt feriehus i Allinge
- Overdækket swimmingpool
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis éntre til middelaldercenter
- Gratis spændende guideture
- Totalpris for op til 4 personer: **3.795,-**

Havudsigt-Havudsigt-Havudsigt

- Flot ferielejlighed med havudsigt i Sandkås
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 5 nætter: Totalt for 2 personer: **3.595,-***
  * Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.795,-****
  ** Ank. på man-, tirs-, ons- el. torsdage

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66
info@teambornholm.dk
www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:
- Kvalitet:
  Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti:
  Markedets bedste pris.

TEAM BORNHOLM
Det bli'r en god ferie!

PenSam indkalder til ÅRSMØDER 2018

Forbrugergruppen for Social og Sundhed	Forbrugergruppen for den Pædagogiske sektor	Forbrugergruppen for Kost og Service	Forbrugergruppen for Teknik og Service	Forbrugergruppen for Ledere
holder årsmøde **torsdag den 1. november 2018 i Nyborg**	holder årsmøde **torsdag den 8. november 2018 i PenSam**	holder årsmøde **torsdag den 8. november 2018 i PenSam**	holder årsmøde **torsdag den 15. november 2018 i PenSam**	holder årsmøde **torsdag den 15. november 2018 i PenSam**

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at sende en mail til forbrugergrupper@pensam.dk eller ringe på telefon 44 39 30 30, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside **www.pensam.dk**

PenSam
Gi'r god mening

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 19. sep. kl. 13.30: Livet på Hospice Sjælland i Roskilde. En medarbejder fortæller om den lindrende behandling og pleje. 24. okt. kl. 13.30: Helge Friis, tidligere borgmester i Halsnæs, fortæller om sit liv som politiker og underholder med musik. 21. nov. kl. 13.30: Benny Andersens liv og sangunivers og historien om Svante v. Nikolaj Andersen.

Mariagerfjord

Afdelingen. 26. sep. kl. 18-21: Pædagogisk Sektor holder årsmøde i FOAs lokaler, Havnegade 5, Hobro. Dagsorden jf. lovene. Kandidater til næstformandsposten meddeles skriftligt til bestyrelsen senest 19. sep. kl. 12. Efter årsmødet holder Rikke Pedersen oplæg om børn og sorg. S.u. senest 19. sep. kl. 12. 24. sep. kl. 17: Social- og Sundhedssektoren holder årsmøde i FOAs lokaler, Havnegade 5, Hobro. Spisning starter kl. 17, årsmødet kl. 18. Dagsorden jf. lovene, herunder valg til bestyrelsen. Næstformand Anne Marie Jensen er villig til genvalg. Forslag, herunder valg af næstformand, skal være sektoren skriftligt i hænde senest 8 dage før årsmødet. På årsmødet er der valg af deltagere til faggruppelandsmøde 2019. Efter årsmødet vil der kl. 19.30 være oplæg v. Troels Laursen, præst ved det palliative team Farsø. Sidste og bindende tilmelding af hensyn til bestilling af mad 18. sep. kl. 12. Cpr-nr. oplyses ved tilmelding på 46 97 13 73.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød. 3. okt. kl. 10: Livet som missionssøster af det dyrebare blod – hør Anna Mirijam Kaschner fortælle om ordenslivet og arbejdet i Danmark. Pris 30 kr. inkl. kaffe og brød + salg af amerikansk lotteri. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 26. sep.

Odense

Seniorklub. 9. okt. kl. 9.30-10: Bindende tilmelding/betaling til julefrokost, som holdes 20. nov. på Holbøl Landbohjem i Kruså. Pris for medlem: 375 kr. – ikke-medlem: 475 kr. (Hvis der er plads). Kl. 10-12: Underholdning med orkestret

Medlemspulsen

Vinderne i maj 2018

Hovedpræmie:
Tina Grønhøj
Aalborg SV

Gavekort til Coop 300 kr.:
Pia Brandt Olsen, Søborg
Line Johansen, Hjørring
Helle Kibenich Andersen, Vejle
Stina Kamilla Andersen, Aalborg Ø
Hanna Yde Nielsen, Bedsted Thy

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.
Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.
Nye deltagere er velkomne på **foa.dk/medlemspulsen**

FOA SAMMEN GØR VI FORSKELLEN

det sker

Pastor Olsen. Kaffe og kage i pausen. Gratis for medlem - 25 kr. for ikke-medlem. 30. okt. kl. 8.30-19 ca: Tur til Tirpitz. Tider for opsamling: Kl. 8.30 - Vejerboden i Nyborg, kl. 9.15 - Dannebrogsgade i Odense, kl. 9.30 - TV2 Rugårdsvej på P-plads. Vi gør undervejs holdt ved restaurant 'Den Røde Okse', hvor der serveres en to-retters middag. Derefter går turen til museet Tirpitz ved Blåvand. Forventet hjemkomst ca. kl. 19 m. første stop i Odense. Drikkevarer på turen er for egen regning. Pris for medlem: 300 kr. – ikke-medlem: 545 kr. (Hvis der er plads). Tilmelding og betaling er bindende og skal ske senest 4. sep.

Silkeborg-Skanderborg

Afdeling. 11. okt. kl. 18-21.30: Teknik- og Servicesektoren holder generalforsamling i FOA-huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Spisning fra kl. 18-19. Dagsorden jf. lovene. Medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Eventuelle indkomne forslag mv. kan læses på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Teknik- og Servicesektor eller bestilles i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen via 46 97 20 20. 30. okt. kl. 19: Pædagogisk Sektor holder generalforsamling på Hotel Scandic, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Materialet vil være tilgængeligt senest 8. okt. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Pædagogisk Sektor eller bestilles i afdelingen via 46 97 20 20. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen. Der vil i forbindelse med generalforsamlingen være spisning fra kl. 18-18.45 og kaffe med kage under selve generalforsamlingen. 13. nov. kl. 17-21.30: Social- og Sundhedssektoren holder generalforsamling på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, Silkeborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet sektorformand, skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen, og det vil være tilgængeligt senest 26. okt. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Social- og Sundhedssektoren – eller materialet kan bestilles i afdelingen via 46 97 20 20. Faggruppemøde og valg til faggruppe repræsentant er fra kl. 17-18. Der vil ifm. generalforsamlingen være spisning fra kl. 18.-18.45, og kaffe med kage under selve generalforsamlingen.

Seniorklubben. 3. okt. kl. 13.30: Invitation til en eftermiddag med kaffe og banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 18. aug. kl. 16.30: Virksomhedsbesøg hos Hørkram i Sorø. Områdegeneralforsamlinger: 8. okt. kl. 18 i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 10. okt. kl. 18 i område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. 11. okt. kl. 18 i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralforsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret og uden stemmeret. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

A-kasse. 14. aug. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. 4. sept. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 25. sep. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 13. nov. kl. 18-20: Efterlønsmøde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterlønsmøde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 10. sept. kl. 13-15: 'Fra malkestol til psykolog klinik' v. Knud Holm Andersen. 2. okt. kl. 9-18: Udflugt til Tåsinge og Valdemar

FOA bogshop

Få op til 25 % i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.
Læs mere på foabogshop.dk

FOA
SAMMEN GØR VI FORSKELLEN

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Slot. Deltagerpris 390 kr. pr. person. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 22. aug.: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsagere 350 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 17. okt. kl. 14: Efterårets mode v. Danmarks Seniorshop.

Efterløns-og seniorklubben Ringsted. 6 sept. kl. 14: Rundvisning i Sct. Bendts Kirke efterfulgt af kaffe og lagkage på 'Det gamle vandrerhjem'. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 4. okt. kl. 14: Deportering af grønlandske børn v. Helene Thiesen. 1. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling efterfulgt af bankospil – medbring en pakke til en værdi af 25-30 kr.

Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland. 21. aug. kl. 8: Tur til Karen Blixen Museet og Dyrehavsbakken. Pris 250 kr. 18. sept. kl. 11 i Asnæs: Geopark Odsherred v. Hans Jørgen Olsen. 9. okt. i Asnæs: Bankospil og forslag til nye aktiviteter. 10. okt. i Kalundborg: Bankospil og forslag til nye aktiviteter. Der skal ske tilmelding til alle aktiviteter på foa.dk/sjaelland.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

Skive

Seniorklubben. 20. sep. kl. 13: Besøg hos Netto-tøj, Erslev Nykøbing Mors. Afgang med bus fra FOA Skive kl. 13. Pris 40 kr. inkl. kaffe m. brød. Husk sidste tilmelding skal ske senest 14. sep.

Sydfyn

Afdelingen. 31. okt. kl. 17: Teknik- og Servicesektoren holder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via hjemmesiden eller TR senest 23. okt. 6. nov. kl. 17.30: Sundhed og servicesektoren afholder sektorårsmøde, i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 29. okt. 15. nov. kl. 18: Pædagogisk afholder sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden jf. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 7. nov. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biografture, medlemsture m.m. med medlemsrabat. Følg vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklub. 13. sept. kl. 18-20: Fællesspisning i FOA, tilmeld senest 7. sep. 27. sept. kl. 11: Kør-selv-tur til Rønhave, Hestehave 20, Sønderborg, tilmeld senest 14. sep. 11. okt. kl. 14: Røde Kors modeopvisning i FOA, tilmeld senest 5. okt. 1. nov. kl. 14: Foredrag 'Det delte Tyskland' i FOA, tilmeld senest 26. okt. 15. nov. kl. 14: Lotto i FOA, tilmeld senest 9. nov. 29.-30. nov. kl. 9: Juletur til Lübeck, fra Sønderborg politistation, tilmeld og betal senest 21. sep. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmeld og betal senest 23. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller på fagl020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 20. sep. kl. 14: Foredrag v. Jens Christian Jensen og Ole Nielsen om deres cykeltur fra Moltrup til Gibraltar. De viser billeder fra turen i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. sep. 24. okt. kl. 14: Seniorklubbens store lottospil i FOAs mødelokaler på Brundevej, 2 Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

Husk

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

Find det her

foa.dk/afdelingen

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo

Medlem af Danske Medier

SVANEMÆRKET
Tryksag
5041 0004

DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
16. augst

Indlæg til 'det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 7: 13. september
Frist til nummer 8: 18. oktober

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

Annoncefrist:
Nummer 6: 7. september
Nummer 7: 12. oktober

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

Nummer 6 udkommer: Uge 40

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

Udgiver:
FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **12. september**.

Du kan også besvare quizzen på **foa.dk/quiz**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 4 blev **Joan Hudecek, Aarhus.**

1. Hvor mange af FOAs medlemmer har oplevet et pres fra deres kolleger om at komme på arbejde, selvom de er syge?
- **A.** 8 %
- **B.** 18 %
- **C.** 28 %

2. Hvad har komikeren Torben Chris tidligere arbejdet som?
- **A.** Havnebetjent
- **B.** Pædagogmedhjælper
- **C.** Social- og sundhedshjælper

3. Hvornår skal man have tilbudt et helbredstjek?
- **A.** Det bestemmer arbejdspladsen
- **B.** Hvert 10. år
- **C.** Inden man starter med natarbejde og derefter minimum hvert tredje år

4. Hvordan lyder 1 af de 5 råd til en bedre nattevagt og søvn?
- **A.** Tag en lur på en til to timer før nattevagten
- **B.** Drik 10 kopper kaffe i løbet af natten
- **C.** Spis godt med sukker på din nattevagt

5. Hvor mange FOA-medlemmer, der har været sygemeldt inden for det seneste år, fik dårlig samvittighed over for borgerne?
- **A.** 10 %
- **B.** 20 %
- **C.** 60 %

6. Hvilket supermarked var billigst i Søndagsavisens test i januar 2018?
- **A.** ALDI
- **B.** Fakta
- **C.** Irma

7. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?
- **A.** En knap
- **B.** Et cykelhjul
- **C.** Et ur

8. I hvilken ret anvendes aubergine typisk?
- **A.** Ratatouille
- **B.** Risengrød
- **C.** Stegt flæsk med persillesovs

det sker

11. september
Ledertræf for FOAs ledermedlemmer, 2018, Nyborg Strand. I år med temaet 'Fremtidens ledelse'.

12. september
Maddag 2018. Maddagen fejres i hele landet, hvor institutioner med madordninger tilbereder det samme måltid. I år er menuen smørrebrød med rugbrødet i hovedrollen.

13. september
Små Synger Sammen. En fælles sangdag for alle førskolebørn, der i år sætter fokus på bierne.

17.-21. september
Hygiejneugen, hvor der i år sættes fokus på læring om hygiejne.

18. september
KL's Ældrekonference, Hotel Comwell, Kolding. Sætter i år fokus på de problemstillinger og dilemmaer, der knytter sig til borgere med komplekse behov og komplekse borgerforløb.

20. september
Temadag om det strategiske arbejdsmiljøarbejde i MED-hovedudvalget, HK Midt, Odense. En dag for alle medarbejderrepræsentanter i MED-hovedudvalget.

23. september
Du kan udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk.

1. oktober
International ældredag.

Af Emilie Kristine Clausen

Hils på din SundhedsGuide

Har du svært ved at overskue hverdagen og jobbet, fordi du føler dig stresset, syg eller har ondt i kroppen?

Så ring til vores SundhedsGuider. De sidder klar til at hjælpe dig.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

Kendte mærker og populære modeller - til arbejde og fritid!

praxis®
...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!
Se mange flere SUPER TILBUD på **PRAXISWEAR.DK**

25%
RABAT
VED KØB AF
MIN. 2 DELE

TEE JAYS
Model 959616
Strik fleece - Damemodel
Let figursyet. Str. S - XXXL
Fås også til herrer - model 959615
Før pris 449,-

Nu 339,-

SKECHERS
Model 910050
Skechers Womens Flex Appeal 2,0
Kvalitet: Blødt mesh tekstil.
Farve: Sort, Navy, Hvid
Før pris 799,-

Nu 599,-

BIRKENSTOCK
Model 940060
Arizona soft
Damesandal i skind med to remme over vristen.
Farve: Sort
Før pris 699,-

Nu 525,-

MERRELL
Model 900020
Merrell Terran Lattice II
Kvalitet: Skind
Farve: Sort, Blå
Før pris 699,-

Nu 525,-

Model 910070
Skechers - Womens Flex Appeal 2,0 Estates
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-lignende, sporty strikket stof.
Farve: Mint, Sort, Grå, Rosa, Hvid, Sort, Navy
Før pris 799,-

Nu 599,-

Model 96305
Dame buks med elastik i livet og regulerbare elastik-stropper i livet og ved fod.
2 - way stretch - Perfekt til arbejde, fritid og sport.
88% polyamid/12% elestan
Str. XS/36 - 4XL/50
Farve: Sort, Hvid, Navy
Før pris 499,-

Nu 375,-

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 stk./par.
Tilbudet gælder til 30.09.2018 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning