

Min styrke – vores velfærd

NR | 02 | 10

SOCIAL &  
SUNDHED

# Fagbladet **FOA**

# 4

## VEJE TIL MERE FRYNS

Sådan strækker du din løn  
Side 38

## tema:

### DEN ULIGE SUNDHED

Kortuddannede er ringere stillet  
Side 32-37

### 20 ÅRS UNDERBETALING

Munawara Amir får over  
400.000 kroner i efterbetaling  
SIDE 28

### SEX HELE LIVET

Bryd tabuet i ældreplejen  
SIDE 20-25

### UTRYGGE NÆTTER

Flere arbejder alene om natten  
SIDE 6

Bente Hjelmberg Rasmussen  
fik ret efter 12 års kamp

# SYG AF SKIMMEL

Kvindens arbejdsskader anerkendes  
for sjældent **SIDE 8**



NYHEDER / DEBAT / PERSONALEGODER / MADPAKKER / QUIZZEN

## Syg af skimmel

Pavilloner af træ bygget som en nødløsning, men brugt i årtier. Flade tage med søer af vand og utætte ovenlysvinduer. Vandskader i kælderen og kondensvand på ruderne. Trange rum med tung luft, dårlig lugt og skidt ventilation. Manglende vedligeholdelse.

Adskillige af FOAs medlemmer har i årevis haft deres daglige gang i institutioner med et skrantende indeklima og – i værste fald – med farlig skimmelsvamp. Et sådant arbejdsmiljø kan man blive syg af. Alvorligt syg.

Og det var akkurat, hvad pædagogmedhjælper Bente Hjelmberg Rasmussen blev. Men trods galopperende skimmelsvampe-allergi, nedsat lungefunktion og kronisk astma måtte hun kæmpe i 12 år for at få anerkendt sin sygdom som en arbejdsskade.

Sagen er unik, da skimmelskader i dag er næsten umulige at få anerkendt.

Men den er desværre også et sigende eksempel på, hvor urimeligt svært det er for ansatte i kvindefagene at få erstatning, når de bliver syge af at passe deres arbejde. ★



*Gitte Hejberg*

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

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

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

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

## Bentes lange kamp

Det tog 12 år for Bente Hjelmberg Rasmussen at få anerkendt sin arbejdsskade **s.8**



# NATTEVAGTER

# KØRER

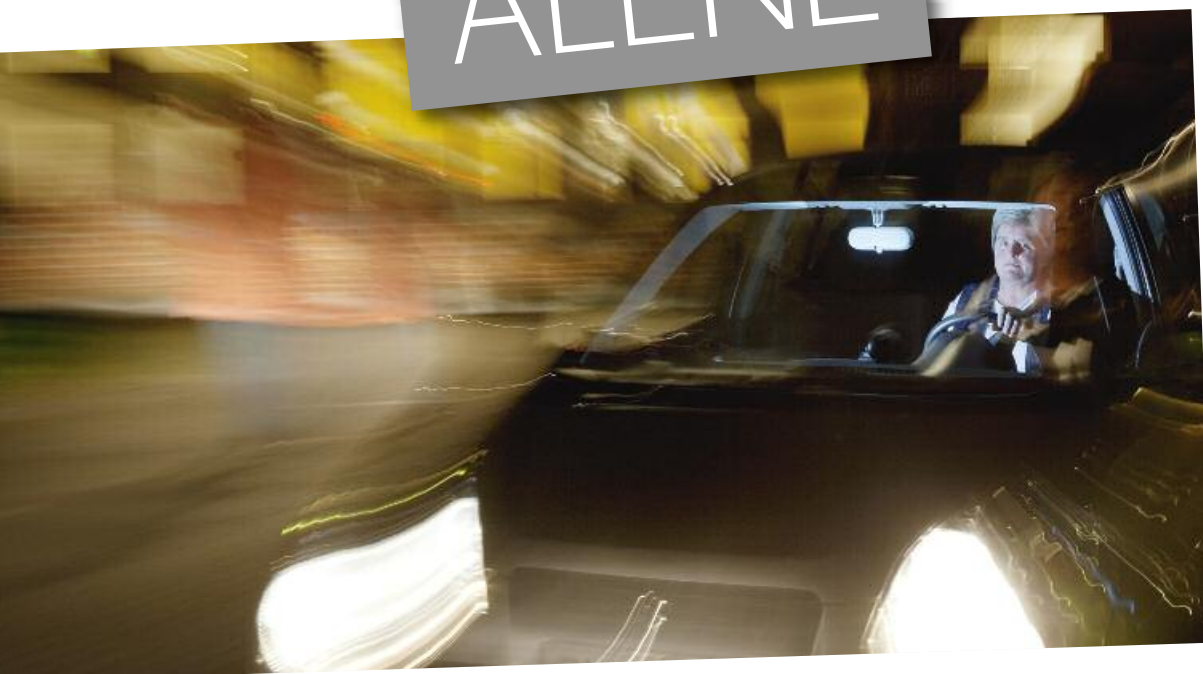
# ALENE

Flere og flere arbejder alene om natten – hver tredje føler sig utryk. **s.6**

Sådan får du frynsegoder



Nye muligheder. **s.38**



### Rør ved mig

Sosu-assistent Christina Jensen cremer beboere på ryggen. Læs om hudsult.

**Tema s.20**

### I hvert nummer

Dennis K	12
Karriere	17
Fagligt talt	18
FOA hjælper	28
Spørg løs	30
Dine Penge	38
Mad med Klinken	47
Quizen	50

**tema**  
ulighed  
i sundhed

## Kortuddannede lades i stikken

Danskere med kort uddannelse føler sig dårligere behandlet i sundhedssystemet, fastslår en ny rapport.

**s.32-37**

Jette Rantorp  
journalist  
jehr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 68

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

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

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

Stine Enslev Mørkeberg  
journalistpraktikant  
stem@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

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

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

UDGIVER

**FOA**  
FAGGARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Tlf: 46 97 25 26  
Fax: 46 97 22 90  
www.foa.dk  
foa@goa.dk

# nyt

## 29,4

procent er løngabet mellem offentligt ansatte mænd og kvinder, viser de nyeste tal fra [www.fldnet.dk](http://www.fldnet.dk)

**Kontrolkrav og krav om at indrapportere hver eneste bevægelse, man gør, tager alt for meget tid væk fra det egentlige, nemlig at hjælpe borgerne.**

FORMAND FOR KOMMUNERNES LANDSFOR-  
ENING JAN TRØJBORG (S), I EN KOMMENTAR TIL  
STATSMINISTERENS ÅBNINGSTALE.

*Velfærd med vilje*  
FOA KONGRES 2010

## FOA kongres 2010

Den 17.-19. oktober afholder FOA kongres i Odense Congress Center. Det overordnede tema for dagene bliver 'Velfærd med vilje'. Du har allerede nu mulighed for at komme med dit bud på, hvordan vi sikrer velfærd på [foa.dk](http://foa.dk)

# Massefyringer i Nordsjælland

Fredag den 8. oktober holdt FOA Nordsjælland krisemøde for alle tillidsvalgte i afdelingen. Besparelser i region og kommuner kommer nemlig til at ramme medlemmerne hårdt med hundredvis af fyringer. "Der er jo nærmest tale om en massakre," lød det fra afdelingsformand **Lene Lindberg**. På krisemødet blev der talt om, hvordan tillidsrepræsentanterne skal håndtere de konkrete situationer ude på arbejdspladserne. FOA Nordsjælland forventer endnu flere fyringer i den kommende tid.

**5 milliarder**  
Så meget skal kommunerne spare i 2011.  
Kilde: Offentligt Ansattes Organisationer.

Stemningen var trykket på mødet i Frederiksborghallen, da afdelingsformand **Lene Lindberg** gjorde rede for situationen.



Foto: Jørgen Truie

## Skal du have fryns?

FOAs medlemmer får nu mulighed for personalegoder betalt med træk i lønnen. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer, om de kan bruge ordningen til noget.



**Hanne Lundø**, sygehjælper, Plejecentret Sølund

### Transport og kostvejledning

"Det skulle da lige være til billigere transport, hvis kørselsfradraget fjernes. Jeg kører hver dag fra Sorø til København. En sundhedsordning med kostvejledning, kunne faktisk også være en rigtig god ting."



**Jeanette Løvendahl Jensen**, sosu-assistent, Plejecentret Sølund

### Fryns er anerkendelse

"Jeg synes, der ligger noget anerkendelse i fryns. Jeg vil gerne have en fitness-ordning, og hvis mine udgifter til transport kan blive mindre, tager jeg det med. Rygestop-kurser lyder efter min mening også fornuftigt."



**Karsten Rasmussen**, sosu-hjælper, Plejecentret Sølund

### Godt at tabu brydes

"En frynseordning kan måske gøre min transport billigere. Jeg overvejer også muligheden for fitness. Det har været tabu, at offentlige arbejdsgivere gav personalegoder. Godt, at det er blevet brudt."



**Allan Jensen**, hospitals-serviceassistent, Plejecentret Sølund

### Mangler ikke noget

"Lige nu har jeg det nyeste grej inden for it og telefon, så jeg mangler ikke noget. Men det er dejligt at vide, at ordningen er der. For folk, der ikke har så mange penge, kan frynseordninger være et godt alternativ til dyre lån."

# PenSam-kritik får konsekvenser

PenSam har været til debat i FOAs hovedbestyrelse. Ny struktur for pensionsordningerne blev vedtaget, men forslaget om konkurrence til PenSam er udskudt på ubestemt tid.

Af Merete Nielsen ★ foto: Klaus Holsting

2010 har været et turbulent år for Pensams omdømme. Pensionselskabet er flere gange blevet kritiseret i medierne for ikke at levere et tilfredsstillende investeringsafkast. Desuden har flere af FOAs faggrupper rejst det som et overenskomstkrav, at man skal kunne vælge et andet selskab end PenSam.

Det er baggrunden for, at FOAs hovedbestyrelse havde afsat en hel dag i oktober til at diskutere PenSam, og hvordan man kommer videre.

## Konkurrence udskudt

FOA-formand **Dennis Kristensen** anbefalede blandt andet, at kunderne får mulighed for at vælge et andet selskab til at forvalte den del af pensionsindbetalingerne, der går til aldersopsparringen.

“Jeg tror, det vil være et fornuftigt skridt at åbne for den valgfrihed,” sagde Dennis Kristensen og henviste blandt andet til, at en afgørelse fra EF-domstolen kan betyde, at arbejdsmarkedspensioner skal sendes i udbud.

Som debatten skred frem, viste det sig imidlertid, at meningene var meget delte. Flere udtrykte behov for flere informationer om konsekvenserne af, at kunderne vil kunne vælge andre formueforvaltere. Forslaget blev ikke sat til afstemning og skal i stedet drøftes på et senere hovedbestyrelsesmøde.

## Ny struktur vedtaget

Til gengæld stemte et stort flertal for et forslag om, at de otte pensionsordninger i PenSam Liv sammenlægges til fem: en for hver af de fire sektorer i FOA og en for lederne. En afgørelse, som **Reiner Burgwald**, formand for Teknik- og Servicesektoren, var meget tilfreds med.



“Det giver mulighed for at strikke en pensionsordning sammen, som afspejler de medlemmer, der er i vores faggrupper.”

Ifølge Helen Kobæk, der er direktør i PenSam, vil den nye struktur kunne være på plads ved årsskiftet 2012.

Ud over den nye struktur stemte hovedstyrelsen for, at alle medlemmer skal have mulighed for at fravælge førtidspensionsforsikringen, når de fylder 50 år. For at det kan træde i kraft, kræver det, at parterne bliver enige ved de kommende overenskomstforhandlinger. ★

Reiner Burgwald, formand for Teknik- og Servicesektoren var en af de meget engagerede i debatten om PenSam. Han argumenterede blandt andet for, at der skal mere **fokus på alderspensionen**.

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

## Ikke godt nok

PenSam har fået kritisk omtale i DR's Magasinet Penge og Berlingske Business, fordi PenSam ligger sidst af 30 selskaber, når man sammenligner afkast over en tiårig periode. FOA-formand Dennis Kristensen har sagt, at PenSam skal op at ligge i den øverste tredjedel.

## 350.000 kunder

PenSam administrerer pensionsordninger for 350.000 lønmodtagere, som er ansat i blandt andet kommuner og regioner.

## Hvad mener du?

Skriv din mening om PenSam på [foa.dk/fagbladsdebat](http://foa.dk/fagbladsdebat).

## Alenearbejde om natten:

# Et problem for hver tredje

Nye tal fra en FOA-medlemsundersøgelse viser, at alenearbejde om natten er steget det seneste år. For også nattevagterne i hjemmeplejen er ramt af de kommunale spareknive. Flere kommuner er gået fra, at to kører sammen, til at **nattevagten kører alene**. Resultatet er større utryghed.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Klaus Holsting

Mange nattevagter er utrygge, når de skal køre alene om natten i stedet for at være to i bilen. Det viser en ny medlemsundersøgelse om arbejdsmiljø, som FOA har lavet. Undersøgelsen viser også, at hvert tredje medlem med overvejende natarbejde nu arbejder mere alene om natten end for et år siden. For hver tredje er det et problem og en forringelse af arbejdsmiljøet.

Allerede sidste år gennemførte mange kommuner barske besparelser, som også ramte nattevagterne. Og i de netop vedtagne budgetter for 2011 har flere kommuner valgt at spare på nattevagterne, så flere vil komme til at køre alene.

### Mere utrygt

“Det primære problem ved at skulle køre alene rundt om natten er, at det er mere utrygt,” fastslår **Nanna Eller**, overlæge på Arbejds- og miljømedicinsk afdeling, Bispebjerg Hospital. Derfor er det vigtigt, at ledelsen har forståelse for medarbejdere, der føler sig belastet af alenearbejdet. Og de skal være to sammen, hvis det er områder, hvor der har været episoder.

“Medarbejderne skal have social støtte, men den behøver ikke være fysisk til stede under hele vagten. Medarbejderne skal føle sig bakket op af ledelsen, og de skal have mulighed for at tale med kolleger, hvis de har haft en ubehagelig oplevelse i løbet af natten,” siger Nanna Eller.★

# 33

procent af medlemmerne med overvejende natarbejde svarer ja til, at de arbejder mere alene om natten nu end for et år siden.

En ud af tre mener, det er et problem, at de arbejder mere alene.

Kilde: Det siger FOAs medlemmer om deres arbejdsmiljø. September 2010.

### Er der blevet mere alenearbejde?

Fagbladet FOA har gennemført en stikprøveundersøgelse blandt FOA-afdelinger om, hvorvidt der i de kommuner, de dækker, er blevet mere alenearbejde for nattevagterne i hjemmeplejen.

Kommuner, hvor der har været besparelser på nattevagterne, så de kører mere alene:

- Faxø
- Høje-Taastrup
- Kalundborg
- Guldborgsund, nedskæringer i et distrikt, der har haft højere normering om natten end de øvrige tre distrikter. Nogle opgaver skal man køre alene.
- Nyborg, nogle besøg kører nattevagten alene, nogle kører man sammen
- Kolding
- Århus, på nogle lokalcentre har man ændret til, at nattevagten kører alene.
- Aalborg
- Holstebro

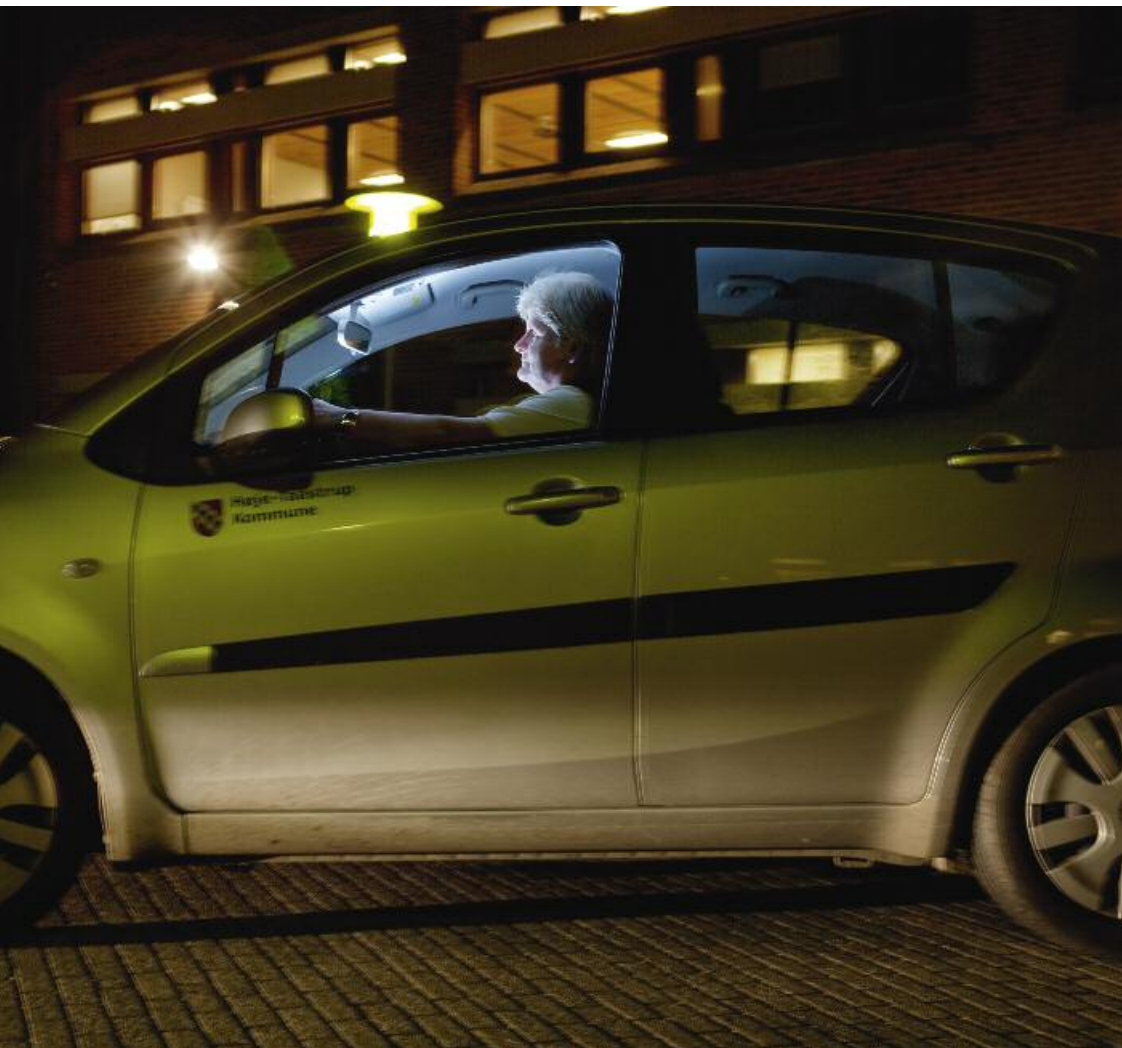


### Hvordan ser det ud hos dig?

Bliver der mere alenearbejde for nattevagterne på din arbejdsplads? Skriv og fortæl os om det, og om det giver problemer eller ej. Vi vil så skrive en opfølgning på denne artikel til foa.dk [brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

# Alene på nattevagt

Skrækken sidder stadig i social- og sundhedsassistent **Lone Vestergaard**, når hun kommer ud til en bestemt adresse. Her blev hun truet og spyttet på, da hun en lørdag nat i juli kom ud fra en borger. “Jeg var kørt helt op til døren, og en kvinde kom imod mig.



“To i bilen er bedst for vores **sikkerhed**, og vi var ikke glade for at skulle køre alene,” siger sosu-hjælper Susanne Dahl, nattevagt i Høje-Taastrup Kommune.

‘Har du fået lov at holde der?’ Spurgte hun og begyndte at slå på bilen. Jeg skyndte mig ind i bilen og begyndte at bakke. Så kom hendes mand farende, hev døren op og slog til mine briller. Dér følte jeg mig virkelig alene og ville bare væk. Bagefter kom reaktionen, og jeg brød helt sammen. Jeg ringede til politiet, men de spurgte bare, om der var buler i bilen. Mig var de ligeglade med. Jeg har det stadig sådan, at jeg ikke bryder mig om at køre hen til den adresse, og slet ikke fredag-lørdag.”

Lone Vestergaard har arbejdet 24 år i hjemmeplejen, heraf de sidste fem år som nattevagt. I november sidste år resulterede besparelser i Faxe Kommune i, at

nattevagterne skal køre alene i stedet for to sammen.

“Det er meget utrygt at køre alene. Du aner ikke, hvad der venter om hjørnet. Og det giver altså en anden tryghed at være to sammen,” fastslår Lone Vestergaard.

#### Mange flere kilometer

I Kolding Kommune blev antallet af nattevagter skåret ned og distrikterne gjort større i juni. Social- og sundhedshjælper **Ulla Bak** er ikke i tvivl om konsekvenserne: “Det er hårdt psykisk. Og mere utrygt. Jeg har anskaffet en stor stavlygte, som jeg holder godt fast i, når jeg stiger ud af bilen sådan en torsdag-fredag nat, hvor man kan møde lidt af hvert.”

Kollegaen, social- og sund-

hedshjælper **Birgit Krage-lund**, kom ud til et nødkald, hvor en borger lå i en buldermørk opgang og råbte om hjælp. Mens hun hentede en lommelygte i bilen, fløj tankerne om, hvad der kunne være sket, gennem hovedet. “Det havde virkelig været mere trygt at være to,” fastslår hun.

#### To er bedst for sikkerheden

I Høje-Taastrup Kommune blev besparelserne på nattevagterne gennemført fra januar i år.

“Før kørte vi to og to, men så skulle der spares. Vi synes, at to i bilen er bedst for vores sikkerhed, og vi var ikke glade for at skulle til at køre alene,” siger social- og sundhedshjælper **Susanne Dahl**. ★

## Sakset fra foa.dk

12.10

### FOA rejser stribevis af sager efter EU-dom

En EU-dom sikrer, at man bevarer retten til fratrædelsesgodtgørelse, også når man er fyldt 60, og selvom man er omfattet af en pensionsordning. FOA vil nu rejse sager for flere tusinde medlemmer, som inden for de seneste fem år er blevet opsagt efter det fyldte 60. år.

12.10

### OK 2011: Sosu-sektoren klar med krav

De sektorspecifikke krav er: Weekend-tillæggene skal udvides til at gælde fra klokken 14 fredag til klokken 8 mandag, ret til pension af natte- og weekendtillæg, forenkling af reglerne om FO-dage, krav om del i de såkaldte tilbageløbsmidler ved lokal løn samt bevaring af seniorfridagene.

11.10

### FOA-tillidsfolk blandt de mest tilfødse

FOAs tillidsrepræsentanter er godt tilfødse både med deres eget hverv som tillidsvalgt og med FOA som organisation, viser undersøgelsen af tillidsfolk i LO-forbund. FOA er det af LOs største forbund, der får ros fra de fleste tillidsrepræsentanter.

11.10

### Vold stadig et problem for offentligt ansatte

Hvert andet FOA-medlem i behandlingspsykiatrien og hvert tredje FOA-medlem på plejecentrene har været udsat for vold i løbet af det sidste år. Vold er årsag til næsten en tredjedel ekstra sygefravær, viser en ny undersøgelse fra FOA.

27.09

### Nedskæringer: Ansattes indflydelse glemmes

Kommunale medarbejdere har ifølge MED-aftalen ret til at drøfte budgettets konsekvenser for deres arbejdsforhold. Men i Herning Kommune gik det så stærkt, at medarbejderne ikke fik den indflydelse, de skal have.

Læs flere nyheder på foa.dk



Efter 12 års kamp fik pædagogmedhjælper Bente Hjelmberg Rasmussen anerkendt, at hendes astma skyldes arbejdet i en fugt-plaget pavillon.

Af Finn Danielsen \* foto: Lizette Kabré

"Jeg er helt afhængig af medicin, herunder min inhalator," fortæller Bente Hjelmberg Rasmussen.

## Bentes lange vej til anerkendelse

### 1996

Bente starter som pædagogmedhjælper i børnehave-klasse med supplerende timer hos fritidshjemsbørnene i en fugtskadedt pavillon.

### 1997

Bente får sin første lungebetændelse.

### 1998-2005

Bente bliver mere og oftere syg.

### 2006

Bentes symptomer lettes, da hun flyttes til børnehavens murstensbygning. Hun anmelder sin astma som arbejds-skade.

### 2008

Arbejdsskadestyrelsen afslår anerkendelse. Bente og PMF-Fyn anker afgørelsen.

### 2009

Ankestyrelsen anerkender Bentes arbejds-skade.

### 2010

Bentes mén-grad vurderes til 10 procent, og hun får udbetalt 75.000 kroner.

# Syg af skimmelsvamp

Da **Bente Hjelmberg Rasmussen** første gang får lungebetændelse i 1997, tænker hun ikke over, at den har noget med hendes arbejde at gøre. Men de følgende år vender lungebetændelsen tilbage mellem 6 og 10 gange om året. Og Bente opdager, at hun kan være rask hjemme, men bliver syg, når hun træder ind på sin arbejdsplads.

"Så tænker jeg, hallo, der må da være noget galt, for efter en

halv time på arbejde kunne jeg ikke få vejret."

## Skimmelsvamp

Bente Hjelmberg Rasmussen er pædagogmedhjælper, og i 1997 arbejder hun i et fritidshjem i Faaborg. Fritidshjemet har sine lokaler i en pavillon, en ældre træbygning, som fugten har godt fat i. Tapetet sidder løst og bobler ud, og det er gråsort på bagsiden. Gulvet er nogle steder så

medtaget, at man skal gå varsomt for ikke at træde igennem, fortæller Bente.

På Arbejdsmedicinsk Klinik i Odense er de ikke i tvivl om, at Bente lider af skimmelsvampeallergi. Og symptomer hos flere af hendes kolleger peger i samme retning.

## Ni aborter

Kollegerne klager over tørhed og tæthed i halsen, hovedpine og kløe på huden. I løbet af

# Arbejdsskade der sjældent anerkendes

bare 3-4 år aborterer seks ansatte på fritidshjemmet, herunder Bente selv, én af kvinderne sågar tre gange. En kimmende alarmklokke mere, mener Arbejdsmedicinsk Klinik.

“Men hverken min leder eller kommunen vil gøre noget ved problemet. Det er værre end en krimi.”

## Afslag

Efter ni år med sin sygdom får Bente endelig anmeldt den som arbejdsskade. Hun har udviklet astma og bruger mange penge på medicin. Men Arbejdsskadestyrelsen vil ikke anerkende, at Bentes arbejde i pavillonen er årsag til astmaen. Hun får afslag med henvisning til, at der ikke er påvist skimmelsvamp i pavillonen, og at der ikke lægeligt kan dokumenteres sammenhæng mellem hendes sygdom og skimmelsvamp.

## Anerkendelse

Bente anker afgørelsen, og det giver resultat. Med baggrund i en ny undersøgelse af sine lunger får hun 12 år efter de første symptomer medhold i, at det var hendes arbejde, der gjorde hende syg.

Hun får 75.000 kroner i erstatning, og det betragter hun ikke som en formue i lyset af, hvad hun har været igennem.

“Men det var alligevel bedre end at vinde i Lotto. For det er ikke pengene, jeg er gået efter. Jeg ville have en anerkendelse af, at det, jeg sagde, var rigtigt. Og den har jeg fået,” siger Bente Hjelmberg Rasmussen. ★

fida@foa.dk

Pædagogmedhjælper bliver det første FOA-medlem, der får **anerkendt sammenhæng** mellem skimmelsvamp og kronisk astma.

AF FINN DANIELSEN

44-årige **Bente Hjelmberg Rasmussen** er formentlig det første FOA-medlem, der får anerkendt, at skimmelsvamp på hendes arbejdsplads har givet hende kronisk astma.

Hendes diagnose er ‘indeklima-syndrom, slimhindegener’, og inden for de seneste tre år er hun den eneste i Danmark, der har fået anerkendt denne diagnose som arbejdsskade.

Bente Hjelmberg Rasmussen arbejdede fra slutningen af 1990’erne i en pavillon, som var hårdt angrebet af fugt. Fåborg Kommune brugte, ligesom mange andre kom-

muner under børneboomet, den slags midlertidige opholdssteder til børnepasning, indtil kommunen havde penge til at bygge nyt.

Arbejdsskadestyrelsen anslår Bente Hjelmberg Rasmussens mén til 10 procent, og det udløser en erstatning på 75.000 kroner til pædagogmedhjælperen. Penge, som hun først har fået udbetalt i 2010.

Bente Hjelmberg får ikke erstatning for tab af erhvervs-evne, da hun kan arbejde normalt, hvis hun ikke udsættes for skimmelsvamp. ★

fida@foa.dk

## Hvis du har mistanke om skimmelsvamp ...

Så snak med din sikkerhedsrepræsentant, tag sagen op med ledelsen på arbejdspladsen og kontakt din fagforening. Sådan lyder rådene fra faglig sekretær **Kim Christiansen**, der har været PMF-Fyns mand på Bente Hjelmberg Rasmussens sag. Fagforeningen kan hjælpe med at få Arbejdstilsynet eller embedslægen til at kikke sundhedsforholdene på arbejdspladsen efter i sømmene. Og med at vurdere, om du har en skade, der berettiger dig til erstatning fra Arbejdsskadestyrelsen. Kim Christiansen understreger, at

man ikke bare kan regne med at få anerkendelse, fordi man har de samme symptomer som Bente. “Fagforeningen skal i hver sag konkret beskrive sygdommen og dens mulige årsager.” Arbejdsskadesager, der – som Bentes – ikke hører til de såkaldte listesygdomme, er særligt svære at få anerkendt. På erhvervssygdomslisten optræder kun sygdomme, hvor lægevidenskaben på forhånd har godkendt sammenhængen mellem årsag og sygdom.

fida@foa.dk

Hvad mener du?

**Frygter du, at problemer i dit arbejdsmiljø kan give dig en arbejdsskade?**

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen.

## Skimmelsvampe-allergi

Skimmelsvampe-allergi er en form for allergi, der skyldes overfølsomhed over for skimmelsvampesporer i luften. Den ytrer sig oftest i form af astma og/eller høfeber. Skimmelsvamp optræder indendørs især ved svamp på fugtige byggematerialer.

Kilde: Gylendals Leksikon

## Skimmelsvamp og lungebetændelse

I meget sjældne tilfælde kan gentagne lungebetændelser skyldes skimmelsvamp. Når man ikke udsættes for skimmelsvampen, vil der som regel ske hurtig bedring. Men fortsætter påvirkningen (for eksempel i en arbejds-situation) kan der opstå kroniske forandringer i lungerne.

I værste fald kan der opstå livstruende åndedrætsbesvær og hjertesvigt, da hjertet skal pumpe meget for at få blod rundt i de syge lunger.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

## Klag til Arbejdstilsynet

Du kan kontakte FOA, hvis du mener, at der er arbejdsmiljøproblemer på din arbejdsplads. Men du kan også kontakte Arbejdstilsynet direkte og bede om et tilsynsbesøg.

Du kan ringe til **Arbejdstilsynets Call Center** på telefon 7012 1288 eller maile til at@at.dk.

Du har ret til at være anonym, når du henvender dig Arbejdstilsynet.

➔ Læs mere på næste side ...

Den er gal med **ligestillingen** – også når det handler om arbejdsskader.

.....  
AF FINN DANIELSEN

# Mænd får lettere anerkendt arbejdsskader

Hvis en mand får en arbejdsskade, er der langt større chance for, at skaden bliver anerkendt, end hvis det er en kvinde, der kommer til skade. Det er også tilfældet blandt FOA-medlemmer. Det viser en opgørelse fra FOAs analyseafdeling.

Tallene fortæller, at typiske mandefag har højere anerkendelsesprocent end typiske kvindefag. For eksempel får brandmænd anerkendt to ud af tre anmeldelser, mens køkken- og rengøringspersonale kun kan regne med at få medhold i én ud af tre.

FOA-konsulent **Helle Thunø** mener, at forskellene mellem typiske mande- og kvindefag spiller en rolle for anerkendelses-procenterne.

“I mandefagene har man bedre kunnet fastslå, at skaderne er arbejdsbetingede. Lægerne har ikke interesseret sig for, hvad de mange kvindelige FOA-medlemmer, især inden for pleje- og

omsorgssektoren, bliver syge af. Der har været mere status i at forske i mænds skader.”

Kønnet's betydning for anerkendelse fremstår endnu mere tydeligt, når man kigger på de generelle tal fra Arbejdsskadestyrelsen. Det er næsten dobbelt så svært for kvinder at få anerkendt en erhvervssygdom. ★

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



Tænk på, hvor meget forebyggende arbejde vi kunne få, hvis de to milliarder kroner i stedet blev brugt til at skabe sundere arbejdspladser.

.....  
INGER BOLWINKEL, FORBUNDSSEKRETÆR I FOA, OM DE PENGE, DER ER UDBETALT I ERSTATNING FOR ARBEJDSKADER 2000-2009



Rengøringsassistenter får **kun anerkendt 12 procent** af deres anmeldelser af erhvervssygdomme.

## Den store forskel

Så mange får anerkendt deres anmeldelse:

Arbejdsskader (FOA-medlemmer)  
**Mænd 56%**  
**Kvinder 48%**



Psykiske skader (FOA-medlemmer)  
**Mænd 14%**  
**Kvinder 3%**



Erhvervssygdomme (Danskere)  
**Mænd 32,3%**  
**Kvinder 17,8%**



Kilde: FOAs analyseafdeling (opgjort for FOA-medlemmer i perioden 2000-2009) og Arbejdsskadestyrelsen

### Større erstatning ved psykisk sygdom

Erstatninger i sager om psykisk sygdom er i gennemsnit fire gange højere end gennemsnittet for alle erhvervssygdomme. En anerkendt psykisk arbejdsskade udløser i snit tæt på en million kroner i erstatning.  
 Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

### [Bag om ordet]

En **arbejdsskade** kan enten være en ulykke eller en erhvervssygdom.

- En ulykke er en fysisk eller psykisk skade, som opstår efter en hændelse eller en påvirkning, der er sket pludseligt eller inden for fem dage.
- En erhvervssygdom er en sygdom, der skyldes arbejdet eller arbejdsforholdene. Sygdommen kan opstå efter påvirkninger gennem kortere eller længere tid.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

# Forklaringer mangler

Det er lægelig viden, der skal bevise **sammenhængen** mellem en sygdom og dens årsag. Derfor er Arbejdsskadestyrelsen afhængig af forskning.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Kontorchef **Ingrid Parsby** fra Arbejdsskadestyrelsen er meget opmærksom på forskellen mellem kønnene, når det drejer sig om anerkendelser af erhvervssygdomme.

“Den er markant, og derfor gør vi også alt, hvad vi kan for at afdække problemstillingen. Men forklaringen er især, at mænd arbejder i de tungere erhverv, hvor de oplever større belastninger, end dem kvinder typisk udsættes for.”  
 Det afgørende er, at der er

medicinsk dokumentation for, at arbejdet er årsag til skaden, fastslår Ingrid Parsby. Og kvinderne opfylder sjældnere de betingelser, der stilles til anerkendelse af erhvervssygdomme.

### Afhængige af forskning

Arbejdsskadestyrelsen ønsker mere viden på området. Når styrelsen bestiller forskning om et arbejdsområde, bliver forskerne derfor altid bedt om at afklare eventuelle kønsfor-

skelle. Men svaret er ofte, at der ikke foreligger undersøgelser, der kan påvise sådanne forskelle.

“Vi er totalt afhængige af forskning. Men når vi har været ude med den store rive for at finde ud af, hvad der er på området, er det meget beskedent, hvad vi har fået ind. Årsagen til det, vil jeg ikke byde på,” siger Ingrid Parsby. ★

fida@foa.dk

# 2,2

milliarder kroner. Så meget har FOAs medlemmer fået udbetalt i perioden 2000 til 2009 i erstatning for arbejdsskader, svarende til omkring 220 millioner kroner om året. Det viser beregninger fra FOAs analyseafdeling.

### Så mange arbejdsskader

Cirka to procent af FOAs medlemmer anmelder i løbet af et år en arbejdsskade.

## dennis k

# Det kniber med solidariteten

**Overenskomstforhandlingerne** for de ansatte i kommuner og regioner nærmer sig. Lige nu diskuteres vores fælles forhandlings samarbejde, KTO, de krav, vi skal lægge på kommunernes bord. Det er en sværere øvelse end tidligere.

### FOA har samlet vores vigtigste krav under overskriften solidaritet.

Solidaritet med de lavestlønnede, solidaritet med dem, der sidder yderst på grenen, når afskedigelser iværksættes, og solidaritet med kvindefagene.

Foreløbig står vi sammen med 3F alene med det synspunkt, at den økonomiske krise og den 'gæld', som vi har som følge af de privatansattes manglende lønstigninger, bør få os til at sætte solidaritet i højsædet.

FOA og 3F vil have de generelle lønstigninger fordelt solidarisk som et fast kronebeløb til alle. Vi står alene med synspunktet i LO-gruppen, hvor vi imidlertid tilsammen med 3F udgør flertallet, men LO-gruppen står til gengæld alene med kravet i KTO. De bedre lønnede i FTF og de højt-lønnede akademikere siger nej og kræver procentvise lønstigninger.

**FOA har samlet vores vigtigste krav under overskriften solidaritet.**

Der er ellers siden 2008 sagt rigtigt meget om ligeløn fra rigtig mange organisationers side.

**Det er for tidligt at spørge om,** hvordan diskussionerne ender, men en af de mere realistiske muligheder er, at KTO kun får nogle få fælles krav at forhandle, mens de enkelte organisationer så må forhandle de afgørende krav hver for sig. ★



**Læs mere**  
Se køreplanen for OK-11 side 45

**Det ser lidt lysere ud,** når det handler om længere opsigelsesvarsler, omplacering, omskoling og efteruddannelse.

I mine øjne vil en samlet tryghedspakke, som stiller de ansatte i en bedre situation, når nedskæringskniven svinges i de kommende år, være et af de vigtigste resultater, som vi skal opnå ved OK-11. Til gengæld står vi – sammen med bl.a.

3F og SL – alene med kravet om at igangsætte et ligelønsprojekt over en årrække. Det er egentlig en lidt underlig situation, at de øvrige LO-organisatio-

ner sammen med FTF'erne og akademikere ikke vil være med. Der er ellers siden 2008 sagt rigtigt meget om ligeløn fra rigtig mange organisationers side.

**Kort sagt** Diskussionerne om de fælles krav til OK-11 er i fuld gang i forhandlingsfællesskabet KTO. LO-gruppen står alene med kravet om lønstigninger fordelt solidarisk som et fast kronebeløb til alle.

**FOA.dk**  
**Debat på foa.dk**  
Gå i dialog med Dennis Kristensen på foa.dk/debat



*Dennis Kristensen*

### FOA.dk Pensions-nedsparring 3. oktober

Det er med stor tilfredshed, jeg ser, at det nu endelig er gået op for FOA, at pension betyder noget for medlemmerne. Men jeg fatter ikke, at FOA bliver ved med at holde fast i de forsikringer, som er hele grunden til, at vi er indehavere af en pensions-nedsparring og ikke en opsparing.

Morten Gaardsdal, Viborg

### FOA.dk Det skulle politikerne prøve 4. oktober

Jeg arbejder i hjemmeplejen, og vi har 20 minutter til personlig pleje, og det er med af- og påklædning og toiletbesøg. Nu har kommunen atter sparet fem gode kollegaer væk, og der er kun 30 til 45 minutters rengøring hver tredje uge. Vasketøjet skal nu også ligge i tre uger, hvis man ellers ikke er den, som tisser på tøjet og i sengen, så kan man visiteres til en gang om ugen.

Twile

### FOA.dk Helt overflødigt 5. oktober

Hvert år gennemføres en status på hver enkelt beboer på plejecentret. Psykisk og fysisk formåen, intellektuel funktion, ernæring osv. Netop nu gennemfører en ekstern



Jeg fatter ikke, at FOA bliver ved med at holde fast i de forsikringer, som er hele grunden til at vi er indehavere af en pensions-nedsparring og ikke en opsparing.

MORTEN GAARDSDAL

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til [foa.dk/fagbladsdebat](http://foa.dk/fagbladsdebat)

ergoterapeut funktionsvurdering på beboerne. Sjovt nok stemmer hendes konklusioner fuldstændig overens med plejepersonalets resultater i statusbeskrivelsen.

Er der nogen der spørger, om der bliver lavet overflødig arbejde?

Er der for mange i det offentlige, der sidder og producerer meningsløse beslutninger? Og er det mon dem, der bliver sparet væk?

Gerda Larsen

## Sendt til redaktionen Pludselig elev igen 4. oktober

Jeg havde i tre år et meget spændende og udfordrende job på en medicinsk afdeling på et akutsygehus, men måtte søge andet arbejde pga. stress. Derfor blev jeg social- og sundhedsassistent på et kommunalt plejecenter. Det var et stort chok for mig. Det var som at blive sat tilbage til tiden som elev. Grundlæggende ting, der er en

del af assistentuddannelsen, var ikke en del af arbejdet som assistent i kommunen. Ingen social- og sundhedsassistenter f.eks. måtte give injektioner, anlægge eller skifte kateter eller tage lægekontakt for borgerne. Alt dette var sygeplejerskernes arbejdsopgaver. Mit arbejde bestod i at hjælpe borgerne med personlig pleje og praktisk hjælp. Medens alt dette sker, skal kommunerne og regionerne spare penge i millionklassen. Og så er det, jeg undrer mig: Hvorfor udnyttes social- og sundhedsassistenters faglige kompetencer ikke?

Stine Hansen, social- og sundhedsassistent

## FOA.dk Dyre indkøbsaftaler 29. september

Jeg så i nyhederne et indslag om kommunernes indkøbsaftaler, som i de fleste tilfælde er væsentligt dyrere end i f.eks. Netto. Det, synes jeg, ikke alene er forkasteligt, men også dybt

forargeligt i disse sparetider – især fordi disse ordninger er blevet præsenteret på en måde, så det så ud som om institutionerne ville spare mange penge på indkøb. Jeg kan ikke lade være med at tænke på, hvor mange stillinger, der kunne være reddet på landsplan, hvis de enkelte institutioner selv var herre over, hvor de køber ind.

Martin Prip, Ballerup

## FOA.dk Uddannelse skal kunne betale sig 28. september

Hvis man tænker på at højne kvaliteten i dagplejen, vil det være passende, at vi, der er uddannet som pædagoger, bliver tilgodeset lønmæssigt. Skal det blive ved med at være sådan, at pædagogiske assistenter og PGU'er skal have højere løn end os, der har taget hele uddannelsen? Vi får da godt nok det pædagogiske tillæg, men det er vist ikke fulgt med udviklingen. Jeg vil gerne vide, om FOA har tænkt sig at lønforhandle på vores vegne denne gang?

Heidi Rudebeck Jonsson



## Forstyrret frokost

I sidste nummer fortalte social- og sundheds hjælper Heidi Jensen, hvordan hun ofte er nødt til at tage sin frokost på farten. Er det noget, du genkender fra din egen hverdag? Skriv din mening på [www.foa.dk/fagbladsdebat](http://www.foa.dk/fagbladsdebat)



## Afstemning

17 procent af FOAs medlemmer siger, at der skal mere til, for at de melder sig syge i dag end for to år siden. Det viser en afstemning på [foa.dk/fagblad](http://foa.dk/fagblad).

## Vær med i debatten

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



## Kort

Målet med hjemmetræningen i Fredericia Kommune er at få borgerne tilbage til samme funktionsniveau som før indlæggelsen. Og det lykkes: Omkring 45 procent bliver i stand til at klare sig uden hjemmehjælp, hvor stort set alle førhen blev 'faste kunder' i hjemmeplejen.

Læs mere:

**[www.fredericiakommune.dk/egtliv/menu/selveprojektet/](http://www.fredericiakommune.dk/egtliv/menu/selveprojektet/)**



- 1 Stærke lår.** Hjemmetræner og sosu-assistent Christina Holst ser til, at Flemming Madsen får mest muligt ud af den hårde øvelse. To gange ned og op – så må Flemming Madsen ned at sidde.

# Flemming kan selv

**2** **Sengeøvelser.** Flemming Madsen laver selv øvelser i sengen. Her tjekker Christina, at han gi'r den gas og blandt andet får benet helt op.



Fredericia Kommune var den første til at se mulighederne i at tilbyde ældre hjemmetræning efter et hospitalsophold. Nu følger mange andre kommuner efter. Det nye koncept giver tilfredse og uafhængige borgere. Og det giver nye opgaver til sosu-hjælpere og -assistenter.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Heidi Lundsgaard

**3** **Selvhjulpen.** I to en halv måned var Flemming Madsen indlagt på grund af hjerteproblemer. Da han kom hjem, havde han mistet så meget bevægelighed i skuldrene, at han ikke kunne nå op at rede sit hår. Christina guidede ham gennem både hårredning og den personlige hygiejne, og nu klarer han det hele selv.

**4** **Fremskridt.** Flemming Madsen kan nu gå otte hundrede meter. Undervejs minder Christina ham om, at han skal hvile sig ind i mellem.



## Træning i stedet for pleje, selvhjælp i stedet for hjemmehjælp.

FREDERICIA KOMMUNES MOTTO

### Hjemmetræner

For at blive hjemmetræner har Christina og hendes kolleger været på **14 dages kursus i rehabilitering** og tværfagligt samarbejde. Desuden får de undervisning, når de har behov for det.



**5 Balance.** Et brud på ryggen sendte Annette Guldberg Cano på hospitalet i en måned. Hun blev udskrevet med hjemmehjælp til bad, påklædning og til forskellige praktiske gøremål, fordi hun var meget usikker på benene. De høje knæløft styrker Annettes balance.

**6 Annettes mål.** At kunne klare personlig hygiejne selv, tilberede sin mad og gå rundt i hjemmet. Det er Annettes mål. "Og så vil jeg gerne kunne gå ned i Rema," tilføjer hun.



6



5

## Vidste du...

### Resultater af hverdagsrehabilitering

300 borgere er afsluttede siden 2008:

- 43 procent er blevet selvhjulpne
- 29 procent får mindre hjælp end ved udskrivning
- 13 procent har ingen effekt af træning
- 8 procent er ikke afsluttede
- 6 procent er døde

**7 Hænderne bag ryggen.** I dag er Christina Holst mere tilbageholdende med at hjælpe til, for det handler om at gøre borgeren selvhjulpne.



7

55-årige **Lene Winther** blev uddannet plejer på Psykiatrisk Hospital Risskov i 1982. Siden har hun specialiseret sig i behandling af sexkriminelle med efteruddannelse til sexolog, psykoterapeut og senest gruppeterapeut.



1982

2010



“  
Jeg har specialiseret mig i arbejdet med sexkriminelle

#### [c.v.]

**Navn:** Lene Winther

**Alder:** 55

**Job:** Retspsykiatrisk ambulatorium på Århus Universitetshospital Risskov.

**Opgaver:** Arbejder med sædelighedsdømte, hvor hun blandt andet har gruppeterapi med personer dømt for incest.

**Grunduddannelse:** Uddannet plejer på Psykiatrisk Hospital Risskov i 1982.

**Efteruddannelse:** Kurser i psykoterapi. 1995-98 uddannelse (deltidsstudium) til sexolog. I 2004 uddannelse i kognitiv terapi. 2007-09 uddannelse til gruppeterapeut. Kontinuerlig kompetenceudvikling i et tværfagligt netværk med ansatte fra retspsykiatrien i Middelfart, Anstalten Herstedvester og Rigshospitalet.

#### Sådan kommer du i gang:

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

Institut for Gruppeanalyse

[www.IGA-aarhus.dk](http://www.IGA-aarhus.dk)

**Har du fået drømmejobbet?** Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: [brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

“Jeg føler mig kompetent i det arbejde, jeg laver med mine patienter. Jeg har specialiseret mig i arbejdet med sexkriminelle. Det er en niche med rigtig mange problemstillinger. Nogle afsoner fængselsstraffe, andre har betingede domme med behandling som vilkår. Mange har et dybt ønske om at forandre sig, og andre går ind i behandlingen af strategiske overvejelser. Der er konstant faglige udfordringer i arbejdet.

Sædelighedsdømte er en heterogen gruppe af alle mulige mennesker. Der er stor variation i patienternes personlighed, men skyld og skam fylder meget for dem. Nogle kan indgå i psykoterapeutiske forløb, andre kan ikke, men har brug for støtte.

I de forløb, hvor jeg er katalysator for patientens forandring, og der sker en udvikling, hvor de får bedre indsigt i egen reaktionsmåde, oplever jeg det som en succes. Og de siger til mig: ‘Kan det virkelig hjælpe så meget at tale sammen?’

Glæden ved arbejdet er også at være i et rigtig godt fagligt miljø. Vi er 9 i et tværfagligt team, og vi har både respekt for hinanden og har det sjovt sammen.

For nylig deltog jeg også i en international konference i Oslo. Sikke en verden, der åbner sig med uddannelse.” ★

## Sosu'erne ryger først

**Det bekymrer det mig**, at den fyringsbølge, der ruller i kommuner og regioner, hovedsageligt rammer social- og sundhedspersonalet. I første halvår af 2010 blev der nedlagt 820 social- og sundhedsstillinger i regionerne. Et antal der kan blive markant større, når vi kender de endelige tal for budgetnedskæringerne – også i kommunerne.

**Vi har gennem længere tid** arbejdet med fleksibel opgavevaretagelse i den Task Force som Sundhedsministeriet nedsatte i forlængelse af trepartsaftalen 2007. I løbet af processen fik vi tillid til det politiske system. At man fra politisk hold mente, at der skulle ske en fleksibel opgavevaretagelse for alle faggrupper.

**Kort sagt** Fyringsbølgen rammer først og fremmest sosu'erne – i strid med målet om at sikre kvaliteten på hospitalerne.

**Men i takt med, at fyringerne** ruller ind over sygehuse og kommunerne, må vi konstatere, at arbejdet i

Task Forcen var totalt spildt arbejde.

Vi har stribevis af eksempler på, at social- og sundhedspersonalet bliver frataget arbejdsopgaver, de tidligere har udført kompetent og kvalificeret. De varsles ud af dagvagt, og må alene være til stede i aften- og nattevagt. De varsles ned i timetal – uanset om de er på fuld- eller deltid, hvilket får betydning for deres pension og dagpenge, hvis de bliver ledige.

**Jeg har skrevet** til sundhedsminister Bertel Haarder og til regionsformand

Bent Hansen, så de kan få et indtryk af, hvordan virkeligheden ser ud for social- og sundhedspersonalet. Jeg er overbevist om, at vi har et fælles mål om at sikre kvaliteten på landets hospitaler. Det gør man ikke ved at pille bestemte faggrupper ud.



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto Jørgen True

## 38.853

Så mange social- og sundhedsassistenter fik autorisation inden ansøgningsfristens udløb 1. oktober 2010.



Foto: Colourbox

### Gratis influenza-vaccination

Indtil 1. januar kan borgere over 65 år få en gratis influenza-vaccination. Også førtidspensionister, kronisk syge og gravide kan blive vaccineret gratis. Læs mere: [www.beskyt-digmodinfluenza.dk/](http://www.beskyt-digmodinfluenza.dk/)

### Fiskeolie dæmper betændelse

Omega-3 fedtsyrer fra fiskeolie dæmper betændelsestilstande hos mus, viser forskning fra University of California. Den nye viden kan måske forklare, hvorfor fiskeolie har en effekt på alt lige fra gigt til hjerte-kar-sygdomme.

### Psykatrien rammes igen

Hvad der svarer til 146 fuldtidsstillinger er blevet nedlagt på Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde. Med fyringerne følger også nedlæggelse af 85 sengepladser.

## Verdens Diabetes Dag

Den 14. november er Verdens Diabetes Dag. I Danmark er der 256.000, der har diagnosen diabetes, men det formodes, at 230.000 har sygdommen uden at vide det. Læs mere om, hvordan Diabetesforeningen markerer dagen på [www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)



Læs mere

Læs mere på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)



## Stiller op til næstformand

Portør Stig Jensen fra Voersaa ved Sæby stiller op til den ledige post som næstformand i Social- og Sundhedssektoren på årsmødet den 16. november.

Bedre uddannelser og at FOAs medlemmer får lov til at udnytte deres kompetencer fuldt ud hører til blandt Stig Jensens mærkesager.

Stig Jensen har været aktiv i FOA i 13 år.



## Piller ud af pakken

Vidste du, at det kræver et tryk på mellem to og ti kilo at trykke en pille ud af en blisterpakke? Det kan løbe op i mange kilo, hvis du doserer piller i løbet af din arbejdsdag.

Nu kan du slippe for den belastning. En dansk virksomhed har udviklet et lille instrument, som med et ganske let tryk på en knap får pillerne ud for dig.

Læs mere: [www.pirucare.dk](http://www.pirucare.dk)



Afføringen har samme farve som dørene på afdeling 19.

FRA PATIENTJOURNALEN

## Kvinder husker bedre end mænd

Som vi bliver ældre, mister mænd hurtigere hukommelsen end kvinder. Det viser ny forskning fra Mayo Clinic i Rochester, Minnesota, USA.

2.000 personer mellem 70 og 89 år indgik i undersøgelsen, som viste, at 50 procent flere mænd end kvinder led af mild kognitiv svækkelse.

Så næste gang du og din mand diskuterer et emne, er det overhængende sandsynligt, at det er dig, der husker rigtigt ...



Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en langt bedre udsigt.

INGRID BERGMAN

## Stor tilgang på SOSU-skole

På trods af at arbejde inden for plejesektoren typisk opfattes som både hårdt og ikke ret godt lønnet, strømmer eleverne til SOSU-skolen Fyn i Odense.

Skolen har fordoblet antallet af elever på deres uddannelser gennem de seneste tre år. Og tre gange så mange følger skolens kurser.

## Sosu-medlem i Kvindernes blå bog

Plejhjemsassistent **Jean Petersen** er optaget i **Kvindernes blå bog**. Begrundelsen lyder, at Jean Petersen med sit 'store faglige engagement er en inspirerende rollemodel for alle kvinder'.

»Uanset om der er tale om etniske minoriteter eller danskere, så handler det om at modtage folk i den familie, som fagbevægelsen er. Og derfra hjælpe dem, der har brug for det, for eksempel ved at pege på de muligheder, der er for uddannelse,« siger Jean Petersen.



Foto: Sonja Liskov

# Tabu afløst af åbenhed

Sexhjælpemidler og pornofilm indgår i plejen, hvis det er det, en beboer har brug for. **Seksualitetens betydning** er kommet

frem i lyset i ældreplejen i Gentofte Kommune. Tabuer er brudt, og den nye åbenhed giver større trivsel for de ældre og færre situationer, hvor personalet føler sig krænket verbalt eller fysisk.

**tema**  
demens  
og seksualitet

Af Britta Lundqvist ★ foto: Lizette Kabré


“Vil du bolle med mig?” Spørger en beboer med demens, mens han får hjælp til personlig hygiejne. Før ville sosu-hjælperen måske være blevet utilpas eller have følt sig krænket. Nu vurderer hun, om det er beboerens måde at få kontakt på, eller om han siger det med en seksuel betydning. Ud fra sin faglige vurdering kan hun svare: “Jeg vil ikke have, du taler sådan til mig.” Eller hun kan foreslå en afledning, for eksempel at han kommer ud at gå.

400 medarbejdere i Gentofte Kommunes plejeboliger har fået undervisning i ældre og seksualitet. Omkring 90 procent af beboerne har en demenssygdom, og derfor er især demenssygdommes betydning for seksualiteten i fokus. Den fælles viden er basis for at finde balancen mellem at rumme mere og stå ved egne grænser og samtidig støtte beboernes behov for at praktisere deres seksualitet. ★

#### Sex er for alle

Borgere med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse har også ret til et sexliv, jævnfør Lov om social service, Vejledning om Seksualitet – uanset handicap, 2001.

[www.vfb.dk/media/sexvejledning\\_ministeriet.pdf](http://www.vfb.dk/media/sexvejledning_ministeriet.pdf)

A photograph showing a person's hands holding an open book. The book has a purple header and some text on the page. The person is wearing a dark top and a thin bracelet on their left wrist. The background is a light-colored, textured surface.

Det er omsorgssvigt at ignorere ældres seksuelle behov, mener social- og sundhedsassistent Christina Jensen. I stedet skal plejepersonalet tage seksualiteten alvorligt og se det hele menneske.



# Seksualitet varer hele livet

Plejepersonalet kan komme med gode råd om **hjælpemidler**, og nogle ældre kan have glæde af pornoblade.

 [Læs videre på næste side ...](#)



Mange ældre oplever **hudsult**, hvor man bliver frustreret og tungsindig af ikke at blive rørt ved. Men en plejesituation, hvor den ældre bliver smurt med creme efter badet, kan give nærhed. Her nyder Gunnar Røpke, at Christina Jensen cremer ham på ryggen.

## tema demens og seksualitet



Kvinden på pakningen følger ikke med, når man køber en pakke **kunstige vaginaer**. Princippet er det samme som i isterningposer, dog er det lunkent vand, der skal fyldes i posen, så den er klar til onani.

### Kærlighed og sex – hele livet

Gentofte Kommune har gennemført et kompetenceudviklingsprojekt om ældre og seksualitet. 400 medarbejdere – især sosuhjælpere og – assistenter, men også servicemedarbejdere, har deltaget i en temadag, og 20 har fået yderligere uddannelse til ressourcepersoner.

### Et par eksempler fra Christina

- Bleer, der bliver revet i stykker, er et velkendt fænomen. Christinas erfaring er, at hvis man venter med at lukke bleen til en halv time efter sengetid, giver det en helt anden ro.
- En af de unge medarbejdere oplevede det som ubehageligt, at en mand trak forhuden tilbage, da han blev vasket. Christina spurgte, om han fik rejsning. Det gjorde han ikke. Så tolkede hun det som hans måde at kommunikere, at han gerne ville vaskes under forhuden af hygiejniske grunde. Men han var halvsidigt lammet og kunne ikke sige, hvad han ønskede.



En aften sidder en kvindelig borger på sengen sammen med en mand, da sosu-assistent **Christina Jensen** kommer ind. De ser glade ud. Men Christina skal lynhurtigt fornemme, om det er en frivillig relation for kvinden, der har en demenssygdom. Det ser sådan ud. Christina smiler og spørger: "Hvad tid skal jeg komme tilbage?"

Christina Jensen er aftenvagt i Hjemmeplejen Nymosehave, og hun er en af de 25 ressourcepersoner, Gentofte Kommune har uddannet i ældre og seksualitet.

»Seksualitet er en stor del af vores identitet, og det gælder også de ældre. Derfor skal vi signalere, at vi respekterer, de har et privatliv. Det er omsorgssvigt at ignorere ældres seksuelle behov. Omvendt skal vi passe på ikke at seksualisere

alting,» fastslår hun. For eksempel når en person med demens er urolig. Det kan have mange årsager, og seksualitet er blot en af mulighederne.

### Onani i badet

Christina blev chokeret første gang, hun som sosu-elev kom ud for, at en ældre



**Det er omsorgssvigt at ignorere ældres seksuelle behov. Omvendt skal vi passe på ikke at seksualisere alting.**

CHRISTINA JENSEN, SOSU-ASSISTENT

## Seksualitet varer hele livet



mand onanerede i badet. På uddannelsen havde hun ikke lært om ældre og sex, og hun vidste ikke, hvad hun skulle stille op.

“Jeg sagde forskrækket: Det må du ikke gøre. Hvor jeg i dag ville sige: Det er helt okay. Jeg kommer tilbage om 10 minutter,” siger Christina.

Dengang var holdningen, at han var en gammel gris. I dag er holdningen, at ældres seksualitet skal tages alvorligt, men at sex skal foregå på en måde, der ikke krænker andre.

Derfor opfordrer Christina til, at man forbereder eleverne på, hvad de kan komme ud for. At en mand signalerer et behov, mere end han gør det for at krænke dem.

“Vi skal tale åbent om ældre og sex, for det rammer ikke personligt, hvis man gør

det til en del af den faglige diskussion. Og som medarbejder er det okay at sige til en borger: Det her kan jeg ikke, men jeg kan få fat på en ressourceperson eller en seksualvejleder, der kan hjælpe.”

### Gør dildoen klar

Det er ikke kun ældre mænd, der viser deres seksualitet. Christina har en kvindelig borger, der er så glad for sin vibrator, at den står fremme på sengebordet. Og en anden, der som aftenritual får lidt creme på dildoen og lidt på hænderne. Næste morgen bliver dildoen vasket og lagt på plads i skuffen.

“Vi skal styrke de ældres egenomsorg. Det er vigtigt hverken at pådutte ældre en seksualitet, de ikke ønsker, eller at afseksualisere dem,” fastslår hun. ★

## Mere eller mindre lyst

- Oftest nedsætter demens den seksuelle drift, 23 procent er seksuelt apatiske
- Øget lyst ses hos 14 procent af ældre med demens
- 3-8 procent udviser upassende seksuel adfærd
- Flere mænd end kvinder udviser problematisk seksuel adfærd. Personer med demens kan miste hæmningerne og den sociale forståelse for, hvad man gør hvor.
- Patienter med frontal- og temporallaps-demens har oftere upassende seksuel adfærd.

### Upassende seksuel adfærd

- Adfærd og tale, der ikke svarer til personens oprindelige personlighed
- Upassende seksuel tale og opfordringer
- Anmassende og eventuelt aggressiv adfærd
- Masturbation på upassende steder
- Hyperseksualitet
- Ustandselige opfordringer til andre om sex

Kilde: Ellids Kristensen, overlæge, Sexologisk Klinik, Rigshospitalet

### Læs mere:

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

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

Dansk Sexologisk Center [www.sexterapi.dk](http://www.sexterapi.dk)

Rigshospitalets Sexologiske Klinik [www.sexologi.rh.dk](http://www.sexologi.rh.dk)

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

### Tilbud til sosu-skolerne

Fra november-april gennemfører rådgivningscentret AlbaHus et undervisningsforløb for sosu-elever på de seks skoler i hovedstadsområdet. Eleverne lærer blandt andet, hvordan de forholder sig til ældre med en seksuelt grænseoverskridende adfærd. Efter projektet er der planer om, at undervisningsmaterialet vil kunne downloades.

Flere oplysninger: Formidlingskoordinator Lene Ulstrup.

AlbaHus – Rådgivning og Behandling ved Seksuelle Overgreb.

Telefon 33 23 21 23, [www.albahus.dk](http://www.albahus.dk)

### demens og seksualitet

Få gode råd  
Side 24



### [c.v.]

**Navn:** Christina Jensen

**Alder:** 37

**Uddannelse:** Social- og sundhedsassistent 1999

**Tidligere beskæftigelse:** Har arbejdet i psykiatrien og på et genoptræningscenter.

**Nuværende job:** Hjemmeplejen Nymosehave, Gentofte Kommune.

**I øvrigt:** Ressourceperson i ældre og seksualitet. I gang med uddannelsen til seksualvejleder.

Mail: [clj@gentofte.dk](mailto:clj@gentofte.dk)



## Eksperten skriver

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

I dette nummer:

**Navn:** Maj-Britt Joost

**Titel:** Demenskonsulent i Gentofte Kommune, sygeplejerske og ekstern fagkonsulent på Videnscenter for demens.

**Mail:** [mbo@gentofte.dk](mailto:mbo@gentofte.dk)

## SEKSUALITET

Ældre er unge, der er blevet ældre, og de har samme grundlæggende behov for kærlighed, ømhed og sex, som de har haft gennem hele livet. Seksualitet er ikke kun samleje, men kan også være ømhed, intimitet, kram og kys. Seksualitet kan påvirkes af mange ting. Hos ældre kan faktorer som sygdom, behandling og bivirkninger ved medicin påvirke seksualiteten. Personer med demens får ofte mindre seksuel lyst. Men især hos personer med en frontotemporal demenssygdom kan den seksuelle drift blive stærkere. Ofte er perso-

nerne kun i starten af 60'erne, når de kommer på plejehjem, og mange har også et misbrug. De kan optræde både verbalt og fysisk krænkende over for andre beboere og personale.

### Seksuel ophidselse kan opstå ved:

- Personlig pleje og nedre toilette.
- Synsindtryk - for eksempel hvis plejepersonalets påklædning giver frit udsyn til kavalergangen - og billeder i pornoblade og -film.
- Tanker, ideer, følelser og dufte.



### Forelskelse

Personer med demens kan også blive forelskede, hvor de tydeligt viser glæde ved at se hinanden og søger fysisk kontakt med hinanden.

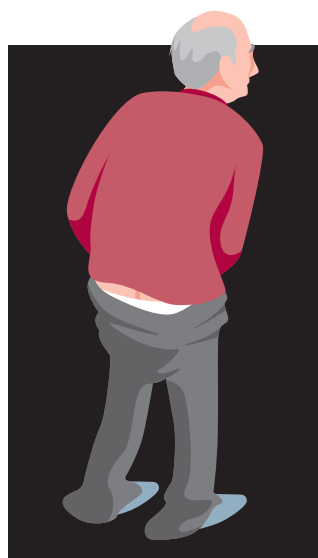


# Sådan arbejder du med demens og seksualitet

## SEKSUELLE UDTRYK

Seksualitet kan føre til uhensigtsmæssig adfærd, der for eksempel kan komme til udtryk ved, at beboeren:

- Onanerer offentligt, for eksempel i opholdsrummet
- Taler grimt og med seksuelle opfordringer
- Berører andre, for eksempel tager hjælperen på brystet
- Er urolig og aggressiv



### Nogle eksempler:

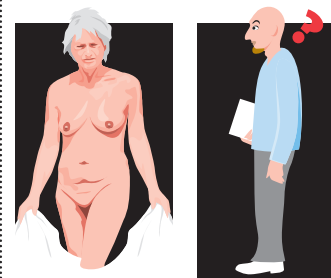
- En mand var urolig og onanerede offentligt. Løsningen er blevet en halv times daglig gåtur. Afdelingen har ikke fået flere ressourcer, men turen er lagt ind i personalets arbejdsplan.



- En kvinde tog al tøjet af, når den mandlige hjælper kom, og hun lagde nøgenfotos af sig selv frem på bordet. Løsningen blev dels at tale med hende om, at det ikke var i orden, og dels at sørge for, at det er kvindelige hjælpere, der kommer hos hende.

### Hudsult

Mange ældre, der lever alene, oplever såkaldt **hudsult**, fordi de savner berøring og fysisk kontakt. Hos personer med demens kan hudsult give uro og tristhed, men massage kan afhjælpe problemerne.



## PERSONALETS OPGAVER

Personalet skal kunne tale om beboernes seksualitet på plejemøder og støtte dem i deres behov. Målet er, at beboeren bliver i stand til selv at praktisere sin seksualitet eller definere, hvad han eller hun ønsker hjælp til. Samtidig skal personalet stå ved egne grænser, og det den ene oplever som seksuel chikane, vil en anden måske ikke opfatte sådan. Men personalet skal holde egne normer ude og for eksempel sætte en pornofilm på, hvis det er beboerens behov, selvom hun ikke selv bryder sig om pornofilm.



Ved indflytningssamtalen tilbyder personalet at tale om seksualitet. Mange svarer, at det ikke er et problem, men tager det så op siden. Grundlæggende skal personalet bruge mindste-indgrebs-princippet, altså ikke gøre mere, end beboeren har behov for.

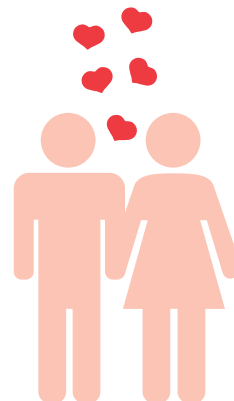
### Nogle eksempler:

- En kvinde piller bleen i stykker. Personalet lader hende være uden ble et stykke tid, så hun kan onanere, og de kan tilbyde hende en dildo, hvis hun kan bruge den.

- En mand ligger med rejsning. Personalet tilbyder at sætte en pornofilm på og gå ud, og så komme tilbage lidt senere.
- Når to beboere bliver forelskede, er personalets opgave at observere, at forholdet er ligeværdigt, og at der ikke er tale om overgreb. For meget kælen og kysseri i fællesrum giver uro blandt de øvrige beboere, så personalet skal guide de elskende til at udfolde sig i deres private rum.

### Personalet må ikke:

- Deltage aktivt i onani eller samleje
- Påføre andre en seksualitet
- Afvise spørgsmål eller signaler om seksualitet
- Inddrage pårørende uden tilladelse fra beboeren.



## Riv ud og hæng op!

## GODE RÅD OM HJÆLPEMIDLER

Fysisk aktivitet er et godt middel, hvis en beboers seksualitet giver uro. En kugledyne kan også være virksom mod uro. Nogle beboere kan have glæde af seksuelle hjælpemidler, pornoblade og -film. De 8 gamle sengekantsfilm er meget populære. Det er en blanding af folkekomedie og porno, produceret fra 1970-76.

Personalet kan vejlede og hjælpe med at købe hjælpemidler eller henvise til kommunens ressourcepersoner om demens og seksualitet.

Net shops:  
[www.seksueltrivsel.dk](http://www.seksueltrivsel.dk)  
[www.houseofillusion.dk](http://www.houseofillusion.dk)  
[www.oriononlineshop.com](http://www.oriononlineshop.com)  
[www.kvindeerotik.dk](http://www.kvindeerotik.dk)



## tema demens og seksualitet

Hvis en beboer ønsker en prostitueret og kan betale, kan personalet hjælpe med kontakten. Følgende firmaer servicerer plejehjemsbeboere og handicappede og betaler skat af indtægterne:  
[www.paradise-escort.dk](http://www.paradise-escort.dk)  
[www.cityescort.dk](http://www.cityescort.dk)

Brønderslev Kommune har succes med at få borgere ud af alkoholmisbrug og støtte dem, der stadig er afhængige. Social- og sundhedsassistent Britha Dolberg hjælper dem med at få hverdagen til at hænge sammen.

Af Anni Heiberg ★ foto: Søren Holm

# Hjælp til et bedre liv

## Gode resultater

Et team på tre misbrugskonsulenter og tre støttepersoner i Brønderslev Kommune har fået flere af de misbrugere, gruppen har været i kontakt med, til at droppe misbruget. Andre har fået mere styr på både misbrug og liv.

## Skræddersyet støtte

Misbrugskonsulenterne finder ud af, hvilken form for støtte den enkelte har brug for, og misbrugsteamet arbejder helhedsorienteret med det formål at give misbrugeren et indholdsrigt og værdigt liv. Gruppens indsats er en succes, og den betaler sig. Menneskeligt og økonomisk.

## Synligt team

Foldere i lægehuse, på sygehuse, forsorgshjem og borger-service fortæller borgerne om tilbuddet i støtte-kontakt-personordningen. Borgerne kan selv henvende sig, men mange kommer via henvisninger fra læger eller fra sagsbehandlere på jobcentret og i familieafdelingen.



på [www.bronderslev.dk](http://www.bronderslev.dk) under Sundhed & Omsorg, Socialcentret.

Ove sidder på sin dyne i sofaen. Rød Cecil, rulletobak, piller, dvd'er og sodavand er inden for rækkevidde på sofabordet, for Ove lever det meste af sit liv i den smalle sofa. Dag og nat. Bortset fra de nætter, hvor han tog dynen med ud på toilettet. 'Kammeraterne' truede med tæv, og han turde ikke sove i stuen. Ove har før fået bank, så det var ikke tomme trusler.

"De ringede også og truede mig en dag, hvor du var her," siger **Ove Toldbod** og kigger på Britha.

"Så fik du røret og talte med store bogstaver. Siden har der ikke været noget ..."

Social- og sundhedsassistent **Britha Dolberg** er Oves støtteperson. De to sidder og snakker, som de gør det så tit. Om hvordan Oves liv kan blive lidt bedre.

## Lider af dårligt helbred

Ove er tidligere alkoholiker, og helbredet er dårligt. Der sker ikke meget i den lille lejlighed, men nogle gange kommer kammeraterne forbi med øl. Det kan være både godt og skidt. To gange om ugen kommer Britha. Det er godt.

"Har du regninger, der skal betales?" spørger hun og finder den blå mappe, hun har lavet til Oves papirer. De snakker også om den nye medicin, Ove har fået.

## Tre støttepersoner

Britha Dolberg er den ene af tre støttepersoner i Brønderslev Kommune. De kører rundt til 50-60 borgere med misbrugsproblemer, og for de fleste er der tale om et

frivilligt tilbud. Nogle er på antabus og dermed pålagt besøg af deres støtteperson, som overværer, at borgeren tager sin medicin.

"Jeg er kommet hos Ove i fem år. Dengang tog han antabus, og jeg fik ham overalt til at komme på kommunens værested. Jeg fulgte med, indtil han var tryk. Ove blev mere aktiv og begyndte at dyrke sport. Men en nytårsaften begyndte han at drikke igen, og han blev ved i to år," fortæller Britha Dolberg.

## Elendighed og glæde

Den 64-årige kvinde færdes hjemmevant blandt alkoholikere og misbrugere og er vidne til fysisk og psykisk elendighed, vold og misbrug.

"Det er et alsidigt job," siger Britha Dolberg flere gange.

"Det er også hårdt. Især når jeg kommer hos misbrugsfamilier med børn. De børn kan holde mig vågen om natten. Jeg taler med forældrene og rådgiver om, hvordan man skal være forældre. Men mange børn er skadet på grund af misbruget. Der bliver løjet og snydt, men nogle kommer ud af deres misbrug og kommer videre. Dem møder jeg på gaden og ser, hvor godt de har det. Så har jeg det dejligt." ★

[heiberg@reportagegruppen.dk](mailto:heiberg@reportagegruppen.dk)

Britha Dolberg har været støtteperson for Ove Toldbod i fem år og været vidne til den tidligere alkoholikers op- og nedture. For Ove er Brithas besøg **et fast holdepunkt i livet.**



Munawara Amir får en efterbetaling på **400.000-500.000 kroner**, og hendes løn er steget med 2.367 kroner om måneden – takket være FOA-KLS.

# Underbetalt i over 20 år

Månedlig lønstigning

Fra: **19.621 kr.**

Til: **21.988 kr.**

Lønstigning: **2.367 kr.** om måneden

Brutto-efterbetaling: Over **400.000 kr.**

**Munawara Amir** laver mad til børnene i Børnehuset Frydenlyst i Albertslund.

Siden 1984 har hun været fast tilknyttet som enten køkkenassistent eller pædagogmedhjælper. I de første mange år var hun vikar, men i 2008 fik hun fast job. De mange års vikariat betyder, at hun aldrig har fået de lønstigninger og tillæg, hun havde krav på. Der er heller ikke betalt penge ind til hendes pensionsordning, og der mangler feriegodtgørelse.

FOA-KLS, forbundet og PenSam er ved at opføre det samlede krav, og der er tale om over 400.000 kroner – heraf er en stor del renter. Albertslund Kommune har anerkendt kravet.

**Jeg ville gerne have en fast stilling og deltog i alle møder ligesom de fastansatte.**

### Først langtidsledig

Munawara blev ansat som langtidsledig i Frydenslyst i 1984. Hun var glad, da hun efterfølgende blev tilbudt et vikariat. Og sådan fortsatte det i de følgende mange år. Det ene vikariat fulgte det andet – Munawara var fleksibel og kunne arbejde både som pædagogmedhjælper og som køkkenassistent. I perioder har de to job været kombineret.

Hun tog også gerne med på koloni, men fik ikke den overtidsbetaling, de fastansatte fik.

### Nej til fastansættelse

På et tidspunkt havde hun vikarieret i næsten to år i det samme job og søgte

stillingen, da den blev slået op. Men uden held.

Lederens begrundelse var, at hun var så fleksibel og kunne bruges i alle job. Derfor kunne han ikke undvære hende som vikar.

I enkelte perioder havde hun ikke fuldt timetal, og så var hun på supplerende dagpenge, men hun har på intet tids-

punkt haft andre arbejdsgivere. Det fremgår af opgørelser fra ATP.

Da hun endelig blev fastansat i 2008, var det kun på grundløn. Lederen bad hende om ikke at fortælle kollegerne, hvad hendes løn var – og bestyrelsen måtte ikke se hendes kontrakt.

### Hjulp af FOA-KLS

En ny leder, der blev konstitueret i 2009, syntes, at hendes løn så forkert ud og kontaktede FOA-KLS. Lokalafdelingen har siden april hjulpet Munawara med at beregne, hvor mange penge hun er blevet snydt for og rejse krav over for kommunen.

Selv siger hun, at hun de første år var taknemlig for at have arbejde hele tiden. Hun var glad for både jobbet, børnene og kollegerne.

“I begyndelsen troede jeg, at mit dansk var grunden til, at jeg ikke blev tilbudt et fast job,” siger hun. Hverken hun eller hendes voksne børn havde mistanke om, at der var noget galt. De havde simpelt-



Munawara Amir har arbejdet i **over 20 år som vikar** i Børnehuset Frydenslyst. I september i år fik hun for første gang både overtidsbetaling og afspadsering ligesom kollegerne, da hun var med på koloni.



“Mit arbejde er mit liv,” siger køkkenmedhjælper Munawara Amir. Hun protesterede aldrig over de **gentagne vikariansættelser**, men var skuffet over ikke at få et fast job.

hen ikke forestillet sig, at en offentlig arbejdsgiver ville snyde de ansatte.

### Sparede tusindvis af kroner

Næstformand i FOA-KLS **Mimi Bargejani** siger, at det er helt tydeligt, at den pågældende institutionsleder ikke har været i god tro. Han har godt været klar over, at efter tre vikariater skulle Munawara have haft et fast job, men institutionen sparede hver måned tusindvis af

kroner ved at lade hende fortsætte som vikar.

Munawara Amir har i alle årene været medlem af enten FOA eller daværende PMF, men har aldrig selv kontaktet sin fagforening, for hun anede ikke, at hun blev snydt.

“Denne sag havde jeg aldrig selv kunnet finde ud af, så jeg er meget glad for hjælpen fra FOA,” siger hun. ★



## Mere i løn

### Juli 1984

Munawara bliver ansat som langtidsledig

### Januar 1985

Ansættes som vikar

### Januar 1992

Skulle senest have været fastansat

### Juni 2008

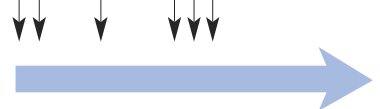
Fastansættes

### April 2009

FOA-KLS opdager, hun har fået forkert løn i over 20 år og kulegraver hendes lønsag.

### Marts 2010

Korrekt løntrin



### Får DU den løn, du har ret til?

Det allerførste af FOAs 11 serviceløfter til medlemmerne drejer sig om løntjek. FOA lover, at du som medlem kan få din løn tjekket hos din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling. Hvis tjekket viser, at du skal have højere løn, end du får, tager FOA sagen op over for din arbejdsgiver.

# spørg løs

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

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

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

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



## Du kan bl.a. spørge om:

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

## Kan børn tåle energidrikke med koffein?

Jeg har læst et sted, at koffeinholdige energidrikke er blevet meget populære blandt børn. Kan de overhovedet tåle dem?

[Anette Olsen]

### Svar

Koffeinholdige drikke og børn er som udgangspunkt en dårlig kombination. Energidrikke og børn er en rigtig dårlig kombination.

Det skyldes dels, at koffein er vanedannende - og dels at koffein kan give forskellige bivirkninger. Koffein i større mængder kan betyde, at børnene bliver både urolige, nervøse, irritable og får svært ved at koncentrere sig. Samtidig kan det give mavesmerter, hovedpine og kvalme. Nogle bliver rastløse,

mens andre får hjertebanken og muskelrystelser. Andre igen får svært ved at sove ordentligt. Så selv om drikkene på kort sigt giver en følelse af energi, giver de på langt sigt meget lidt energi.

Børn og unge bør højst få 2,5 mg koffein pr. kg legemsvægt pr. dag. For en dreng eller pige på 30 kg svarer det til maksimalt 75 mg koffein dagligt. Det er indholdet i en energidrik på 25 cl eller cirka en halv liter cola. Det skyldes, at energidrikke må indeholde 320 mg koffein pr. liter, mens læskedrikke må tilsettes 150 mg koffein pr. liter.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at **børn kun drikker en halv liter læskedrikke om ugen - og ingen energidrikke.**

[Gitte Gross]

## Skal jeg tilbage til mit køkkenarbejde?

Jeg har været sygemeldt i snart tre måneder fra mit arbejde som køkkenmedhjælper på grund af problemer med min højre skulder. Det er jeg meget ked af, da jeg er glad for at arbejde sammen med gode kolleger.

Jeg blev indkaldt til en samtale på jobcentret om mine fremtidige muligheder. Her gennemgik sagsbehandleren forskellige jobmuligheder, som jeg måske kan klare - for eksempel som pædagogmedhjælper, lettere rengøring og så videre. Sagsbehandleren var meget venlig, men måske blev jeg **overtalt til at underskrive en raskmelding**, som betyder, at jeg skal søge arbejde inden for de områder.

Nu er jeg blevet kontaktet af min leder, fordi jobcentret ikke længere udbetaler sygedagpengerefusion til arbejdspladsen. Skal jeg tilbage til mit køkkenarbejde, eller hvad sker der?

[Køkkenmedhjælperen]

### Svar

Hvis du underskriver en raskmelding i jobcentret, og du fortsat er ansat og modtager løn under sygdom, så skal du altid **huske at orientere din leder om raskmeldingen**. Sygedagpengerefusionen ophører nemlig ved en raskmelding. Hvis du ikke møder på arbejde efter raskmelding, kan din leder betragte det som ulovlig udeblivelse, og du kan i værste fald blive bortvist fra arbejds-

pladsen, hvorved lønnen straks ophører.

Hvis du har en lægeerklæring på, at du ikke kan klare dit sædvanlige køkkenarbejde, så kan din arbejdsplads i stedet råde over din arbejdskraft til noget andet arbejde, som du godt kan klare.

Jeg vil derfor råde dig til at drøfte med din leder **en mulig arbejdsfastholdelse til andet arbejde**. Din leder kan eventuelt udfylde en mulighedserklæring sammen med dig, som du kan drøfte med din læge. En mulighedserklæring kan afdække, hvilke arbejdsopgaver du kan påtage dig på trods af din dårlige skulder.

For dig er der sikkert sket det, at du er blevet overrumplet ved samtalen med din sagsbehandler i jobcentret, som har set flere arbejdsmuligheder, end du selv havde forestillet dig. Vi ser desværre flere eksempler på, at jobcentre 'overtaler' en sygemeldt til selv at raskmelde sig.

Hvis du ikke selv underskriver en raskmelding, så har jobcentret alligevel mulighed for at vurdere, at du ikke er fuldt uarbejdsdygtig og dermed træffe en afgørelse om at standse sygedagpengene. Jobcentret skal begrunde afgørelsen skriftligt, og du har krav på en ankevejledning.

Hvis du derimod selv underskriver en raskmelding, så betragtes det som din egen beslutning og derfor ikke en afgørelse, der kan ankes.

[Anne Dahl Petersen]



**Mad/sundhed**  
**Gitte Gross,**  
bromatolog, leder af Videncenter  
for Fødevarer og Sundhed



**Sociale forhold**  
**Anne Dahl Petersen,**  
socialrådgiver i FOA



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



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

## Udsat for vold på jobbet

Jeg er sosu-assistent. På min tidligere arbejdsplads blev jeg ramt med et knytnæveslag i nakken af en psykisk syg beboer. Jeg er også blevet kradset, sparket, hevet i tøj og arm og næppet. Og jeg er blevet truet med vold af en beboer.

Jeg stod på gangen sammen med mine kollegaer, hvor beboeren lige pludselig kom direkte hen mod mig. Han råbte og skreg og løftede sin arm op for at slå mig.

Jeg fik et chok og begyndte med det samme at gå baglæns. Havde jeg ikke gjort det, så havde han ramt mig lige i ansigtet. Han sagde, at jeg skulle forsvinde derfra, da jeg ikke var dansker, og at jeg ikke duede til noget. Han sagde, at han godt vidste, hvor jeg boede, og at jeg var en luder.

Afdelingslederen, centerlederen og tre kolleger var til stede. Bagefter hentede min leder arbejdsskadepapirerne til mig, men hun var ligeglad med det, der var sket med mig. Jeg følte mig lammet, rystede over hele

kroppen og kunne ikke sige et ord resten af dagen.

For hver dag jeg gik på arbejde, blev jeg mere og mere bange for den beboer, som truede med at slå mig.

I marts i år meldte jeg mig syg – tre måneder efter blev jeg fyret.

Jeg lider af stress, depression, angst, har mareridt om natten og kan ikke sove ret godt på grund af de konstante smerter i nakken, hovedet, skulderen, albuen og fingrene.

Jeg føler ikke, at min arbejdsplads har hjulpet og støttet mig. **Min sag er også blevet afvist i Ankestyrelsen.** For mig handler det om anerkendelse og om at blive rask – ikke om penge, for pengene kan ikke fjerne mine smerter.

[Den udkørte]

### Svar

Du har været udsat for nogle voldsomme overgreb på din arbejdsplads – og tilsyneladende har hverken dine

kolleger eller ledelsen hjulpet dig med at få snakket hændelserne igennem. Det er ikke acceptabelt.

Det er fint, at din arbejdsskadesag trods alt er blevet anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen, men det undrer mig meget, at den ikke er blevet anerkendt. Som udgangspunkt vil man altid få sin arbejdsskadesag anerkendt, hvis der har været tale om vold eller trusler om vold, og hvis ens sygdom kan henføres til disse episoder. Der skal dog være en vis tidsmæssig sammenhæng mellem volden og generne.

Hvis sagen 'kun' er blevet anmeldt som en stress/depressionssag, kan det måske være årsagen til den manglende anerkendelse. Den slags sager bliver kun sjældent anerkendt. Derfor skal man altid være opmærksom på, at det måske **ikke kun er det psykisk dårlige arbejdsmiljø, der er årsagen** til ens sammenbrud, men at det ligeså vel kan være de mange års voldsepisoder,

der til sidst får 'filmen til at knække'.

Sidst – men ikke mindst – skal du være opmærksom på, at **din sag også kan anmeldes til Voldsoffernævnet.** Det kan den dog kun, hvis skaden er sket inden for de sidste to år. Som udgangspunkt kan voldssager anmeldes til politiet af en selv, arbejdsgiver eller andre og inden for 24 timer. Der kan dog dispenseres, hvis den manglende anmeldelse til politiet er undladt af pædagogiske årsager i forhold til beboerne.

Endelig bør det undersøges, om du er blevet opsagt retmæssigt. Jeg vil derfor **anbefale dig at kontakte din lokale afdeling hurtigst muligt**, så der kan dannes et overblik over dine rettigheder og muligheder i sagen.

[Helle Thunø]

## Stressramt - hvad kan jeg gøre?

Jeg har i 14 år været sygehjælper på en medicinsk afdeling på et stort provinshospital og har oplevet, at jeg akut blev indlagt med svimmelhed, opkast og forhøjet blodtryk. På sygehuset beskrev de, at der var tale om en stressstilstand og ikke noget fysisk i vejen med mig.

Jeg har i de 14 år, jeg har arbejdet på min nuværende arbejdsplads været meget glad for arbejdet.

Jeg har oplevet, at det var tilfredsstillende arbejde, at jeg var glad ved patientarbejdet og slog til i jobbet. Det har så ændret sig.

Over det sidste år er der sket det, at jeg for det første har fået en anden leder. Dernæst har vi fået ansættelsesstop og i perioder haft en del fra-

vær og haft fem vakante stillinger siden årsskiftet. Jeg føler, at jeg ikke kan mere, og jeg føler, at jeg ikke slår til i arbejdet. Jeg har det meget skidt. Hvad kan jeg gøre?

[Den udmattede]

### Svar

Du skal passe på, at du ikke kommer til at individualisere og gøre det til dit problem, at din arbejdsplads er i en meget presset situation. Du kunne måske i stedet gøre det, at du med din leder får personalet til på det næste personalemøde at **arbejde med kan- og skal-krav** ud fra, hvad der rent faktisk er muligt i en situation med fem vakante stillinger.

Dernæst synes jeg, at du skal sørge for, at du **dagligt får god motion** her under din sygemelding, så du kan genvinde dit gode helbred og klarhed i hjernen.

Endelig skal du sørge for, når du skal tilbage på arbejdet, at du da **vender gradvist tilbage.** Det vil sige, at du starter ud med tre timer dagligt og med en restitutiondag i midten af en vagtuge. Herefter går du op med en halv time dagligt, indtil du igen er på syv timer – og starter først herefter op med at gå arbejde fem dage. Her starter du så den femte dag med tre timer og går herefter op med en halv time pr. uge, indtil du er på fuld arbejdstid.

Det er vigtigt, at du får nogle aftaler

**Du skal passe på, at du ikke kommer til at individualisere og gøre det til dit problem, at din arbejdsplads er i en meget presset situation.**

PIA KØHLER RYOM

med din leder om, hvordan du kommer tilbage, og hvad du skal og hvad du ikke skal lave i dit job. Og aftal ugentlige trivselssamtaler med din leder, hvor I snakker om, hvordan det går.

[Pia Køhler Ryom]

# Kortuddannede lades i stikken

Danskere med kortere uddannelser er **ringere stillet** i sundhedsvæsenet, fastslår en ny rapport.

Af Stine Mørkeberg

De kortuddannede rammes ikke blot af flere alvorlige sygdomme, de bliver også oftere udsat for forsinkelser i behandlingen af kræft, og har sværere ved at få en henvisning til en specialist. Det viser en ny rapport, som Sundhedsmedierne Aps har lavet for FOA.

En stor del af FOAs medlemmer har kortere uddannelser, og en spørgeskema-undersøgelse blandt medlemmerne tyder på, at kommunikationsproblemer mellem læger og patienter udgør en del af problemet. Fire ud af ti medlemmer oplever nemlig, at lægerne og sygehuspersonalet taler hen over hovedet på dem, og en ud af fem føler sig ikke ordentligt informeret, når de selv eller deres pårørende er indlagt på hospitalet. Det viser undersøgelsen, som over 2.100 FOA-medlemmer har deltaget i. ★

## Rapport om ulighed

Kommunikationsbureauet Sundhedsmedierne har for FOA samlet en lang række undersøgelser om danskernes sundhed set i forhold til uddannelsesniveau, økonomisk og social baggrund.



## Læs mere

Find **Rapport om ulighed i danskernes sundhed** på [foa.dk/sundhedforalle](http://foa.dk/sundhedforalle)

## 35

### FOA spiller ud

FOA er klar med en række bud på, hvordan danskerne kan blive mere lige stillet i forhold til sundhed og sygdomsbehandling.

## 36

### Sådan overlever du sundhedssystemet

Tips til, hvad du selv kan gøre for at få den rette behandling, når du bliver syg.





# “ Lægerne lyttede ikke

Ingen på Aalborg Sygehus lyttede til Åse Nielsen, da hun stædigt fastholdt, at hendes mand, Birger Nielsen, fejlede mere end forstoppelse. I dag kan ægteparret ikke lade være med at tænke på, om Birgers **stomi kunne have været undgået.**

Af Mette Fensbo og Stine Mørkeberg \* foto: Lizette Kabré

 Læs Åse og Birgers historie på næste side ...

## Det siger eksperterne om ulighed i sundhedsvæsenet:

- “Folk, der er bedre uddannede, har lettere ved at komme rundt i systemet og bedre forudsætninger for at forstå de beskeder, sundhedsvæsenet giver.”

Torben Mogensen, doktor i lægevidenskab og vicedirektør ved Hvidovre Hospital

- “Vi har fået lavet et sundhedsvæsen, hvor socialgruppe 1 finder hurtigt igennem systemet, uden om ventelisterne, og hvor vi behandlere så bare har at håbe, at de andre ikke falder igennem systemet. Det nuværende 'ventetids- og venteliste' sundhedsvæsen er medvirkende til at skabe ulighed.”

Frede Olesen, professor i almen medicin, praktiserende læge og formand for Kræftens Bekæmpelse

- “Med de stadig flere private aktører er der risiko for øget ulighed. Når man går til det offentlige sundhedsvæsen, er det fordi, man har brug for hjælp. Og så kan man risikere at blive henvist til et privat-hospital, som sætter patienter med privat sygeforsikring først i køen. De har ikke pligt til at behandle borgerne lige. Vi bør sikre, at man har samme retsstilling i det private som i det offentlige.”

Helle Bødker Madsen, professor i sundhedsret ved Århus Universitet

# “ Vi blev ikke regnet for noget eller taget seriøst



Det er den oplevelse, Åse Nielsen sidder tilbage med, efter at hendes mand i foråret blev opereret for kræft.

I april i år bliver servicemedarbejder Birger Nielsen indlagt på Aalborg Sygehus. Hans mave har i flere dage været gået i stå, samtidig med at han føler, han skal på toilettet.

“Forstoppelse,” lyder lægernes diagnose. Men hans kone, sosu-assistent **Åse Nielsen**, mener, der er noget andet galt. Ellers ville det afføringsmiddel, han havde taget, være begyndt at virke, og smerterne ville være aftagende, er hendes erfaring. Men lægerne lytter ikke. De fastholder diagnosen forstoppelse.

ÅSE NIELSEN

På et tidspunkt vil en læge sende Birger Nielsen hjem, selvom han ikke har fået det

bedre. Lægen fejler Åse Niensens bekymring til side med ordene: ”Du har ikke noget at være bekymret for, så længe lægen ikke står med kniven i hånden.”

Samtidig får Birger Nielsen stærkere smerter efter en udrensning, og hans mave bliver voldsomt udspilet. En sygeplejerske siger, at det er helt normalt, når afføringen bliver skubbet gennem tarmen. Nu har Åse Nielsen fået nok. Hun nærmest råber i protest: ”Min mand har IKKE bare forstoppelse!”

En læge bliver tilkaldt og beordrer operation straks. Der følger ingen forklaring med. Først i det øjeblik, Birger Nielsen køres ind på operationsstuen, får han at vide, at operationen kan ende med en stomi.

Efter operationen får Åse Nielsen to chokerende beskeder: Lægerne har fundet en kræftknode i tyktarmen, og de har lavet en stomi.

“Jeg ville godt have været forberedt. Både Birger, jeg og vores børn var meget rystede,” siger Åse Nielsen.

Hun beder om aktindsigt og finder ud af, hvad der gik galt: Fordi afføringen har stået stille i tarmen, er forskellen i

omkredsen på de to tarmender så stor, at de ikke kan sys sammen.

“Jeg kan ikke lade være med at tænke på, om stomien kunne have været undgået, hvis lægerne og sygeplejerskerne havde lyttet,” siger hun i dag.

Oplevelsen af at være blevet behandlet arrogant gør hende stadig vred:

“Vi havde fornemmelsen af, at vi ikke blev regnet for noget eller taget seriøst, og det gav en enorm frustration og magtesløshed.” ★

**[Bag om ordet]**  
**Stomi** er en kunstig åbning i maven, hvor tyktarmen eller tyndtarmen bliver ført ud. Der sættes en særlig pose på åbningen til afføringen. En stomi bliver typisk anlagt i forbindelse med operation for tarmkræft eller på grund af en kronisk betændelsessygdom i tyktarmen eller endetarmen.



# Du vil ryste og ende med at få en rollator

Da Karin Lyngemadsen fik den chokerende Parkinsondiagnose, fik hun blot en brochure stukket i hånden med besked om at komme igen to uger senere.

Dagplejer **Karin Lyngemadsen** sidder over for neurologen og har netop fået en af de mest chokerende beskeder i sit liv: Hun har Parkinsons sygdom. Oppe i hovedet blander frygten sig med tusind spørgsmål:

“Hvad kommer der til at ske med min krop? Hvor længe kan jeg arbejde? Bliver jeg ved mine fulde fem?”

Men fra lægen er der ingen hjælp til at forstå. Hun nøjes med at række Karin en brochure og bede hende komme igen, når hun har ‘sundet sig lidt.’

Karin var taget til neurologen den formiddag for snart tre år siden, fordi hendes arm gjorde ondt og virkede kraftsløs. Men hun var på ingen måde forberedt på den alvorlige diagnose.

Efter 14 dage møder Karin og hendes mand op hos neurologen. Her får hun en knastør besked om, at hun ikke kan have et

fuldtidsarbejde, og at hun skal gennem en hjerneoperation.

“Vi får ikke antydningen af en forklaring af Parkinson, men får blot iskoldt at vide, at jeg vil ende med en rollator og lide af rystelser. Jeg føler, at jeg slet ikke bliver taget alvorligt. Det var som om, hun ikke gad sætte mig ind i tingene eller hjælpe og støtte mig – ja hun regnede vel med, at jeg

ikke kunne fatte det,” siger hun.

Efter beskeden om, at hun skal have en



hjerneoperation, henvender Karin Lyngemadsen sig til Parkinsonforeningen, hvor andre patienter råder hende til hurtigst muligt at skifte neurolog.

Den nye neurolog på Roskilde Sygehus giver sig tid til at fortælle hende om de forskellige stadier i Parkinsons sygdom, og hvordan de udvikler sig forskelligt fra patient til patient. Hun får også at vide, at det højst sandsynligt vil vare mange år, før en operation bliver nødvendig.

Når Karin Lyngemadsen i dag ser tilbage på den første neurologs behandling, er magtesløsheden og forvirringen skiftet ud med vrede:

“Hun var umenneskelig, arrogant og så ned på min mand og mig.”

I dag arbejder Karin Lyngemadsen stadig som dagplejer. Selvom fire, nogle gange fem børn er i overkanten for hende, så er hun glad for, at hun endnu kan arbejde. ★

**[Bag om ordet] Parkinsons sygdom** er en kronisk hjerne sygdom, der typisk giver patienten rysten, muskelstivhed, langsomme bevægelser og balancebesvær. I dag kan man ikke helbredes for Parkinsons sygdom, men symptomerne kan dæmpes med medicin.

## FOAs bud på lige sundhed

FOA barsler netop nu med et sundhedspolitisk udspil, der skal sætte fokus på en række uligheder i det danske sundhedsvæsen. Udspillet består blandt andet af en række anbefalinger til, hvad man kan gøre politisk for at mindske uligheden i sundhed.

### FOA foreslår blandt andet at:

- Sundhedsvæsenet skal kompensere for uligheden i danskernes sundhed, for eksempel ved at afsætte ekstra tid til patienter, der har behov for mere information
- Særligt udsatte grupper bør tilbydes helbredstjek. Det kan for eksempel være medarbejdergrupper, der i kraft af deres arbejde er særligt udsatte for helbredspåvirkninger
- Skattefradrag for sundhedsforsikringer skal fjernes
- Der skal afsættes flere penge til forebyggelse, for det betaler sig i det lange løb.

### Sundhed for alle

Som en del af sit sundhedspolitiske udspil udgiver FOA syv pjecer:

- **Sundhed for alle** – sammenfatter en række undersøgelser om ulighed og FOAs forslag til løsninger
- **Ulighed i danskernes sundhed**
- **FOA-medlemmernes sundhed** – set i forhold til andre grupper på arbejdsmarkedet
- **Bedre sundhed i hverdagen** – 70 ideer til borgere og medarbejdere om forebyggelse
- **Privat sundhed er ulige sundhed**
- **Sygehuskrisen 2010**
- **FOAs psykiatriske udspil.**



Pjecerne kan bestilles eller downloades på [foa.dk/sundhedforalle](http://foa.dk/sundhedforalle)



Hun var umenneskelig, arrogant og så ned på min mand og mig.

KARIN LYNGEMADSEN

# Sådan overlever du behandlingssystemet

Vejen gennem sundhedssystemet er sværest for de kortuddannede, mener flere eksperter. Blandt andet fordi, de højtuddannede kræver mere af lægerne. Her er 11 tips til, hvad du selv kan gøre for at få et bedre behandlingsforløb.

Af Stine Mørkeberg og Maj Dahl-Rasmussen ★ illustration: Gitte Skov

## 1 Tjek dine rettigheder

Kender du dine rettigheder, er du bedre rustet til at kræve den rette behandling og få svar på dine spørgsmål, når du er indlagt eller til konsultation. Det har du blandt andet ret til:

- Fuld besked om din sygdom, dine muligheder for behandling og eventuelle bivirkninger.
- Information om dine muligheder for forebyggelse og pleje.
- Lægerne eller sygehuspersonalet skal have dit samtykke, inden de behandler dig.
- Du skal normalt kunne få en konsultation hos lægen senest fem dage efter, at du kontakter lægen for en tid. Bliver du akut syg, har du ret til lægehjælp inden kl. 16 samme dag hos din egen læge eller en stedfortræder.

☞ Læs mere om dine rettigheder som patient på [borger.dk](http://borger.dk) under 'sundhed og sygdom' eller læs artiklen 'Det kan du forvente af din læge' på [forbrug.dk](http://forbrug.dk) - skriv 'læge' i søgefeltet.

## 3

### Få et sundhedstjek

Hos din egen læge kan du bestille tid til et sundhedstjek. Får du det med nogle års mellemrum, er der større sandsynlighed for, at det bliver opdaget tidligere, hvis du har en alvorlig sygdom, så du kan få den rette behandling.



## 2

### Tag en ven eller slægtning med

Alliér dig eventuelt med en ven eller et familiemedlem, hvis du skal til en vigtig konsultation eller undersøgelse. To lytter bedre end en, især i en situation, hvor du måske selv bliver meget påvirket af et undersøgelsesresultat. Bagefter kan I så tale sammen om, hvad I har fået at vide, og tjekke op på, om I har forstået oplysningerne på samme måde. En god ven eller nær slægtning kan også være en god støtte, hvis du får en chokerende besked.

## 4

### Kræv svar

Husk, at lægen er til for dig, og at du har ret til at stille dine spørgsmål. Har du mange, så skriv eventuelt ned, hvad du vil have at vide, inden du går til konsultationen. Så kan du tjekke inden du går derfra, om du har fået tilfredsstillende svar eller har fået at vide, hvornår og hvor du kan få det. Har lægen ikke tid, så bestil eventuelt en ny konsultation eller spørg på forhånd, om du kan få en dobbeltkonsultation.



## 5

### Se din journal

Du har ret til at se, hvad der er skrevet om din sygdom og behandling, både i din egen læges journal og i sygehusets. Du har to muligheder:

- Søg aktindsigt. Senest 10 dage efter du søger, skal du have en kopi af journalen eller besked om, hvornår den kommer. Du kan enten søge skriftligt eller ved at bede din læge om at få aktindsigt. Hvis du ønsker det, skal en sundhedsperson hjælpe med at forklare indholdet.
- Tjek din e-journal på sundhed.dk. Her kan du se dine oplysninger 14 dage efter, at lægen eller sygehuset har registreret dem. OBS: Det er stadig ikke alle sygehuse, der har indført e-journal, og det kræver NEM ID eller digital signatur.

☞ Læs mere: [sundhed.dk/rettigheder/patienters\\_retsstilling/aktindsigt](http://sundhed.dk/rettigheder/patienters_retsstilling/aktindsigt)  
Læs om NEM ID og digital signatur på [nemid.nu](http://nemid.nu) eller [digitalsignatur.dk](http://digitalsignatur.dk).



## 6

### Skift læge

Oplever du, at din praktiserende læge ikke lytter til dig, eller er du af andre grunde utilfreds, kan du når som helst skifte læge.

Lægeskift koster 170 kroner. Henvend dig til kommunen, eller skift selv læge på [borger.dk](http://borger.dk) under 'selvbetjening' (kræver NEM ID eller digital signatur). Der er forskel på, hvilke undersøgelser og behandlinger lægerne tilbyder, og hvilke tidspunkter, de har konsultation på. Ring eventuelt og spørg eller tjek på lægens hjemmeside, inden du vælger. Det kan også være en god ide at spørge venner og familie, om de har gode erfaringer med en bestemt læge.



## 10

### Klag over dårlig behandling

Dem kan du klage til:

- Patientklagenævnet, hvis du er utilfreds med en undersøgelse eller behandling, som lægen eller klinikpersonalet har udført. Se mere på [pkn.dk](http://pkn.dk) eller ring på 33 38 95 00.
- Patientkontoret, hvis du har oplevet for lang ventetid eller er utilfreds med lægens opførsel. Find kontaktoplysninger ved at gå ind på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) og skrive 'patientvejledning' i søgefeltet.

## 7

### Tal med en patientvejleder

Har du brug for råd i forbindelse med behandlingen eller hjælp til at løse problemer, kan du søge hjælp hos en patientvejleder. Her kan du vælge at være anonym. Du får kontakt med en vejleder gennem patientkontoret i din region. Find telefonnummeret på [sundhed.dk](http://sundhed.dk) – skriv 'patientvejledning' i søgefeltet.

## 8

### Få støtte gennem en patientforening

Du kan få støtte og rådgivning om din eller din nærmestes sygdom i en patientforening eller et -netværk. 'Patientforeningernes Netværk' kan hjælpe dig til at finde den forening, som passer til dig.

☞ Læs mere: [patientforeningernes-netvaerk.dk](http://patientforeningernes-netvaerk.dk) eller ring på: 50 49 54 55.

## 9

### Vælg selv sygehus

Du har ret til selv at vælge sygehus, hvis flere tilbyder den behandling, du er blevet henvist til. Det frie sygehusvalg gælder blandt de offentlige sygehuse. Er der over en måneds ventetid på din behandling, har du også mulighed for at vælge behandlingen på et privathospital. På [sundhed.dk](http://sundhed.dk) kan du se, hvor lang ventetid et bestemt sygehus forventer, at der er til din behandling. Klik ind på 'behandling' og 'undersøgelser' og vælg 'ventetider'.

## 11

### Søg erstatning

Du kan søge om erstatning hos Patientforsikringen, telefon 33 12 43 43, hvis du er kommet til skade ved en operation eller behandling, der er gået galt, eller hvis du har taget skade af forkert medicin. Patientforsikringen er en offentlig ordning, som du automatisk er medlem af.

☞ Læs mere på [patientforsikringen.dk](http://patientforsikringen.dk), hvor du også kan anmelde skaden direkte.

# Fryns - så rækker lønnen længere

Nu har alle FOAs medlemmer i princippet mulighed for at få **personalegoder** betalt med træk i lønnen.



Jette er glad for sine frynsegoder

Så snart den første aftale om frynsegoder var i hus i Hedensted Kommune i 2008, meldte **Jette Nordenhof**, 45, sig som interesseret. Hun er minidagplejer og passer dagligt to børn med særlige behov.

"Jeg synes ligeså godt, man kan benytte sig af de goder, man kan få," siger Jette Nordenhof.

Så hun købte sit abonnement på Horsens Folkeblad og tegnede en sundhedsforsikring, som der på det tidspunkt var mulighed for – og betalte det med træk i bruttolønnen. Senere har hun også købt en computer på samme betingelser. "De ting, jeg har købt, skulle jeg alligevel have, så der er ikke tale om et ekstra forbrug," siger hun. "Jeg ved heller ikke præcist, hvor meget jeg har sparet ved at købe dem som fryns. Jeg ved bare, at det er blevet billigere."

Jette Nordenhof synes i øvrigt, at det er helt okay, at hun og hendes kolleger har mulighed for at købe private forbrugsgoder, der er delvist finansieret over skatten.

"Frynsegoder kan man få i alle mulige jobs, så hvorfor ikke i vores?"

Billigere computer, billigere transport, sundhedsordninger ...

Tidligere var den slags frynsegoder, betalt med træk i bruttolønnen, udelukkende for FOA-medlemmer, der havde lokalløn. Medlemmer, der kun havde deres grundløn kunne ikke få del i goderne.

Men for et par måneder siden indgik FOA en ny aftale med Kommunernes Landsforening og Danske Regioner, og siden har de delvist skattefinansierede personalegoder været for alle.

I hvert fald i princippet. For det er ikke alle FOAs lokalafdelinger, der vil indgå i ordningen. Og lokalafdelingens accept er en forudsætning for, at der kan indgås en aftale om frynsegoder – eller 'fleksible løndele' som de også kaldes – mellem arbejdsgiver og medarbejder.

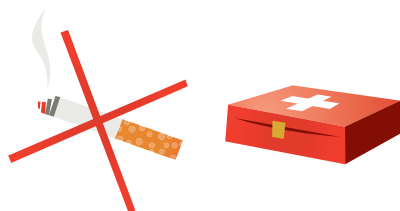
Men FOA har altså skabt rammerne for, at alle kan få del i frynsegoderne, og det har man gjort af to grunde, oplyser chefkonsulent i FOA **Asbjørn Andersen**. "Vi ville have lige muligheder for alle medlemmer. Vi syntes, det var urimeligt, at det kun var de højst lønnede, der kunne drage fordel af ordningen." "Desuden var vi imod, at man kunne købe sig til en sundhedsforsikring, der gav mulighed for at komme forrest i køen til behandling. Så den ordning er nu blevet droppet."

Begge krav faldt i god jord hos Kommunernes Landsforening og Danske Regioner, og aftalen blev indgået. ★

# Hvad er fryns?

Frynsegoder eller personalegoder er ydelser eller naturalier, som enten er gratis for medarbejderen eller betales af lønnen med skattefordel.

**Gratis goder** kan for eksempel være rygestop- og førstehjælpskurser, som betales af arbejdsgiveren og er skattefri for modtageren



**Skattebegünstigede goder** betales med træk i bruttolønnen. For eksempel befordring, bredbånd og aviser. Med skattefradrag over en årrække kan der købes pc'er.

**Rabatordninger** er for eksempel fitness, hvor kommunen har forhandlet en mængderabat for de sine ansatte.



**Personalepleje** opfattes tit som fryns, men er det ikke i skattemæssig forstand. For eksempel kaffe/te, frugt, julefrokost og gaver.

## Det kan du købe

Frynsegoder, der kan købes med træk i bruttolønnen, skal være ting eller tjenesteydelser, som arbejdsgiveren vurderer er fagligt velbegrundede. Derfor er det kommunen, der bestemmer, hvilke ydelser der kan købes.

Følgende varer er på den positivliste, der er underskrevet af Kommunernes Landsforening, Danske Regioner og FOA:

- 1 Multimedier** (for eksempel datakommunikation, bredbånd, telefon, mobiltelefon).
- 2 Sundhedsordninger** (for eksempel fysioterapi, kiropraktik, rygestopkurser, kostvejledning, psykologhjælp, helbreds-vurdering, zoneterapi).
- 3 Befordring** (for eksempel parkeringsplads eller -kort, offentlig transport, brobizz).
- 4 Øvrige** (for eksempel aviser og tidsskrifter, uddannelser, coaching).

## Det kan du ikke købe

Som frynsegode kan du ikke længere købe en sundhedsforsikring, der giver dig mulighed for at springe over i køen til en behandling.

Nogle få kommuner – blandt andre Hedensted – har tidligere tilbudt deres medarbejdere sådanne forsikringer. Men de aftaler er nu ulovlige og skal ophæves.

I Hedensted vil man imidlertid fortsætte ordningen – med den ændring, at forsikringen betales af et nettotræk i medarbejderens løn og altså ikke giver en skattefordel.

“Vi vil tilbyde en ordning, der stadig er billigere end den, man selv kan købe,” siger personalechef i Hedensted Kommune **Jesper Holm**.

### Flere penge til dig

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

## Sådan gør du

Er du interesseret i at få del i frynsegoder betalt med træk i bruttolønnen, skal du:

- Henvende dig til din lokale FOA-afdeling og høre, om man har lavet en aftale om fryns med kommunen. Og hvilke varer, der er omfattet af aftalen.
- Har afdelingen lavet en aftale, kan du henvende dig til kommunen og indgå en aftale om de varer, du ønsker at købe.



### Hvad kan du spare?

Hvor meget den enkelte sparer ved at købe varer eller ydelser mod træk i bruttolønnen, afhænger af indtægten. Skattefradraget batter mest, hvis skatteprocenten er i top. Så det er de højest lønnede, der sparer mest ved at benytte sig af frynsegoder.

# Nu kan kvinderne holde fri

Hold fri resten af året, siger FOA provokerende i en ny kampagne, der sætter fokus på den store **løn-forskel** mellem mænd og kvinder.

Af **Jette Rantorp**

“Godt nytår! Vi ses i 2011.”

Med den hilsen – og med champagne og kransekage – har de lokale FOA-afdelinger den 1. november været rundt og besøge de forskellige borgmestre i de kommuner, afdelingerne dækker.

For hvis kvindernes månedsløn var den samme som mændenes, men årslønnen den samme, som den er i dag, så kunne kvinderne holde fri nu og resten af året.

Den provokerende hilsen til landets borgmestre er en del af en kampagne, arrangeret af FOA i samarbejde med HK, 3F og SL.



Når kvinder tjener 18 procent mindre i løn end mænd, skal de også arbejde 18 procent mindre.

LISE JOHANSEN, FOA-KONSULENT

## Uligelønnen bliver ikke glemt

“Vi prøver at gøre det med et glimt i øjet,” siger FOA-konsulent **Lise Johansen**, der har været med til at tilrettelægge kampagnen.

“For hvis man bare snakker almindeligt om uligeløn, synes folk, det er kedeligt og lukker ørerne. Men nu fortæller vi, at løngabet faktisk svarer til to måneders arbejde. Det er da tankevækkende!”

I København, Ålborg, Hillerød og Oden-

se har man planer om at lave en større happening omkring nytårshilsenen til borgmestrene.

“Ved forårets overenskomstforhandlinger skal vi tale om uligeløn. Og så er det godt, at vi har holdt debatten i live, så arbejdsgiverne og politikerne på Christiansborg er opmærksomme på problemet. Og ved, at vi også er det.”

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

▲ Motiv fra en af kampagnens plakater. **Hold fri resten af året**, opfordrer teksten.

### Bredt samarbejde

Kampagnen **Kvindernes sidste arbejdsdag** er blevet til i et samarbejde mellem FOA, 3F, HK og SL. Den skal gøre opmærksom på den urimelige forskel mellem kvindeløn og mandeløn. Der bliver sat fokus på sagen i annoncer i landsdækkende medier.



**Læs mere**

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

## Vil du være mentor for SOSU-studerende?



Foto: Tine Hardten

KVINFOs mentornetværk søger kvinder og mænd, som gerne vil være mentor for SOSU-studerende fra Social- og Sundhedsskole på Frederiksberg.

Som mentor skal du mødes med den studerende og snakke om, hvordan det går på uddannelsen og hjælpe med studieopgaver. Formålet med møderne er at styrke og fastholde den studerende på

uddannelsen. Det vigtigste er, at du har lyst og har tid til at mødes et par gange om måneden. De studerende har anden etnisk baggrund end dansk.

### Tilmelding og spørgsmål:

kontakt projektansvarlig Gitte M. Rasmussen på tlf.: 3314 1156 eller mail: gitte.rasmussen@kvinfo.dk Der er løbende tilmelding.

KVINFO

KVINFOs mentornetværk har i efteråret 2010 indgået et samarbejde med Tietgen Integrator og Diakonissestiftelsens Social- og Sundhedsskole på Frederiksberg. KVINFOs mentornetværk er en mentorordning, der matcher flygtninge- og indvandrerkvinder med kvinder og mænd, som er aktive på det danske arbejdsmarked.

# Stressramt sosuhjælper klarere kørestolen

## SYGDOM OG ARBEJDE BEHØVER IKKE AT UDELUKKE HINANDEN

Sygdom er en alvorlig sag, og vi kan alle blive ramt. Men vidste du, at mange langvarigt syge gerne vil fortsætte på jobbet – og godt kan? Måske med tilpassede arbejdsopgaver eller på nedsat tid. Man kan

nemlig godt have en masse at byde på, selv om man er syg. Aktivitet og kontakt til kolleger og arbejdsplads kan faktisk være afgørende, når det gælder den syges muligheder for at vende tilbage.

SYGMEDJOB.DK



Har du en kollega, der fortjener ros? Tag et billede af hende eller ham, og send det til os sammen med en kort begrundelse.



## Lilli er fuld af sjov og ballade

Min kollega, sosu-assistent Lilli Jensen, er fyldt med sjov og ballade. Men hun kan også være skrap og tør godt gå ind i konflikter – tør godt være den upopulære. Fagligheden går hun ikke på kompromis med.

Hvis dagen er lidt svær at komme igennem, skal man bare gå til Lilli. Hun ynker ingen – men får vendt tingene, så de pludselig ser overkommelige ud. Det kan gøre den forskel, der får én til at møde positiv op på arbejdspladsen.

**Indsendt af Birthe Petersen, Hjemmeplejen Nord, Rødebro.**

**konkurrence**  
Sådan, kollega!

## Vind et gavekort

- Hver måned kårer vi en vinder, som vises på denne side.
- Vi sender et gavekort til indsenderen, som kan bruges til lidt hygge sammen med kollegerne. Gavekortet er til COOP Danmarks butikker og har en værdi af 500 kroner.
- Billedet kan være et portræt, et gruppebillede eller vise en situation fra arbejdspladsen, hvor din kollega optræder.
- Vi præmierer den tankevækkende eller sjove begrundelse for, at netop din kollega skal have et klap på skulderen.
- Husk at komme med eksempler, der viser, at din kollega fortjener ros.
- Du kan uploade billedet på [foa.dk/kollega](http://foa.dk/kollega). Husk at skrive din e-mail-adresse. Ellers kan vi jo ikke kontakte dig, hvis du har vundet.
- Du kan også sende det som mail med vedhæftet fil til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk). Skriv "Sådan kollega!" i emnefeltet.



Det kan du finde på [foa.dk](http://foa.dk)

### Find dit job

Hvis du søger job, så prøv [foa.dk/foajob](http://foa.dk/foajob). Her er jobannoncer fra de fleste danske virksomheder og offentlige institutioner. Du kan søge både efter jobbet art og geografisk område.

### Faglige netværk

Har du lyst til at finde sammen med andre i din faggruppe andre steder i landet, så kan du tilmelde dig Dit Faglige Netværk på [foa.dk/netvaerk](http://foa.dk/netvaerk). Der er etableret netværk for faggrupperne i Pædagogisk Sektor og i Sosu-sektoren.

### Gratis pjecer

FOA udgiver pjecer om mange forskellige emner. Find oversigten på [foa.dk/publikationer](http://foa.dk/publikationer). En stor del af pjecerne er gratis, også i forsendelse. Ellers fremgår prisen. Hvis du foretrækker det, kan du downloade dem i stedet.

### Kongres

Hvad skal FOA kæmpe for i de næste tre år? FOA er i gang med forberedelserne til kongressen, der afholdes den 17.-19. november. Debatten er åben på [www.foa.dk/kongres-2010](http://www.foa.dk/kongres-2010)

### OK-nyheder på sms

Få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne, som starter sidst i november. Du skal bare sende en sms til 1919 med teksten "foa".



**88%**

Så stor en procentdel af FOAs medlemmer er kvinder. Tallet er opgjort i juni 2010.



# Nyhed! Få 6 % rabat i Inspiration

Se oversigten over butikker på [www.loplus.dk/inspiration](http://www.loplus.dk/inspiration)

*inspiration*<sup>®</sup>

Auto & transport

Bolig & have

Elektronik & telefoni

Ferie & hotel

Forsikring & økonomi

Hobby & fritid

Mad & drikke

Personlig pleje

Tøj & tilbehør

Uddannelse



## Skousen

Få 10 % rabat på alle skiltepriser, også tilbud- og udsalgsvarer.



## Falk Lauritsen

Få 4 % rabat på dine rejser.



## Alka Forsikring

Få 10 % rabat på privatforsikringer.



## ComputerCity

Få 4,5 % rabat på hele varesortimentet.



## Dit medlemskort er også et LO Plus rabatkort

På [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk) kan du se alle de rabatter og fordele, som du kan få glæde af i hele landet. Så husk at vise dit medlemskort næste gang du handler i en af de mange butikker. Bliv ikke snydt! Tjek [loplus.dk](http://loplus.dk) før du handler.

## Ledigheden stiger fortsat

En ny analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) viser, at det er for tidligt at afblæse jobkrisen. 20 ud af 28 a-kasser har ganske vist oplevet et fald i arbejdsløsheden blandt deres medlemmer, men de ledige, der er i aktivering, er ikke regnet med i disse opgørelser.

Ser man derimod på bruttoløsheden, det vil sige inklusi-

ve de aktiverede ledige, tegner der sig et noget andet billede. Alene fra juni til juli steg bruttoarbejdsløsheden i Danmark med hele 5.100 personer (sæsonkorrigeret), hvilket er den største månedlige stigning siden efteråret 2009. Dermed er der nu 171.000 bruttoledige. Det svarer til 6,3 pct. af arbejdsstyrken.

### Status hos FOA

Siden august 2009 er ledigheden i FOAs A-kasse steget med knap 50 procent – tal i

hoveder svarer det til 1.842 medlemmer. Stigningen har været størst i Syddanmark – 67,7 procent – og mindst i Nordjylland – 36,0 procent. Ledigheden er steget relativt mest i FOA Skive, hvor der er blevet 32 flere ledige medlemmer (= 152 procent) og i FOA Kolding, hvor ledigheden er steget med 131 procent. Det svarer til 55 medlemmer. Også i FOA Lillebælt og FOA Roskilde er ledigheden mere end fordoblet. Kun en enkelt afdeling har haft et decideret fald i ledighe-

den, nemlig FOA Mariagerfjord, hvor der i august i år var 4 færre ledige end i august i fjor. Det vil sige et fald på 10,3 procent.

### Ledigheden fordoblet

Ser man på de forskellige sektorer er ledigheden næsten fordoblet i Social- og Sundhedssektoren – 91,4 procent – mens den kun er blevet 1/5 større i Pædagogisk Sektor – 19,2 procent. Derfor ser vi i FOAs A-kasse ikke nogen grund til at afblæse jobkrisen. ★

### Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs A-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 8.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

### 21. november

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

### Få et overblik

Under menupunktet "Regler og pjecer" på web a-kassen på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) har du nu mulighed for at få et samlet overblik over alle love, bekendtgørelser og vejledninger inden for a-kasseområdet.

### Nyt job?

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

### A-kasse-nyt

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



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

## Flere langtidsledige

Blandt de forsikrede er antallet af langtidsledige mere end firedoblet de seneste 16 måneder – og især LO-a-kasserne er berørt. I april 2009 var der knap 11.000 forsikrede langtidsledige, mens der i juni 2010 var over 51.000. Hos FOA er antallet af lang-

tidsledige steget fra 879 til 1.247 personer på et år.

**Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd**

### Læs mere

Flere ledighedstal på [www.ak-samvirke.dk](http://www.ak-samvirke.dk)

### [Bag om ordet]

**Langtidsledig.** Man betegnes som langtidsledig, når man har været ledig i mere end 9,6 måneder eller 41,6 uger det seneste år. Opgørelsen er baseret på dagpengemåneder.

**Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd**

# Nu starter slaget om din løn

Overenskomstforhandlingerne for ansatte i kommuner, regioner og stat starter i november.

- **22. november** udveksler de kommunalt ansattes forhandlingsfællesskab, KTO, krav med arbejdsgiverne om de forhold, der er fælles for alle kommunalt ansatte. For eksempel om den generelle regulering af lønnen.
- **24. november** går FOAs egne forhandlinger i gang. Her mødes forhandlerne fra FOAs Social- og Sundhedssektor med arbejdsgiverne om forholdene for blandt andre social- og sundhedsansatte i kommunerne.
- **16. december** er skal det første møde for FOAs øvrige grupper være afholdt. De efterfølgende forhandlinger afholdes i løbet af januar-februar.
- **18. februar** forventes forhandlingerne om de generelle krav for alle kommunalt ansatte at være afsluttet.
- **25. februar** slutter forhandlingerne for de regional ansatte.
- **28. februar** forventes FOAs egne forhandlinger at være afsluttet.
- **1. april 2011** træder de nye overenskomster træder i kraft.

jwed@foa.dk

## Samme stigning til alle

I 2008 handlede det om mere i løn. Denne gang skruer FOA forventningerne til lønstigninger ned og sætser i stedet på, at de lønstigninger, der bliver tale om, bliver fordelt solidarisk som et fast kronebeløb til alle.



Læs Dennis Kristensens kommentar side 12

## Sidste nyt!

På [www.foa.dk](http://www.foa.dk) bliver der løbende bragt nyheder om OK-11. Redaktionen følger alle vigtige forhandlinger.

## Få overblik

Få overblik over OK-11 på [foa.dk](http://foa.dk). Foruden nyheder finder du tidsplan for forhandlingerne og kan se, hvilke krav FOA har rejst for netop din faggruppe. [www.foa.dk/ok-11](http://www.foa.dk/ok-11)

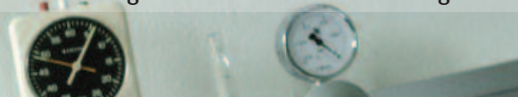
## Også på mobilen

Du kan tilmelde dig FOAs sms-nyhedstjeneste ved at sende en sms til **1919** med teksten 'foa'.

## Er du uddannet social- og sundhedsassistent?

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

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



Sygeplejerskeuddannelsen i Viborg • Prinsens Allé 2 • 8800 Viborg  
E-mail: [siv@viauc.com](mailto:siv@viauc.com) • [www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg](http://www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg)

**VIA** UNIVERSITY COLLEGE

2380

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

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

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

## Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i oktober var:

### Kroophold:

- Vibeke Bøgh, Violvej 44, Brørup

### Gavekort:

- Britha Badino, Oddenvej 320, Sjællands Odde
- Bendt Lyng Hansen, Lindevang 24, Aabenraa
- Charlotte Astrup Saugmann, Hyrdebakken 50, Viborg
- Anna Mette Aaen Jensen, Milrimvej 5, Jerup
- Else Marie Nielsen, Askevej 6, Tørring





Meld dig ind i Forbrugsforeningen på [fbf.nu](http://fbf.nu)

## Optjen bonus og spar penge hver dag!

Som medlem af Forbrugsforeningen kan du spare penge hver eneste dag – hele året rundt! Det kan du, fordi du med et betalingskort fra Forbrugsforeningen optjener bonus på alt, hvad du køber – fra dagligvarer til tøj, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, rejser, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

På [forbrugsforeningen.dk](http://forbrugsforeningen.dk) kan du se de mange handelssteder, hvor du kan bruge dit betalingskort fra Forbrugsforeningen og få bonus.



Falck



FONA IMERCO

StarTour.dk

Panduro  
HOBBY



METRO

THIELE

Triumph



apollo

SAXO

BAUHAUS  
- altid meget mere at komme efter

Et udvalg af de mere end 4.500 steder hvor du kan betale med dit betalingskort fra Forbrugsforeningen.

Tilbud til alle FOA medlemmer!

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om **frokost og madpakker**.  
Se her, hvordan du kan planlægge frokosten dagen før,  
så den bliver spændende.

## Frokost på farten

En af de letteste måder at få variation i madpakken er at udnytte de rester, man har fra den varme mad. Lav derfor en ekstra frikadelle, lidt ekstra kogte grøntsager, kartofler eller pasta til en salat – det er en god og billig måde at få en god madpakke med til frokost.

### Sandwich med flæsk og frisk æble

- Middagsrest: 1 skive stegt flæsk eller 2 skiver stegt bacon
  - 1 skive groft fuldkornsrugbrød
  - 1 skive groft hvedebrød
  - 2-3 tsk. dijonsennep eller anden stærk sennep
  - 1 lille æble, f.eks. et dansk Ingrid Marie
  - Drys: lidt frisk eller tørret timian og salt
- Smør brødsiverne med sennep. Vask æblet, skær det i både og fjern kernehus, blomst og stilk. Skær æblebådene i skiver og læg dem på brødet. Drys med timian og salt. Læg afkølet stegt flæsk eller bacon mellem brødsiverne og saml dem til en sandwich. Tryk den sammen og pak den tæt ind i madpapir. Kom den indpakkeede sandwich i en madkasse eller i en madplastikpose.



### Kartoffel og kikærtesalat

- (2 portioner)
- Middagsrest: 3 store kogte kartofler
  - 1 dåse kikærter
  - 1 lille rødløg
  - 2 spsk. olivenolie
  - 1 spsk. citronsaft eller æbleeddike
  - 1-2 fed hvidløg
  - ½ tsk. harissa eller stærk chilisovs
  - 2 spsk. persille og evt. et par blade frisk mynte
  - lidt salt
  - Tilbehør: f.eks. et stykke frisk frugt eller en gulerod
- Skær kartoflerne i tern. Dryp kikærterne af i en si. Pil og hak løget. Bland dressing af olivenolie, citronsaft eller eddike, knust hvidløg, harissa eller chilisovs, skyllet hakket persille og evt. mynte og salt. Bland salaten og smag til med salt. Kom salaten i to lukkede beholdere, evt. syltetøjsglas, og tag en pose udenom. Husk en ske eller gaffel. Og suppler evt. madpakken med et stykke frugt eller en gulerod.



## mad med klinken



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



### Brug naturens egen indpakning

Mange grøntsager og frugter er pakket ind fra naturens hånd: Løg med kraftige dækblade, kartofler med skræl og veleballede frugter som bananer og appelsiner. Nødder og kokosnødder har en skal, der er en ekstra god og hård emballage – der findes ikke bedre. Behold naturens egen emballage – der findes ikke bedre. Alle de frugter og grøntsager, vi spiser med det yderste lag – som f.eks. vindruer og tomater – skal vaskes godt, inden de spises.



### Mad på farten

Lige nu kan man få sprøde, søde og friskostede gulerødder. De har lang holdbarhed, når de opbevares med jord på. Gulerødderne skal opbevares køligt og gerne tørt, evt. i køleskab. Brug dem til mellemmåltider: Skrub gulerødderne med en grøntsagsbørste – eller skræl dem, hvis skrællen er tyk. Kom gulerødderne i stove i små madpakkeposer og opbevar dem i køleskabet til næste morgen. Så er de lige til at komme i tasken.

# det sker

## Mariagerfjord

**Hjælperklubben** afholder årets store julefrokost 17. november kl. 18 på Restaurant Østerskoven, Amerikavej 23, Hobro. Der vil blive serveret traditionel julefrokost med efterfølgende kaffe. Øvrige drikkevarer er for egen regning. Den gode tradition med pakkespil skal også afvikles, medbring derfor en gave til maks. 25 kr. Husk at social- og sundhedsassistenter, plejehjemsassistenter og husassistenter er meget velkomne til at deltage. Tilmeldingsfrist: 10. november på tlf.: 98 51 21 11. *P.k.v. Ruth Seerup Kristensen*

## Holstebro

**Generalforsamling** og julehygge hos Vestenvinden 25. november kl. 19 i Cafeteriet på Ulfborg Aktiv Center. Dagsorden ifølge lovene. *P.k.v. formand Vinca Bøg*

## Horsens

**Juletræsfest** 5. december, både formiddag og eftermiddag, på Scandic Hotel Bygholm Park. Læs nærmere om det i FOA lokal nyt, som er udkommet eller på

vores hjemmeside [www.foa.dk/horsens](http://www.foa.dk/horsens).  
*Venlig hilsen Kirsten Jensen*

## Silkeborg-Skanderborg

**Pensionsrådgivning Silkeborg.** Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 8. og 22. november kl. 12-14.30. Du kan træffe aftale om tidspunkt for vejledning på tlf. 46 97 20 20.  
**Pensionsrådgivning Skanderborg.** Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 30. november kl. 13-15.30. Du kan lave en aftale om en samtale

**Få nyheder fra FOA direkte i din mail:**  
[www.foa.dk/nyhedsbrev](http://www.foa.dk/nyhedsbrev)

FOA udsender et nyhedsbrev fast 11 gange årligt svarende til fagbladets udgivelser.

med PenSam på tlf. 44 39 33 31.

**Juletræsfest** i Lunden, Vestergade, Silkeborg, 12. december kl. 14-16. Der vil være underholdning for børnene og dans om juletræet. Billetter købes i afdelingen senest 3. december.  
**Seniorklubben** afholder julehygge og bankospil 25. november i FOA Huset, Dalgasgade. Husk pakke til 25 kr. – deltagerpris 30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på tlf. 46 97 20 20.  
**Datalogikken.** Efterårsåbningstider: torsdage i ulige uger kl. 17-20. 11. november: Temaaften om sikker internethandel. 25. november: Almindelig åbning. 9. december: Temaaften om CV/Jobbank. Det er gratis at benytte datastuen, så mød bare op i Dalgasgade 24, Silkeborg.

## Skive

**Julefrokost** 25. november kl. 12 i FOA, Slots-gade 7, 1.sal. Pris 125 kr. Husk tilmelding senest 19. november.

## Odense

**Gruppe D.** 11. november kl. 14 er der foredrag på Tolderlundsvej



## Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat. Ring til din FOA-afdeling.

par af de gamle julesalmer og hygger os sammen.

## Svendborg

**Medlemstur** til Århus 30. november. Kl. 10.30 rundvisning på Psykiatrisk Hospital (ca. 2 timer inkl. pause med kaffe/kage) kl. 13 besøg i Den Gamle By og kl. 16.30 hjemtransport. Du skal selv sørge for frokost. Der er mulighed for at nyde medbragt mad og drikke i Den Gamle By, ligesom det også er muligt at købe sin frokost der.

**Tillidsrepræsentant?**  
Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på [www.tillidszonen.dk](http://www.tillidszonen.dk) – dit værktøj i hverdagen  
**TILLIDSZONEN**

## Bestil publikationer fra FOA og FOAs a-kasse:

[www.foa.dk/publikationer](http://www.foa.dk/publikationer)

Pris: 240 kr. pr. person. Prisen dækker transport, entré og rundvisning, kaffe/kage. Der kan maks. deltage 40 personer. Tilmelding og betaling skal ske til FOA Svendborgs bogholderi senest 11. november med oplysning om, hvor du ønsker at stige på bussen: kl. 7.20 afgang Rudkøbing v/Abilds-plads Ringvejen, kl. 7.50 afgang fra Svendborg v/Arbejdernes Landsbank, kl. 8.20 afgang fra Ringe v/Lidl.

## Midtsjælland

**Kandis-koncert** i Tyskland 10.-12. december. Oplev Kandis og Butterflies på en 3-dages tur i Lindstow. Prisen er 1.100 kr. for medlemmer af FOA Midtsjælland – for ledsager 1.585 kr. Tillæg for enkeltværelse 510 kr. Tilmelding og betaling til Gunner Olsen på tlf. 50 92 58 72 senest 1. oktober. Der er plads til 44

## FOA-afdelinger

**FOA – Fag og Arbejde**  
Stauings Plads 1-3,  
1790 København V.

**Telefon:** 46 97 26 26  
**Telefax:** 46 97 23 00  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk)

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

### FOA-afdelinger:

**Afd. 1:** 46 97 11 00  
[foa1@foa.dk](mailto:foa1@foa.dk)  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
[bornholm@foa.dk](mailto:bornholm@foa.dk)  
**Brønderslev:** 46 97 10 30  
[broenderslev@foa.dk](mailto:broenderslev@foa.dk)  
**Esbjerg:** 76 10 93 50  
[esbjerg@foa.dk](mailto:esbjerg@foa.dk)  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
[frederikshavn@foa.dk](mailto:frederikshavn@foa.dk)  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
[frederikssund@foa.dk](mailto:frederikssund@foa.dk)  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
[guldborgsund@foa.dk](mailto:guldborgsund@foa.dk)  
**Herning:** 46 97 12 60  
[herning@foa.dk](mailto:herning@foa.dk)  
**Hjørring:** 46 97 13 46  
[hjoerring@foa.dk](mailto:hjoerring@foa.dk)

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

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

deltagere og tilmelding vil være efter først til mølle-princippet. Læs mere på hjemmesiden.

**Seniorene i Slagelse.** Julemarked i Rostock 1. december. Vi kører fra Japanvej 2 i Slagelse kl. 6.30 og fra Byagervej i Fuglebjerg ved hallen kl. 6.50. Vi skal sejle kl. 9, og vi spiser morgenmad ombord på færgen. Ved ankomsten til Rostock besøger vi grænsebutikkerne og kører derefter til julemarkedet. Vi skal sejle fra Rostock kl. 17, og vi spiser middag om bord. Vi er i Slagelse ca. kl. 21. Pris for medlemmer 250 kr. og ledsager 300 kr. Prisen dækker buskørsel, morgenmad, middag med en øl, vand eller et glas

vin. Tilmelding og betaling fra 15. september til 9. november. Der er plads til maks. 50 deltagere. Tilmelding på tlf. 46 97 19 70 eller mail [midtsjaelland@foa.dk](mailto:midtsjaelland@foa.dk).

**Julefrokost** 8. december kl. 13. Til frokosten serveres øl, vand og snaps. Pris for medlemmer 150 kr. og for ledsager 200 kr. Husk en julegave til 25 kr. Tilmel-

ding og betaling på tlf. 46971970 eller mail [midtsjaelland@foa.dk](mailto:midtsjaelland@foa.dk) senest 23. november.

**Seniorene i Ringsted.** Julefrokost 2. december kl. 13.



Besøg vores hjemmeside og ring og få en snak om dine muligheder for at blive vikar hos det foretrukne vikarbureau inden for sundhedssektoren.

 **39 69 10 89**

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

## Få nyheder på sms

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon, bl.a. om overenskomstforhandlingerne i 2011.

**Tilmelding:**  
Send sms til 1919 med teksten: foa

**Afmelding:**  
Send sms til 1919 med teksten: foa stop

## Hjælp til annoncering?

Se [www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

Du kan også maile til os på [info@dmfnet.dk](mailto:info@dmfnet.dk) eller ringe til os på 7022 4088.



**Skive:** 46 97 20 80  
[skive@foa.dk](mailto:skive@foa.dk)  
**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22  
**Svendborg:** 46 97 27 27  
[svendborg@foa.dk](mailto:svendborg@foa.dk)  
**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)  
**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)  
**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)  
**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)  
**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)  
**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)  
**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**  
**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)  
**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)  
**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

**PenSam**  
Jørgen Knudsens Vej 2,  
Postboks 282,  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39  
**Telefax:** 44 39 39 40  
[www.pensam.dk](http://www.pensam.dk)

**Forsideillustration:**  
Lizette Kabré



Medlem af  
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens  
Mediekontrol

**Oplag:** 205.565/1. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0222

**Redaktionen sluttet:**  
22. oktober

**Indlæg til 'det sker'**  
sendes til både Dorthe Møller,  
[dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk)  
og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Januar-nummeret:**  
26. november

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

**Annoncefrist:**  
December-nummeret:  
15. november

**Udgiver:**



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



**Dit fagblad i fire versioner**

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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden står der, hvilken version af bladet der er tale om.

Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling, som vil sørge for at registrere dig rigtigt.

# quizen

## Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 15. november**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Tariq Mehmood Khan, København**

**1. FOAs hovedbestyrelse har vedtaget, at Pen-Sam går fra at have otte pensionsordninger til fem. Hvornår træder ændringen i kraft?**

- A: Årsskiftet 2011
- B: Årsskiftet 2012
- C: Årsskiftet 2013

**2. Hvor mange kvindelige FOA-medlemmer fik anerkendt en anmeldt psykisk arbejdsskade i perioden 2000-2009?**

- A: 15 procent
- B: 8 procent
- C: 3 procent

**3. Hvor mange år tog det for Bente Hjelms Rasmussen at få anerkendt sin kroniske astma som en arbejds-skade?**

- A. 12 år
- B. 4 år
- C. 1 år



**4. Hvor mange penge skal Munawara Amir have tilbagebetalt fra Albertslund Kommune?**

- A: Godt 100.000 kroner
- B: Mellem 200.000 og 300.000 kroner
- C: Over 400.000 kroner

**5. Hvilken begrundelse havde Munawaras leder for ikke at ansætte hende i en fast stilling?**

- A. Munawara talte ikke godt nok dansk
- B. Han kunne ikke undvære Munawara som vikar, fordi hun var så fleksibel
- C. Munawara havde ikke den pædagogiske grunduddannelse (PGU)

**6. Hvor mange af FOAs medlemmer føler, at læger og sygehuspersonale taler hen over hovedet på den?**

- A. En ud af ti
- B. Fire ud af ti
- C. Otte ud af ti

**7. Koster det noget at skifte læge?**

- A: Nej, aldrig
- B: Ja, 170 kroner med mindre, du skifter i forbindelse med, at du flytter
- C. Ja, 350 kroner med mindre, du skifter i forbindelse med, at du flytter

**8. Kan alle FOAs medlemmer få frynsegoder?**

- A. Ja, det kan alle
- B. Nej, det gælder kun for de medlemmer, hvis FOA-afdeling har lavet en aftale med arbejdspladsens kommune
- C. Nej, det gælder kun for de medlemmer, der tjener mere end 400.000 kroner om året



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

- A. En ballon
- B. Udsnit af mønsteret på en kjole
- C. Udsnit af et maleri



## Det sker i november

### 1. november

FOAs kampagne **Kvindernes sidste arbejdsdag** starter. Kampagnen skal markere, at kvinder tjener 18 procent mindre end mænd. Det svarer faktisk til, at de holdt fri fra nu af og året ud.

### 16. november

Sektorårsmøder i Odense Congress Center. Her skal deltagerne bl.a. vælge formand, næstformand og bestyrelsesmedlemmer i alle fire sektorer.

### 17. november

FOAs kongres **Velfærd med vilje** åbnes kl. 9.00 i Odense. Forbundsformand Dennis Kristensen holder sin mundtlige beretning. I tre dage skal de delegerede bl.a. lægge linjerne for de kommende år.

### 19. november

FOAs kampagne for ytringsfriheden, **Sig det højt - gør det fagligt**, starter. Den skal ruste medlemmerne til at sige fra og sige det højt, hvis de oplever, at de forhindres i at udføre arbejdet fagligt forsvarligt.

### 22. november

De kommunalt ansattes fælles forhandlingsudvalg, KTO, udveksler generelle krav med arbejdsgiverne under OK-11.

Mange oplever med alderen, at leddene ikke fungerer som før.

Naturmidlet Movizin genskaber balancen i dine led og styrker leddenes funktion.



**PRØV  
MOVIZIN  
FOR KUN  
75,-**

# ER DINE LED KOMMET OP I ÅRENE?

Når man kommer op i årene, kan det normalt mærkes i leddene, og mange får efterhånden begrænset deres hverdag pga. de ændringer, der sker i leddene efter mange års brug.

Ingen bryder sig om, at de fysiske muligheder begrænses, og slet ikke hvis man altid har været meget aktiv og stadig ønsker, at de daglige gøremål, motion og andre former for aktivitet fortsat skal være en naturlig del af hverdagen.

## Genskaber balancen i leddene

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at styrke leddenes funktion og genskabe balancen i leddene, så du kan fortsætte med at leve et aktivt og rørigt liv uden gener.

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget mange oplever, og det mærkes ofte som ømme og stive led, der langsomt begynder at give problemer i hverdagen.

## Planter der giver leddene styrke

Movizins sammensætning er helt unik. Den indeholder planten ingefær i kombination med boghvede, der tilsammen giver et stærkt resultat, som virker direkte i leddene.

## Mærk selv virkningen

Vil du også prøve den gode nyhed for dine led, har vi netop nu et tilbud, hvor du kan prøve Movizin og selv mærke den gode effekt i dine led.

Movizin hjælper på ømme og stive led, så du kan fortsætte et aktivt liv og gøre det, du har lyst til, uden at være begrænset af leddenes funktion.



**Prøv Movizin i 45 dage for kun kr. 75,-**  
**Ring 82 30 30 40 eller besøg [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**

Prøv Movizin i 45 dage til halv pris **kun kr. 75,-\*** Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger af Movizin, som dækker det daglige behov i 2 måneder til en pris af kun kr. 149,-\*. Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis, når du ønsker det.

Movizin kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **[www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

\*Der tillægges kr. 39,50 i porto pr. forsendelse



# Spar op til 33% - på populære modeller til arbejde og fritid!



... gør din dag behagelig

## Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecelor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkelighed. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året. – Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

2 stk.  
softshell jakker  
Kun kr. 800,-



### Model 21224

Unisex softshell-jakke

Farve/størrelser:

Sort + Marine - str. XS - 4XL

Rød - str. XS - XXL

**kr. 499,-**

### Model 21224

Dame softshell-jakke

Figursyet for perfekt pasform

Farve/størrelser

Sort + Rød - str. XS - 4XL

Marine - str. XS - XXL

**kr. 499,-**


## 3-i-1 sæt - Til alt slags vejr

Et 3-delt sæt til arbejde og fritid i meget høj kvalitet og udført i et praktisk design med mange detaljer. Yderjakken er helforet og inderjakke er i varme-/kuldeisolerende fleece, som kan tages af yderjakken og bruges som en selvstændig jakke. Kort og godt tre kvalitetsprodukter i et og samme sæt, som klæder dig på fra top til tå, når du skal ud i regn, blæst eller kulde. Fåes i dame og herre model.

Sætpris  
Jakke + buks kun  
**kr. 799,-**



### Model 21221

Herre 3-i-1 jakke

Farve: Sort

Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 699,-**  
 Normalpris kr. 849,-


### Model 21222

Dame 3-i-1 jakke

Farve: Sort - rød

Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 699,-**  
 Normalpris kr. 849,-


### Model 21223

Unisex overtræksbuks

Farve: Sort

Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 249,-**  
 Normalpris kr. 349,-


Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 30.11.10 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

**Bestil på 97 12 82 82 eller [ww.praxiswear.dk](http://ww.praxiswear.dk)**

- hvor du kan se hele kollektionen med beklædning og fodtøj - til arbejde og fritid!

**Praxis A/S**  
 Hammershusvej 16 i  
 DK-7400 Herning