



FAGBLADET FOA

Forflytning
**GÅ ALDRIG NED PÅ
HJÆLPEMIDLER**

SIDE 24

**KEND DIN RET
OVERVÅGNING
PÅ JOBBET**

SIDE 30

SOCIAL & SUNDHED

TIL SIDST MÅTTE SUZANNE GIVE OP

SLÅET, SPARKET, SPYTTET, STUKKET

SIDE 8

FOKUS PÅ
PSYKIATRIEN

Dine **FOA Fordele** i PenSam 2020



FOA INDBOFORSIKRING

Kun 1.493 kr. pr. år



FOA LØNKONTO

3 % i rente op til 25.000



FOA ULYKKESFORSIKRING

25 % rabat det første år



FOA BOLIGFORDEL

2.500 kr. rabat for hver lånt million



10 % FOA-RABAT

På de fleste forsikringer



FOA BILLÅN

2,95% i rente ved 20% i udbetaling



INGEN SELVRISIKO

Efter 2 år uden skader hos os (særlige regler for bil)



FOA LÅN

7,95% i rente

RING
44393953

FOA Fordele er kun til dig, der er medlem af FOA

Du får gode priser og høj kvalitet. Samlet set kan meget få matche vores tilbud til dig. Se, hvad du kan få på pensam.dk/foafordele

NYHED!
UNGEPAKKE

Både bank og forsikring
Kun 180 kr. om måneden



PenSam

FOA



SNAPSHOT
STERILCENTRALEN
SIDE 18

INDHOLD

Chefredaktørens leder
SIDE 4

Aktuelt: Senfølger af covid-19
SIDE 6-7

FOKUS Når jobbet giver PTSD
Ansatte på bo- og væresteder betaler
høj pris for brutalt arbejdsmiljø
SIDE 8-13

Groft sagt
SIDE 14

Min vej: Fik drømmejobbet i cirkus
SIDE 15

Formandens klumme & debat
SIDE 16-17

Snapshot: Sterilcentralen
SIDE 18-21

Fagligt talt
SIDE 22

TEMA Forflytning
Få gode råd til at komme
de dårlige vaner til livs
SIDE 24-29

Kend din ret: Overvågning på jobbet
30-31

**Brug FOA: Fik anerkendt tab
af erhvervsevne efter to afslag**
SIDE 32-33

INDBLIK Arbejdslivet som senior
For mange kommer valget til at stå
mellem efterløn og tidlig pension
SIDE 34-41

Tæt på: Medievaner
SIDE 42-43

INTERVIEW Anne-Grethe Bjarup Riis
Indlagt med kræftsyg søn: Der er nogle
medarbejdere, du virkelig kan mærke
SIDE 44-47

Forskerzonen: Robot frigiver tid
SIDE 49

Faglig praksis: Demenssimulator
SIDE 50-51

A-kassen: Gode råd om uddannelse
SIDE 52

Mad på farten
SIDE 53

Quiz
SIDE 54

Det sker
SIDE 56-57

Kollegakram
SIDE 58



INDBLIK
SENIOR-
ARBEJDSLIV
SIDE 34



**KOLLEGA-
KRAM**
DERFOR HAR HAN
FORTJENT DET
SIDE 58

”
**JEG ELSKER AT ARBEJDE MED MENNESKER ER VERDENS STØRSTE KLICHÉ. MEN DER
ER BRUG FOR DEM, DER VIRKELIG ELSKER DET, NÅR DIT BARN ER VED AT DØ. SIDE 44**

ANNE-GRETHER BJARUP RIIS
SKUESPILLER, FORFATTER OG INSTRUKTØR

SPOT PÅ PSYKIATRIENS ØDELAGTE LIV

VELKOMMEN | I de seneste år har hele 146 medarbejdere på bo- og væresteder fået anerkendt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som en arbejdsskade. Et bekymrende højt tal ifølge eksperter, FOA og den ansvarlige minister på området.

Og det er bekymrende: En psykiatri i knæ magter ikke at forhindre, at syge og psykotiske beboere afstedkommer endnu flere ødelagte liv hos dem, der skal passe på dem. En række tilsynsrapporter fra Arbejdstilsynet, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, afslører et særdeles brutalt arbejdsmiljø med knivoverfald, knyttnæveslag, sexovergreb og i værste fald drab.

Jeg kan anbefale dig at læse Suzanne Skov Lützens stærke fortælling i dette nummer af fagbladet. Hun havde gennem 20 år forskellige stillinger i social- og hospitalspsykiatrien. Alle job var drømmejob. Indtil det gik helt galt, og hun endte med PTSD. Og jeg håber, at du vil fortsætte til fagbladetfoa.dk, hvor vi interviewer flere PTSD-ramte, der har været ansat på bo- og væresteder.

Ja, det er dystert læsning. Men det er også nødvendig læsning forud for den 10-års plan for genopretning af psykiatrien, som regeringen vil præsentere om få måneder.

Vi har i den grad brug for en genopretning. Derfor sætter Fagbladet FOA spot på psykiatriens ødelagte liv. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

ALLE JOB VAR DRØMMEJOB. INDTIL DET GIK HELT GALT, OG HUN ENDETE MED PTSD.



@GITTEHEJBERG

LÆS MERE
OM SENFØLGER
SIDE 6



HVAD MENER DU? Er du bekymret for corona og senfølger?

AF IDA ØSTERLUND



Et udsat job Tobias Webber

Ambulancebehandler, Præhospitalet, Region Midtjylland
Jeg ligger ikke søvnløs, men jeg bekymrer mig. I mit job er smitterisikoen nok større end gennemsnittet. Når man hører, at corona ikke bare går over som influenza, bliver man endnu mere bekymret.



Det kognitive bekymrer Trina Nissen

Social- og sundhedsassistent, plejecentret Plushøj, Stevn Kommune
Både personligt og professionelt frygter jeg corona. Jeg er både bange for at blive smittet på mit job, men også for at være den, der starter smitten. Især de kognitive problemer bekymrer mig.



Frygter at smitte familie Tanja Haraldsborg

Pædagog, Børnehuset Sluseholmen/Rymarksvej, Københavns Kommune
Jeg er ikke nervøs for corona. Men jeg er bange for at smitte min familie. Jeg ved ikke meget om senfølger, men har hørt, at folk bliver ved med at være forpustede.

NYE REGLER FOR UNDERSTØTTELSE VED KONFLIKT

I FOA har man som medlem været sikret fuld løn ved enhver konflikt. Det er man stadig, hvis FOA går i strejke eller varsler blokade. Men bliver FOA mødt med en omfattende lockout fra arbejdsgiverne, så er beslutningen, at der er fuld løn i de første to uger. Herefter kan du i lighed med andre forbund modtage lån, hvis en lockout løber ud over to uger. Medlemmer skal være meldt ind inden 1. januar 2021, hvis de skal modtage konflikt-understøttelse ved OK21.

KILDE: FOA



FOTO: JØRGEN TRUE



TJEK LØNMAGASINET PÅ NETTET

Lønmagasinet kommer ikke længere på tryk. Men de mange nyttige oplysninger om din løn er stadig kun et klik væk.



Læs mere

Du finder den nyeste udgave af lønmagasinet på foa.dk/loenmagasin

ER DINE IT-FÆRDIGHEDER KLAR TIL FREMTIDENS ARBEJDSMARKED?

Hvis du er fortrolig med brug af IT i hverdagen, bliver du mere attraktiv på din nuværende eller fremtidige arbejdsplads.

Du kan øge din værdi med undervisning i grundlæggende IT og digitale færdigheder på et af landets VUC-centre.

Du finder dit nærmeste VUC på www.vuc-erhverv.dk

VUC-ERHERV
MERE END UDDANNELSE

Scan og
læs mere



Kompetence-
løft på alle
niveauer

Indlagt med corona: 8 ud af 10 har senfølger

Mange senfølgepatienter lider af invaliderende træthed, der giver problemer med at vende tilbage til arbejdet, viser et nyt studie.

AF MALIN SCHMIDT

HVIS DU BLIVER RAMT

- Husk at anmelde covid-19 som en arbejdsskade med det samme, du er testet positiv eller har symptomer på covid-19. Det skal anmeldes senest et år, efter du er blevet udsat for smitte.
- Kontakt desuden straks din læge i forbindelse med, at du er testet positiv eller har symptomer på covid-19 for at kunne dokumentere symptomforløbet.

KILDE: ADVOKAT ANNE SIGNORA TOFT, FOA OVERENSKOMST

Det hyppigste symptom er ekstrem træthed. Og det i en grad, at patienter med alvorlige senfølger efter covid-19 ofte ikke bare vender tilbage til deres almindelige liv, men må ned i tid eller arbejde færre dage.

Sådan lyder den foreløbige konklusion på det største danske studie om senfølger med 160 patienter på lungemedicinsk afdeling på Hvidovre Hospital. Her er de i gang med at indsamle viden, inden de kan analysere data efter tre, seks og 12 måneder, forklarer overlæge Ejvind Frausing.

"Foreløbig ser det ud til, at hovedparten af vores patienter oplever en træthed, der er invaliderende for dem," siger han.

Derudover har patienterne symptomer

fra luftvejene og bliver forpustede af små ting, selvom de var fysisk aktive, inden de blev syge. Nogle dør med hoste, smerter eller irritation i luftvejene, og andre har også muskelsmerter, hovedpine eller hukommelsesproblemer og koncentrationsbesvær.

80 procent har senfølger

"Langt de fleste af dem, der har været indlagt, har symptomer bagefter," siger Ejvind Frausing og peger på, at udenlandske og nationale studier viser, at omkring 80 procent af patienterne har senfølger.

"Det, der har overrasket os mest, er, at vi også ser senfølger hos patienter, der ikke har haft svære forløb, men som

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT HOSNYA:

JEG KAN STADIG IKKE PASSE MIT JOB

AF IDA ØSTERLUND | FOTO: JØRGEN TRUE

I april blev den 47-årige social- og sundhedsassistent Hosnya smittet med coronavirus på sit arbejde i hjemmeplejen på Nørrebro og Bispebjerg i København. Hun var indlagt i fire uger og kunne ikke andet end at holde sig

i live. I maj blev hun udskrevet, men det betød langt fra, at hun var rask.

I dag, et halvt år efter, dør hun stadig med koncentrationsbesvær, træthed, åndenød og hårtab. I hendes journal fra lungemedicinsk afdeling står, at

hun har kroniske forandringer på lungerne og nedsat lungefunktion. Hun er ikke tryk ved hverken at køre bil, gå på trapper eller cykle rundt, som hun har gjort i sit job i hjemmeplejen.

"Det føles som at få en dolk i siden,

har klaret sig derhjemme,” siger Ejvind Frausing.

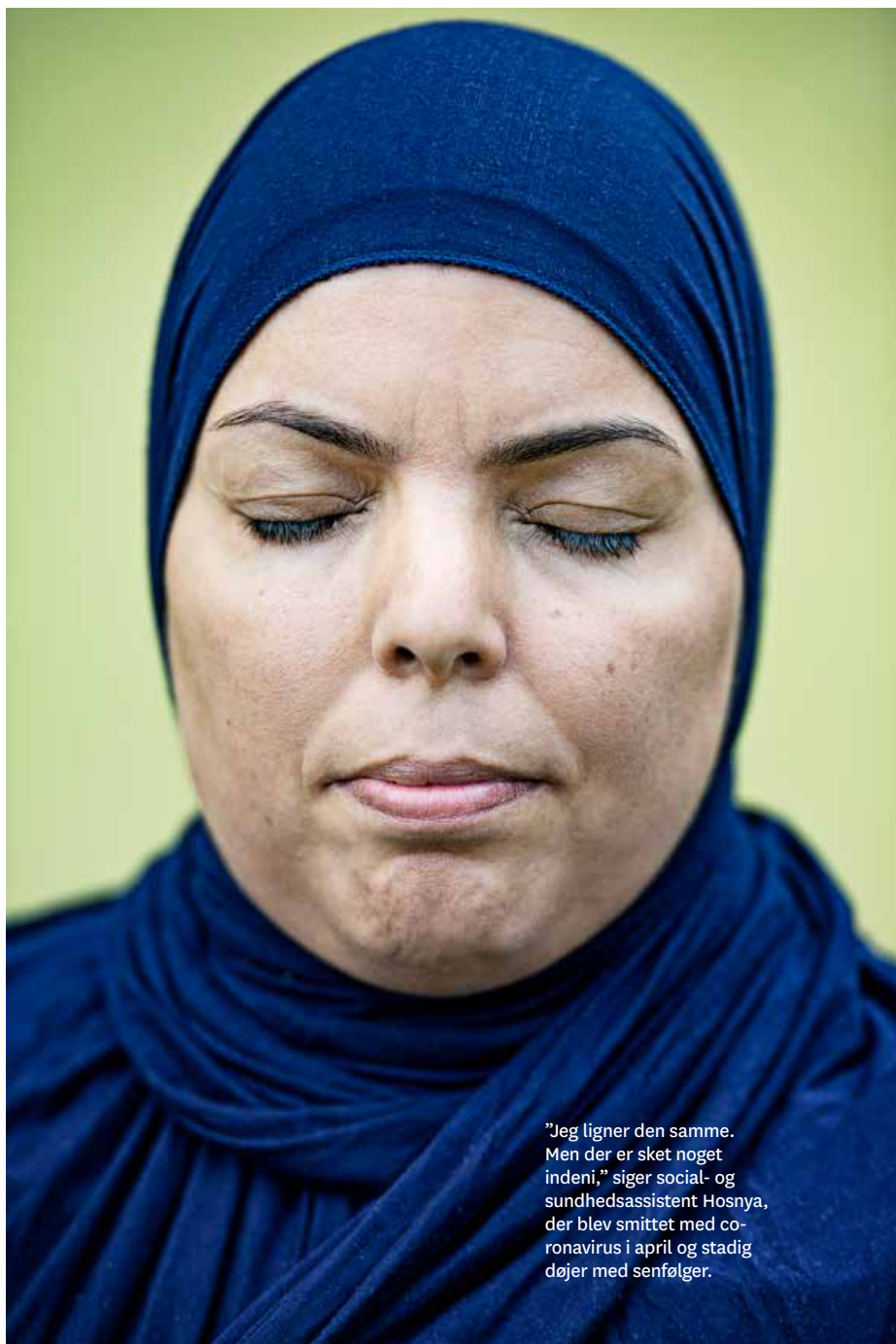
Appel om national handlingsplan

En følgegruppe under Sundhedsstyrelsen er ved at udarbejde anbefalinger til udredning, behandling og rehabilitering, og FOA og fire andre fagforbund har i et fælles opråb appelleret til regeringen om at lave en national handlingsplan, der tager hånd om senfølgepatienterne.

”Senfølger efter corona er ikke den enkeltes problem. Det er et fælles anliggende,” siger forbundssekretær i FOA, Maria Melchiorsen.

Ejvind Frausing kalder det også en samfundsopgave at få patienterne tilbage til en normal dagligdag.

”Det er både det kommunale system og arbejdsmarkedssystemet, der skal sikre, at patienterne bliver behandlet ordentligt.” ★ MASCH@FOA.DK



”Jeg ligner den samme. Men der er sket noget inde i,” siger social- og sundhedsassistent Hosnya, der blev smittet med coronavirus i april og stadig døjer med senfølger.

hvis jeg bare går få meter,” siger Hosnya, der ikke ønsker at få sit efternavn frem på grund af sikkerheden i forhold til sit arbejde.

Udmattet efter to timer

Hun arbejder nu to timer i aftenvagte med skærmBesøg hos borgerne, men også det er en udfordring. Koncentrationen og hukommelsen glipper. Skær-

men, hun ringer fra, er klistret til med post-its, så hun husker, hvad hun skal. Desuden møder hun forskudt af sine kolleger, fordi den hektiske stemning ved et vagtskifte med klirrende nøgler, snak og smækkende døre kan være svært at rumme i hovedet.

Når Hosnya ikke er på arbejde, bruger hun meget af dagen i sengen. Hun står op med sine børn om morgenen

og smører deres madpakker. Men mere rækker kræfterne ikke til.

”Lige så snart de er ude af døren, vender jeg tilbage til sengen.”

Til januar har Hosnya været ansat som social- og sundhedsassistent i 25 år. Hun håber snart at kunne komme tilbage til arbejdet for fuld kraft.

”Men lige nu er jeg nødt til at tage én dag ad gangen.” ★

VOLD ØDELÆGGER LIVET FOR ANSATTE PÅ BO- OG VÆRESTEDER

På få år har 146 medarbejdere på bo- og væresteder fået anerkendt PTSD som arbejdsskade. Ekspertter kalder det tal 'bekymrende højt'.

K nivoverfald, knyttnæveslag, sexovergreb og i værste fald drab. Arbejdsmiljøet på bo- og væresteder kan være brutalt, afslører en række tilsynsrapporter fra Arbejdstilsynet.

Og det kan have voldsomme konsekvenser for medarbejderne, der er ansat til at hjælpe nogle af landets mest udsatte og syge borgere.

Således har 146 ansatte på bo- og væresteder fået anerkendt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som arbejdsskade i perioden 2013-2019. Det viser tal fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, som Fagbladet FOA har fået trukket.

Bred vifte af vold

Det tal er 'bekymrende højt' ifølge psykolog Jesper Pihl-Thingvad, der forsker i PTSD på bosteder og er ansat på Arbejdsmedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital. Han er imidlertid ikke overrasket over tallet, fordi der de seneste år har været en høj frekvens af vold på bo- og væresteder.

"Personalet udsættes for en bred vifte af vold fra den mildere ende som spyt, lussinger og riv i hår og ansigt til de grovere tilfælde som slag og spark, kvælertag og væbnede angreb med for eksempel kniv," siger Jesper Pihl-Thingvad, der har kontakt til flere PTSD-ramte:

"De lider af angst og et liv præget af pludselige billeder og erindringer om de voldsomme hændelser uden at være i stand til at styre det. De får en adfærd, hvor de undgår ting, der kan minde dem om hændelserne. Kroppen er konstant anspændt, og de har brug for at vide, at de kan flygte fra en given situation. Mange kommer aldrig tilbage til at arbejde med mennesker," siger han.

Forsømt område

Til sammenligning er der færre politibetjente, der får anerkendt PTSD som arbejdsskade. Men ifølge Jesper Pihl-Thingvad nyder medarbejderne på bo- og værestederne ikke nær samme opmærksomhed som

SPOT PÅ PSYKIATRIEN

På Fagbladet FOA sætter vi i den kommende tid spot på en psykiatri, der har svigtet. Det sker som optakt til den 10-års plan for genopretning af psykiatrien, regeringen præsenterer i februar 2021.



BAG OM ORDET

PTSD er en stressreaktion, der kan opstå efter voldsomme oplevelser som for eksempel krig eller vold, hvor man har følt stærk frygt, rædsel eller hjælpeløshed.

KILDE: PSYKIATRIFONDEN.DK

eksempelvis politiets ansatte. Den opfattelse støttes af krisepsykolog Rikke Høgsted. Hun ser også problemer med vold på bo- og væresteder som et 'forsømt område'.

"Jeg møder social- og sundhedsansatte, der skammer sig over at blive udsat for vold. Som om det er deres egen fejl. Så må jeg fortælle dem, at de skal ranke ryggen, for der er ingen forskel på, om du bliver udsat for vold som sosu eller politibetjent. Belastningen er den samme," siger Rikke Høgsted, der tidligere har arbejdet som krisepsykolog i militæret, og i dag underviser hun blandt andre soldater, betjente og sundhedspersonale i at forebygge psykisk overbelastning.

Hun fremhæver, at det er normalt at betragte betjentes job som 'hårdt arbejde'. Det oplever ansatte på bo- og væresteder ikke i nær samme omfang.

"Den manglende anerkendelse og forståelse er faktisk med til at øge risikoen for at udvikle PTSD," siger Rikke Høgsted. ★



"Jeg tænker jo ikke, at jeg nogensinde får brug for hverken peberspray eller bat, men det giver mig en følelse af tryghed."

Bjørg Skeie, 44 år, arbejdede som sosu-assistent på et bosted. Nu har hun fået PTSD anerkendt som arbejdsskade og er bevæbnet, når hun går i seng.

Læs Bjørgs historie på fagbladetfoa.dk

FLERE END 3.000 ARBEJDSULYKKER

Da en social- og sundhedsassistent blev dræbt af en beboer på et socialpsykiatrisk bosted i Roskilde i 2016, var der tale om det femte drab på fire år på bosteder.

For at komme volden til livs blev der blandt andet oprettet 150 særlige sengepladser til de mest syge. Men fire år efter viser tal fra Arbejdstilsynet, at anmeldte voldsulykker på bo- og væresteder er blevet flere.

Siden 2015 er der i alt anmeldt 3.487 arbejdsulykker som følge af vold, trusler og 'psykisk overbelastning' på bo- og væresteder. Antallet har ifølge Arbejdstilsynet været svagt stigende fra knap 650 i 2015 til tæt på 750 sidste år.





Hvad siger du til, at 146 medarbejdere på bo- og væresteder har fået anerkendt PTSD som arbejdsskade i årene 2013-2019?

STÆRKT FORUROLIGENDE

Astrid Krag

Socialminister, Socialdemokratiet



”Det er stærkt foruroligende og bekymrende. Tallene vidner om, at vi har et problem, der stadig er meget

udbredt, selvom der er lavet en række initiativer de senere år.”

”Men vi må bare konstatere, at vi ikke er i mål. Vi bliver nødt til at passe bedre på dem, der passer på de allermest udsatte og sårbare. Det er et kæmpestort problem, hvis det er med livet som indsats, at man skal passe på nogle af de mest udsatte og sårbare. Hvis der er et utrygt arbejdsmiljø for medarbejderne, siger det jo også noget om, hvordan det er at have det som hjem.”

Hvad er det største problem?

”Hvis man står med en psykisk syg, stofmisbrugende borger, så er det ikke noget, man kan håndtere alene på et botilbud. Men de borgere, som er allerdårligst, fylder meget i socialpsykiatrien, og de ryger ind og ud af behandlingspsykiatrien. Derfor er der brug for adgang til at trække på de specialistkompetencer, der er i vores sygehusvæsen. Men jeg hører alt for ofte, at man på botilbuddene oplever, at borgerne kommer hjem igen, uden man er i stand til at hjælpe dem bedre, end da de blev indlagt til at starte med.”

”Så når vi arbejder med vores 10-års plan for psykiatrien, er det afgørende, at det ikke kun bliver en plan for hospitalspsykiatrien, men at planen også tager hånd om socialpsykiatrien.” ★

ET STORT SVIGT

Jens Nielsen

Forbundssekretær, FOA



”Det er skrækkeligt, at man som ansat på bo- og væresteder risikerer at få en psykisk lidelse, der er meget vanskelig

at leve med. Arbejdsmiljøloven er ellers klar, når det kommer til arbejdsgivers pligt til at forebygge og reducere voldsepisoder.”

”Men det her vidner om, at loven ikke bliver fulgt, når der er så højt et antal af PTSD-ramte. Det er et stort svigt af arbejdsgivere. Straffen for at negligere sin pligt til at forebygge vold skal være større, for påbud fra Arbejdstilsynet er åbenbart ikke tilstrækkeligt.”

”Min oplevelse er, at ledelsen rundt omkring i alt for udbredt grad har en holdning om, at det ikke kan undgås at få et par på hovedet. Problemet er, at det breder sig til personalegruppen, der begynder at acceptere vold som et vilkår.”

Hvad skal der ske?

”Vi må konstatere, at de seneste mange års indsatser har slået fejl. Vi bliver nødt til at få det op i helikopterperspektiv. Tidligere var der ganske få udadreagerende og beboere med dobbeltdiagnoser. I dag er virkeligheden en anden. Vi bliver nødt til at spørge, om vi har fået udviklet vores tilbud på en måde, der indbyder til vold? Der er behov for at vende bøtten og starte forfra. Hvis det fortsætter sådan her, vil der bare være endnu flere, der får PTSD, og det er dybt depri- merende.” ★

A close-up portrait of a woman with short, reddish-brown hair and blue eyes. She has a serious expression and is looking directly at the camera. The background is dark and out of focus.

54 ÅR, RAMT AF PTSD OG FÆRDIG SOM SOSU-ASSISTENT:

JEG BLIVER ALDRIG RASK

Suzanne Skov Lützen har arbejdet 20 år i social- og hospitalspsykiatrien. Hun har kun haft drømmejob, men måtte til sidst give op på grund af grov vold. Hendes tab af erhvervsevne er opgjort til 90 procent.



Som altid står jeg op ved 3.30-tiden. Med massiv hovedpine trykker jeg på kaffemaskinens tænd-knap. Om morgenen ryster jeg så meget i krop og på hænder, at jeg ikke er stand til at ramme kaffetragten, så i aftes gjorde jeg filteret klar med kaffepulver. Jeg bumper ind i ting, for jeg har svært ved at holde balancen. Sådan går de første timer af døgnet i mit forandrede liv. Med at ry-
ste og være anspændt.

Det var de sidste fem år, der gjorde mig syg. Syg er et dårligt ord. Hvis du er syg, kan du også blive rask, og det bliver jeg aldrig igen.

Jeg er blevet forsøgt stranguleret. Jeg er blevet slået, sparket og spyttet på. På nærmest daglig basis er jeg blevet truet på livet. Mine pårørende er blevet truet. Jeg har fået kastet ting efter mig. Urin, møbler, termokander, kopper. Jeg er blevet truet med kniv.

En dag i 2017 står jeg med hovedet nede i køledisken i Rema. Pludselig bliver mit fulde navn råbt højt. Jeg kigger op og ser en tidligere patient. Han er udskrevet, selvom jeg ved, hvor utilregnelig og farlig han kan være. Midt i butikken leverer han den ene verbale

trussel efter den anden. Han vil ødelægge mit liv. Han vil ødelægge mine børns liv. Han lægger sin hånd på min skulder, men jeg får vendt rundt og kommer fri. Og så forlader jeg butikken.

I dag kan jeg se, at det er dén hændelse, der for alvor knækkede mig. Pludselig kunne jeg heller ikke føle mig sikker i min fritid.

Efter den oplevelse er jeg presset i mit arbejde på psykiatrisk sengeafsnit. Jeg starter ved en psykiater. Set i bakspejlet er min PTSD allerede godt under opsejling. Jeg begynder langsomt at isolere mig. Melder afbud til familiesammenkomster. Jeg søger over i socialpsykiatrien og bliver ansat på et bosted, hvor beboerne har dobbeltdiagnoser. Det er det, jeg brænder for.

På grund af min erfaring bliver jeg kontaktperson for den dårligst fungerende beboer. Både personalet og de andre beboere er bange for ham. Jeg forsøger altid at lure, hvor psykotisk han er. Flere gange om dagen fixer han amfetamin og andet, der er rent brændstof til at høre stemmer.

En dag ligger han på gulvet i sin bolig. Jeg tænker, at han har et krampeanfald, men idet jeg kommer over til ham, vender han rundt og fægter med en slagterkniv. Han rammer mig i venstre skulder.

Jeg siger til min leder, at det er en arbejdsskade. Det mener hun ikke. Det ender med, at hun beder mig aflevere mine nøgler, og da jeg kommer hjem, ligger opsigelsen i min indbakke. Jeg orker ikke en sag om uretmæssig fyring, jeg er bare glad for, at jeg slap væk med livet i behold og en sygemelding. Senere på efteråret giver min psykiater mig diagnosen PTSD med den anbefaling, at jeg ikke igen skal arbejde med mennesker.

Jeg får afslag på revalidering, og i februar 2018 starter jeg på de nyoprettede særlige sengepladser i Vejle. Jeg oplever flere vagter, hvor der ikke er styr på det. En dag kommer jeg hjem

efter endnu en dårlig vagt. Jeg kan ikke sove. Har hjertebanken. Oplever flashbacks. Da jeg dagen efter forsøger at komme på arbejde, sidder jeg 45 minutter i angstanfald midt på entrégulvet. Jeg ringer og sygemelder mig.

Jeg kan ikke overskue en opsigelse og kæmper for at komme tilbage. Men det går galt gang på gang. Efter et år modtager jeg min opsigelse og må definitivt opgive at arbejde i psykiatrien. I Arbejdsmarkedets Erhvervssikring har jeg allerede en sag kørende om arbejdsrelateret PTSD. Kort efter mit exit får jeg papir på, at min PTSD er en arbejdsskade.

Tidligere kunne jeg have 40 bolde i luften samtidig. Nu kan jeg ikke have én og være sikker på at gribe den. Jeg har brug for flugtveje. Hvis jeg bliver stresset, føler jeg mig truet og bliver aggressiv. Jeg skal kunne slippe væk, inden det går galt. Flere gange har jeg råbt højt. En gang stod jeg med knyttede næver og hvide knoer over for min bankmand. Heldigvis lykkedes det mig at trække mig. Når jeg bliver stresset, trigger det mine suicidale tanker. Jeg er bange for, at jeg tipper ud over kanten, hvis jeg en dag gør en anden fortræd. Jeg skammer mig over mine reaktioner, for det er så langt fra den person, jeg er og kender. Det er det ultimative tab.

Min datter har lige født. Det er mit første barnebarn. Men jeg har ikke kræfterne og overskuddet til at være mormor. Det er ikke rart at sige højt. Forhåbentlig bliver jeg med tiden i stand til at være mormor. Det er mit håb. ★

Suzanne Skov Lützen er nu førtidspensionist. Hendes foreløbige erstatning er med hjælp fra FOA Odense landet på cirka 3,5 millioner kroner, hvor knap halvdelen er skattefri.

Oplever du vold og trusler som ansat på et bo- eller værested, skal du kontakte din arbejdsmiljørepræsentant, din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling.



"Jeg føler mig kun rimelig tilpas, når jeg er i min bil, og den er i bevægelse. Det er det eneste sted, hvor jeg har bare den mindste følelse af at være tryk," siger Suzanne Skov Lützen.



GUIDE

PAS PÅ PSYKEN – KEND FARESIGNALERNE

1

Kroppen advarer

Kroppen går i kronisk alarmberedskab, så lyde og pludselige bevægelser kan tolkes som en trussel og få én til at fare sammen. Der opstår uro i kroppen. Man bliver rastløs og utålmodig. Man får søvnproblemer, appetitten bliver enten mindre eller større. Man får mindre lyst til at være fysisk aktiv eller til sex. Kan få lyst til overforbrug af for eksempel alkohol, cigaretter, stoffer eller medicin.

2

Hovedet advarer

Man får vanskeligt ved at overskue ting og ved at huske for eksempel opgaver, regler, aftaler og til at læse en artikel eller deltage i en samtale. Man begynder at tænke sort/hvid. Man får tankemylder, hvor tankerne kører rundt i hovedet hulter til bulter mellem hinanden uden overblik og retning.

3

Følelserne advarer

Man kan få en følelse af hjælpeløshed og opleve, at lige meget, hvad man gør, vil det ikke slå til. Der er for mange ofre, for stor nød, for få ressourcer, og det føles, som om den traumatiske situation vil vare uendeligt. Man kan også opleve frygt, bekymring og måske gråd, og man begynder måske at se farer alle vegne, som ikke er reelle. Man kan også føle vrede og hævntrang.

4

Dit sociale liv advarer

Evnen til at genkende og forstå andres følelser og til indlevelse kan blive mindre, end den plejer at være. Man får nedsat lyst til at være sammen med andre, både fysisk og psykisk. Dyb øjenkontakt kan virke intimiderende, og personlige spørgsmål kan virke anmassende.

KILDE: RIKKE HØGSTED, GRUNDBOG I BELASTNINGSPSYKOLOGI, FORLAGET ICTUS

&

Læs mere på
fagbladetfoa.dk

&

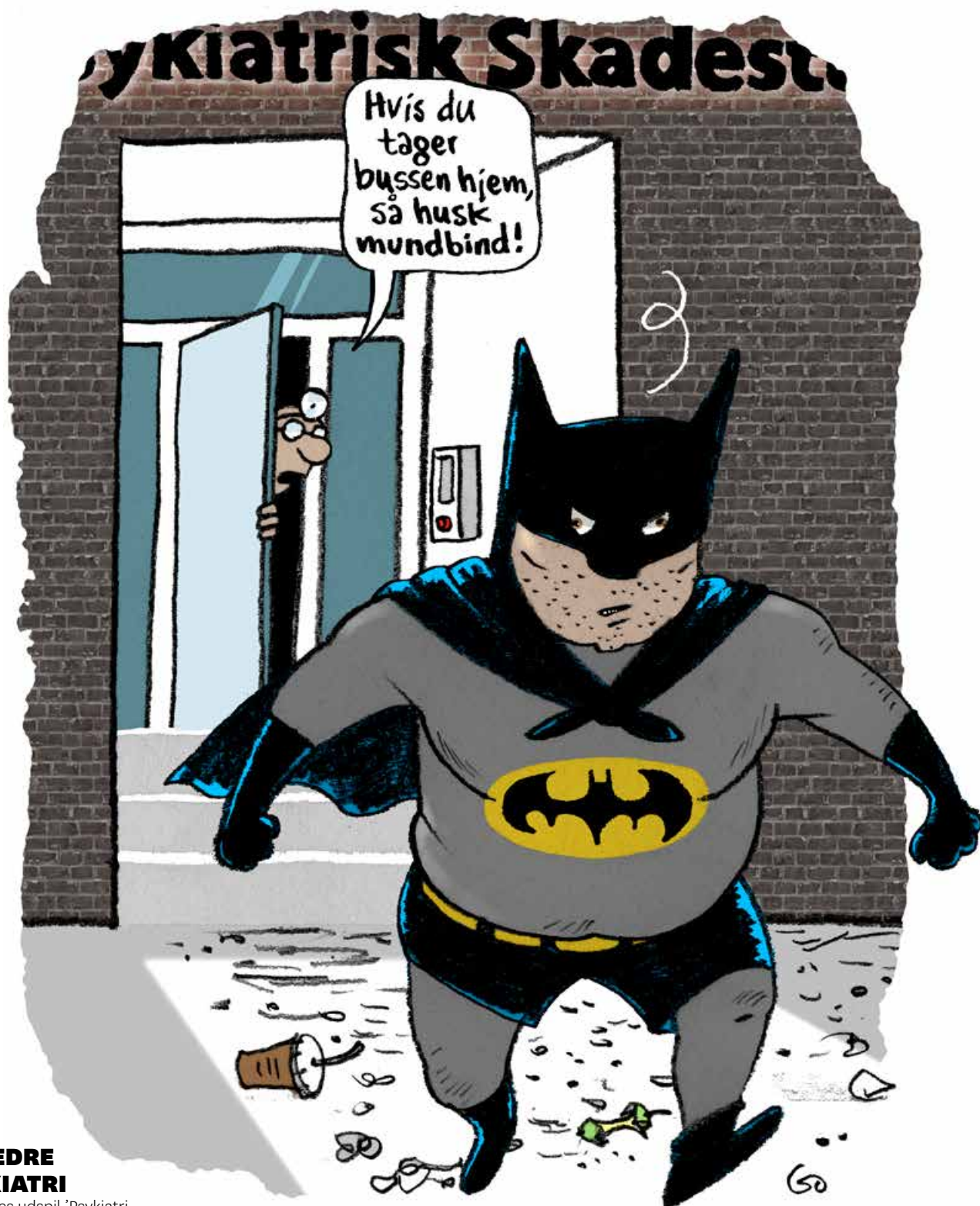


"Jeg har siddet med pillerne på bordet foran mig og tænkt, om jeg bare skulle spise dem alle sammen for at få fred."

Lillian Westhausen, 59 år, var ufaglært på et værested. Nu har hun fået PTSD anerkendt som arbejdsskade og slås med selvmordstanker.

Læs Lillians historie på fagbladetfoa.dk





EN BEDRE PSYKIATRI

I det fælles udspil 'Psykiatri-Løftet' slår 44 organisationer og foreninger – herunder FOA – blandt andet til lyd for at styrke behandlingspsykiatrien, så alle, der har behov for det, kan (for)blive indlagt.

KILDE: PSYKIATRILOFTET

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

TEKNISK SERVICEMEDARBEJDER
MICHAEL MAIBÖLL:

JEG HAR ALTID VÆRET DRAGET AF CIRKUS

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

Jeg kan mærke, når en dør er ved at gå i stykker. Det er den måde, den føles på, når man åbner den, den måde, den lyder. Min kone plejer at sige, at hun ser alt det grønne, og jeg ser alt det, der skal repareres. Jeg er kontoruddannet, men det er meget sjovere at sætte skruer i væggen.

Jeg er født på Frederiksværk Sygehus. Dengang hed jeg Poul, men mine adoptivforældre døbte mig Michael efter radioværten Michael Juul Sørensen, fordi min mor gjorde rent for hans forældre.

Et af mine bedste job var som teknisk serviceleder på en skole. Jeg kendte børnene, vidste, hvem der havde det skidt. Dem gav jeg udfordringer, så de følte, de kunne bruges. Når jeg arbejder, kigger jeg ikke på uret, til gengæld vil jeg kunne gå en time før dagen efter. Der skal være tillid. Når den mangler, siger jeg tak for nu.

Jeg har aldrig gået ledig mere end et par dage, indtil jeg for 10 år siden fik en dobbelt diskusprolaps. Jeg blev sygemeldt, kæmpede mig tilbage, blev sygemeldt igen. Til sidst overvejede jeg førtidspension, indtil sagsbehandleren på kommunen spurgte mig, hvorfor? Hun fik et stort kram, for jeg elsker mit arbejde.

Nu har jeg et seniorjob på Cirkusmuseet i Hvidovre, det er helt fantastisk. Min søn er cirkusartist, og vi har brugt ferier på cirkuslejr og weekender på at bygge podier, lige siden han startede som barn. Faktisk har jeg været med til at opbygge Cirkusmuseet. For nogle år siden fandt jeg så ud af, at jeg er undfanget i cirkus. Min biologiske mor lavede mad i Cirkus Benne-weis, min far var arbejder der, og kusinen var artist. Det er fandeme mærkeligt. ★

I CV |

2020: Teknisk servicemedarbejder i Cirkusmuseet, Hvidovre

1991-2019: Diverse job, herunder teknisk serviceleder på skoler

1984-1990: Kødbyens Maskincentral

1976-1983: Uddannet indenfor 'Handel og Kontor' og mange forskellige job indenfor handel, lager, teknik-service og håndværk

ET GLOHEDT EFTERÅR

STRIIBEN | Mens jeg sidder ved tasterner, er vi midt i forhandlinger mellem alle offentligt ansattes organisationer om det kommende OK21-forløb. Mange interesser skal samles, og det knager i fugerne – så meget, at det kan være vanskeligt at få øje på viljen til at nå nye landvindinger, hvor vi bakker hinanden op.

Vi gør vores bedste for at nå i mål, og det er vigtigt at huske på sætningen: 'Hvis solidaritet kun er til, hvis man selv får noget ud af det, så er solidariteten død'. For FOA handler det om at få sat retning på mindre ulighedsskabende løndannelse, at lytte til andre organisationers udfordringer og hjælpe med at løfte alt det, vi kan. Særligt i krisetider må der være fokus på at løfte fra bunden.

Efteråret er også glohedt på andre områder. Vi er stadig midt i en sundhedskrise, og desværre ved vi nu, at mange oplever senfølgeskader efter sygdom med covid-19. Derfor har vi krævet en national handplan, så alle kommer i behandling og rehabilitering i forhold til senfølgeskader. Husk at anmelde det som en arbejdsskade, selvom dit sygdomsforløb har været mildt.

Vi håber, at der uddannes nok til, at alle kan blive testet så tæt på arbejdspladsen som muligt. Som I måske har hørt, er vi gået i arbejdsretten, fordi vi ikke vil acceptere, at påbud om test ikke betragtes som arbejdstid.

Udover OK21 og corona har vi travlt med at forberede ældretopmøde og presse på, for at der er midler nok til ordentlige normeringer på alle arbejdsområder. Vi forhandler desuden om praktikpladser, fuldtidsstillinger, uddannelse og arbejdsmiljø.

Kære medlemmer, der er meget, vi skal stå sammen om. Vi har brug for et stærkt fællesskab – både nu og i årene fremover. Er alle på din arbejdsplads med i fællesskabet? Pas godt på jer selv. ★

MONA STRIIB
FORMAND

”

**SÆRLIGT I KRISETIDER
MÅ DER VÆRE FOKUS PÅ
AT LØFTE FRA BUNDEN.**



@STRIIBMONA

HVAD
MENER
DU?

OM JOBCENTRES BEHANDLING AF SYGE

Vi har plukket kommentarer fra en af debatterne på Facebook. Fagbladet FOA har ringet til Jette Møller Hansen for at høre, hvad der fik hende til tasterner.



Deltag i debatten
facebook.com/foadanmark
Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.



FOA 4. september kl. 12.44 · 3

Ydmygende, dårligere livskvalitet og mangel på værdighed.
Det er nogle af de følelser, som mange sygemeldte sidder tilbage med, når de har været i kontakt med jobcentret.
Ganske enkelt ubærligt - ministeren må på banen og sikre værdig sagsbehandling!



”Ubærligt,
at mennesker, som er syge, bliver **jaget rundt i manegen** af det system, der egentlig skulle hjælpe dem.

Maria Melchiorsen,
forbundssekretær

FOA

👍 Synes godt om 💬 Kommenter ➦ Del



Jette Møller Hansen



Topfan

Jette Møller Hansen

Har selv prøvet det. Tilbage i 2012. Så det er ikke en nyhed.



JETTE MØLLER HANSEN

JEG FØLTE MIG IKKE TAGET SERIØST

Jeg havde en skidt oplevelse med jobcentret. I november 2011 begyndte jeg at få ondt i ryggen uden at kunne forklare hvorfor. Jeg prøvede at gå til genoptræning, men det virkede ikke, og i april 2012 blev jeg fyret for et for højt sygefravær. Måned efter fandt lægerne en lille diskusprolaps. Da jeg skulle i kontakt med jobcentret, tog jeg alle mine papirer om min diagnose med fra hospitalet. Det var de ligeglade med. De ville selv undersøge mig. Jeg følte på ingen måde, at jeg blev taget seriøst, og det var nedværdigende. Efter tre måneder valgte jeg så at starte på en uddannelse for at slippe væk derfra. Jeg håber, at man fra jobcentrenes side bliver meget bedre til at lytte til folk i fremtiden. ★

JPHA@FOA.DK

ANDRE SKREV

8. SEPTEMBER 2020

Inger Randi Bang. Meget enig. Har selv prøvet det med min mand. Han blev ikke mindre syg af det – tværtimod.

8. SEPTEMBER 2020

Inge Møller Hansen. Særgeligt at læse om jeres dårlige oplevelser. Jeg er selv langtidssygemeldt og afskediget fra mit job som sosu-assistent. Jeg har fået en rigtig fin behandling. Jeg har haft fire sagsbehandlere i Aarhus Kommune, der alle har udvist empati og givet mig en værdig behandling. De har ydet støtte, når det har været nødvendigt, og jeg er nu indstillet til seniorpension. Jeg er dybt taknemmelig for mit forløb.

8. SEPTEMBER 2020

Jesper Laursen. Det er i det hele taget forfærdeligt, hvordan mennesker, der er blevet arbejdsløse af den ene eller anden grund, skal behandles, som om de er kriminelle af det syge system.



Automatiseret. Steril-assistent Annette Poulsen har været ansat på sterilcentralen på Rigshospitalet i halvandet år. Sammenlignet med sit tidligere job på sterilcentralen på sygehuset i Hillerød mærker hun tydelig forskel: "Vores processer her er meget automatiserede, så vi skal ikke rende rundt og flytte på tunge bakkere. Jeg kan mærke, at det aflaster mine håndled, nakke og skuldre."

Her bliver instrumenter pinligt rene

På den nyåbnede og højteknologiske sterilcentral på Rigshospitalet spiller medarbejderne en nøglerolle. Det er nemlig sterilassistenterne, der står for at kvalitetssikre maskinernes arbejde. Til gengæld kan de ansatte glæde sig over, at robotter klarer tunge løft og grovrengøring, så der nu bliver mere tid til kerneopgaven – at kontrollere og sterilisere kirurgiske instrumenter til operationsafsnittene.

AF RIKKE KIM JUNG RASMUSSEN | FOTO: JØRGEN TRUE



Menneskelig faktor. "Selvom vi har fået den mest automatiserede sterilcentral i verden, spiller vi som medarbejdere stadig en vigtig rolle. Hvis jeg ikke gør mit arbejde godt nok, så bliver resultatet ikke optimalt," siger sterilassistent Lisbeth Frydensberg Ludvig. Hun er uddannet social- og sundhedsassistent og arbejdede indtil for fire år siden i socialpsykiatrien.



STERILASSISTENTER SØGES

Sterilcentralen på Rigshospitalet efterspørger sterilassistenter med ordenssans, teknisk flair og en sundhedsfaglig baggrund som eksempelvis operationstekniker, sosu-assistent, tandtekniker eller tandklinikassistent. Alle sterilassistenter gennemgår et oplæringsforløb, som varer cirka et halvt år. Her lærer man blandt andet om infektionshygiejne, mikrobiologi, sterilisering og teknologi.

KILDE: STERILCENTRALEN, RIGSHOSPITALET



Ren og uren. Sterilcentralen, som bryster sig af at være den mest automatiserede i verden, er opdelt i en ren og en uren afdeling. Arbejdet kræver en høj sikkerhed og værnemidler som blandt andet handsker, mundbind og visir. For at få adgang til den rene afdeling skal personalet gennem en sikkerhedssluse, hvor de afklæder sig værnemidler og gennemgår håndhygiejne.

Blod og væv. Efter instrumenterne er skyllet, vasket, desinficeret og tørret i en stor vaskemaskine, bliver de nøje gennemgået af sterilassisterne for at se, om de fungerer og er ordentligt rene og fri for snavs, blod og væv.



Robothjælp. Tidligere skulle sterilassisterne selv bære og transportere kasserne med instrumenter. En kasse fyldt med operationsinstrumenter kan veje op mod otte kilo. Nu er det en førerløs AGV-robot, der bringer kasserne med instrumenter, og automatiske transportbånd sørger for, at personalet undgår tunge løft.

'VI SES I MORGEN'

FAGLIGT TALT | Den lille hilsen 'Vi ses i morgen' er et fint billede på, hvad FOA ønsker for fremtidens ældrepleje: Kontinuitet, tryghed, og at de ældre ikke skal opleve deres hjem som en banegård fyldt med fremmede folk og faggrupper. Vi skal kende hinanden i ældreplejen.

I dag siger ingen: 'Vi ses i morgen,' for i morgen kommer et nyt hold fremmede på besøg i den ældres liv og hjem. Det er ikke kun utilfredsstillende for den enkelte ældre. Det er også utilfredsstillende for os som fagpersoner. Vores fag handler om relationer. Om at kende de mennesker, hvis hjem vi kommer i. Vi skal kunne spørge til barnebarnets konfirmation og den ældres besøg hos en gammel kollega. Det er umuligt, når man kommer hos 30 forskellige borgere uge efter uge.

For at skabe den nærhed bør medarbejderne blive organiseret omkring borgerne i mindre arbejdsfællesskaber. Fællesskaberne skal rumme flere faggrupper, som kan give hinanden faglig sparring på de opgaver, der er i den enkelte ældres hjem. Medarbejderne vil kunne følge borgernes liv og kunne se de små ændringer i den enkelte ældres trivsel og velbefindende. Små tegn, som kan betyde, at man når at gribe ind og måske undgår en indlæggelse.

Det kræver, at vi tør give medarbejderne et større fagligt ansvar og tid til nærhed, så det ikke bliver dem, der kommer i morgen, som må følge op på, hvordan den enkelte ældre har det. Det vil betyde en verden til forskel for både den enkelte borger og de ansatte omkring dem. ★

Torben Hollmann

TORBEN HOLLMANN
SEKTORFORMAND

”

I DAG SIGER INGEN:
'VI SES I MORGEN,'
FOR I MORGEN KOMMER
ET NYT HOLD FREM-
MEDE PÅ BESØG I DEN
ÆLDRES LIV OG HJEM.



@TKHOLLMANN



KORT
OG
GODT



FOTO: COLOURBOX

FYSISK HÅRDT ARBEJDE GIVER FLERE SYGEDAGE

Lønmodtagere i 50'erne med fysisk hårdt arbejde har i gennemsnit lidt over 14 dages sygefravær om året. Ansatte i samme aldersgruppe uden fysisk hårdt arbejde har 9 dages sygefravær. Det viser en ny analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE).

KILDE: ARBEJDERBEVÆGELSENS ERHVERVSRÅD

FLERE SKAL PÅ FULDTID

Flere kommunale medarbejdere skal op i tid eller på fuldtid. Den målsætning er Kommunernes Landsforening og Forhandlingsfællesskabet enige om, og det er baggrunden for, at de to parter sammen indleder en indsats, hvor 26 kommuner er udpeget som frontløbere. En undersøgelse fra Momentum viser, at det vil give 1.700 ekstra årsværk, hvis alle kommunale sygeplejersker, social- og sundhedshjælpere og -assistenter arbejdede blot én time mere om ugen.

KILDE: FOA.DK

14

procent af alle danske
plejehjem har haft mindst én
beboer, der har været smittet
med coronavirus. I alt har 627
beboere været smittet, heraf
er 219 døde med covid-19.

KILDE: STATENS SERUM INSTITUT
(TAL FRA 14. SEPTEMBER)



FOTO: TOBIAS STIDSEN

Mette F mødte Mette F

Statsminister Mette Frederiksen fik fint besøg på Marienborg, da hendes navnesøster, social- og sundhedshjælper Mette Frederiksen, lagde vejen forbi. De to talte om, hvordan de på hver sin måde står i frontlinjen mod coronavirus.

'Sosu-Mette' fortalte blandt andet, at hun har oplevet mere anerkendelse for sit arbejde i hjemmeplejen i Kolding Kommune: "Vi har fået større arbejdsopgaver og har oplevet en større tillid, hvilket er megagodt.

Jeg kan mærke på mine kolleger, at de har været glade for den ros, de har fået hele vejen rundt, og de har fået tillid til, at de kan løse opgaver, selvom de ikke har stået med dem før. Vi laver fejl. Vi er allesammen mennesker. Men vi finder ud af det hen ad vejen," sagde Mette Frederiksen til Mette Frederiksen.



Læs mere
[fagbladetfoa.dk/
mettemoedermette](https://fagbladetfoa.dk/mettemoedermette)



Vi kan ikke få det samlede sundhedsvæsen til at hænge sammen, hvis vi helt grundlæggende ikke forstår hverdagen, opgaver, vilkår og rammer for godt 68.000 hjælpere eller assistenter i kommunerne.

SIDSEL VINGE
PROJEKTCHEF I VIVE,
PÅ KOMMUNALSUNDHED.DK

BELØNNET FOR TRÆNING I ARBEJDSSTIDEN

Københavns Kommunes sundheds- og omsorgsforvaltning har modtaget Arbejdsmiljøprisen 2020 for at have indført træning i arbejdstiden for de omtrent 6.000 medarbejdere på kommunens plejehjem og i hjemmeplejen. Det har skabt bedre arbejdsmiljø – både fysisk og psykisk. Indsatsen hedder 'Træning i arbejdstiden' og betyder, at medarbejderne træner minimum 35 minutter om ugen.

KILDE: KØBENHAVNS KOMMUNE



Læs mere
fagbladetfoa.dk/træningiarbejdstiden



FOTO: JØRGEN TRUE

NED I KNÆ! RET RYGGEN! TÆNK JER OM!

De seneste år har Arbejdstilsynet givet væsentligt flere påbud til plejehjem, der ikke har tilrettelagt arbejdet godt nok, når beboere skal forflyttes. Konsekvensen kan være akutte skader, langvarige smerter og øget sygefravær. Se eksperternes bud på, hvorfor det går galt – og hvad der kan gøres ved det.



TEMAET ER SKREVET AF RASMUS HANDBERG, RAHBN@FOA.DK | FOTO: TOR BIRK TRADS



Antallet af påbud tredoblet på fem år

Travlhed og manglende viden om hjælpemidler er blandt årsagerne til, at Arbejdstilsynet sætter stadigt flere plejehjem på plads i sager om forflytninger.

Flere og flere plejehjem får påbud fra Arbejdstilsynet, fordi arbejdet ikke er ordentligt tilrettelagt, når beboere forflyttes.

I 2015 udstedte Arbejdstilsynet 19 påbud og strakspåbud til plejehjemmene. I 2019 var det tal steget til 67, hvilket altså er mere end en tredobling. Den udvikling kalder tilsynet selv 'bemærkelsesværdig', og ifølge Mette Adolph Huld, der er tilsynschef i Arbejdstilsynet, skyldes stigningen formentlig en kombination af flere forhold.

"Vi kan ikke ud fra disse tal konkludere, at problemer ved fysisk overbelastning er steget. Men dermed ikke sagt, at der ikke er problemer, for det er der, og det øger risikoen for fysiske arbejdsskader blandt personalet," siger Mette Adolph Huld.

Husk på sikkerheden

Ifølge Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) er plejepersonale i særlig risiko for at udvikle skader, smerter og

langtidssygefravær, som opstår akut eller gradvist som følge af personforflytninger. Derfor udgav NFA sidste år en rapport, der undersøger årsager og bidrager med bud på, hvordan den øgede risiko mindskes.

"En væsentlig årsag er travlhed, for der er en tendens til at nedprioritere sin egen sikkerhed, når tiden er knap. Man får måske ikke hentet det nødvendige hjælpemiddel, eller måske udfører man en forflytning alene, selvom man burde være to," siger Ninna Maria Wilstrup, der er videnskabelig assistent hos NFA og medforfatter til rapporten.

Og netop hjælpemidler er ofte årsag til, at Arbejdstilsynet giver påbud, fortæller tilsynschef Mette Adolph Huld:

"Det kan være fordi, der simpelthen ikke er de korrekte hjælpemidler til rådighed, eller at de bruges forkert. Ofte er ansatte ikke instrueret i, hvordan hjælpemidlet skal bruges, og så giver vi et påbud, for det er arbejdsgiverens ansvar," siger hun og fortsætter:



Mette Adolph Huld



Ninna Maria Wilstrup

Påbud

Virksomheden påbydes at sikre at manuel håndtering af borger, når denne forflyttes i sengen, udføres sikkerheds- og sundhedsmæssig fuldt forsvarligt, herunder skal sikres, at sted, hvor den manuelle håndtering udføres, er forsvarligt indrettet.

Risikoen ved forflytning af brugeren skal undgås ved hensigtsmæssig tilrettelæggelse af arbejdet, herunder anvendelse af egnede tekniske hjælpemidler.

Derudover skal det sikres, at stuen, hvor forflytningen udføres, er fuldt forsvarligt indrettet.

I skal efterkomme påbuddet senest den 1. juni 2019.

• virksomheden selv havde vurderet, at der skulle være 2 ansatte til morgenplejen og den manuelle håndtering hos beboeren, men at de oftest kun var 1 ansat.

• den ansatte ikke anvendte vægtoverføring og dermed de store muskelgrupper i benene. Desuden var det ikke muligt på den ene side af plejesengen på grund af den begrænsede plads.

• Der var generelt ikke plads til, at de ansatte kunne anvende hensigtsmæssige arbejdsstillinger, hvilket medfører, at de ansatte i flere situationer var i risiko for at arbejde med fx skuldrene hævet og foroverbøjet og vredet ryg, når de arbejder med manuel håndtering af borgeren.

”Vi giver også mange påbud, hvor ansatte er i situationer, hvor de er meget tæt på borgeren og akut må gribe ud efter borgeren eksempelvis for at undgå fald.”

Vigtigt med forstående ledelse

For at mindske risikoen for skader og smerter ved forflytninger er det vigtigt at lave en ordentlig risikovurdering, påpeger Ninna Maria Wilstrup fra NFA:

”Det nytter ikke noget kun at have en plan A, for hvad gør man så, hvis noget går galt? Man skal tænke i både en plan A, B og C. Og så er det vigtigt, at der også er fokus på, hvad der sker forud og efter selve forflytningen,” siger Ninna Maria Wilstrup og peger på, at ledelsen spiller en vigtig rolle:

”Personalet skal have en oplevelse af, at det er okay, hvis en forflytning tager længere tid end normalt, hvis man for eksempel skal vente på et hjælpemiddel.” ★

188 PÅBUD PÅ FEM ÅR

De seneste fem år har Arbejdstilsynet givet i alt 188 påbud og straks-påbud til plejehjem i kategorien ’muskel- og skeletbesvær’. De for-deler sig således:

2015: 19
2016: 32
2017: 34
2018: 36
2019: 67

Langt de fleste påbud skyldes problematiske arbejdsforhold ved personforflytninger. Tilsynet begrundet påbud-dene med, at ’arbejdet udsætter de ansatte for belastninger, der kan medføre skade på især lænderyg, skulder, nakke og arme’.

KILDE: ARBEJDSTILSYNET

FOA: DER SKAL VÆRE NOK HJÆLPEMIDLER

Manglende hjælpemidler bør aldrig være et tema. Så klart lyder reaktionen på Arbejdstilsynets stigende antal påbud fra Jens Nielsen, faglig sekretær i FOA og politisk ansvarlig for arbejdsskader.

”Hvis man skal vente på et hjælpemiddel, er det fordi, der ikke er nok, og det må arbejdsgiveren handle på,” siger han og pointerer vigtigheden af, at realistiske planer for arbejdet tager højde for uforudsete hændelser:

”Hvis planen kun fungerer i en hverdag, hvor intet uforudset opstår, så fungerer planen ikke, og man presses til hovsaløsninger og dårlige forflytninger. Hvis der ikke gøres op med urealistisk planlægning, bliver hovsaløsningerne det normale. Så udsætter man hver dag sin krop for fysisk overbelastning.” ★



Her satte de forflytninger i system

På Plejehjemmet Gedvedhus har de gjort op med de dårlige vaner og sørget for, at hjælpemidlerne er lige ved hånden.

”Så, Svend Aage. Nu skal vi have dig ud af sengen, for det er frokosttid.”

Med tålmodig og kærlig stemmeføring guider social- og sundhedshjælper Helle Falgren Pedersen plejehjemsbeboer Svend Aage Christiansen om på siden, inden hun trækker loftliften hen til sengen.

Som både arbejdsmiljørepræsentant og forflytningsvejleder har hun haft fokus på at skabe en nødvendig kulturforandring omkring forflytninger, siden hun blev ansat på plejehjemmet Gedvedhus nord for Horsens for seks år siden.

”Jeg har gentaget mig selv igen og igen. Til at starte med må mine kolleger have tænkt ‘hvad hende den nye dog bilder sig ind’. Vi er jo alle sammen vanemennesker, men langsomt opdager folk, at gode forflytninger giver mening. Det handler jo i høj grad om at passe på sig selv,” siger Helle

Falgren Pedersen og fortæller, at en af udfordringerne dengang var, at hjælpemidlerne ikke var personlige.

”Når du skulle bruge dem, måtte du ofte gætte dig til, hvor hjælpemidlet var blevet brugt sidst. Og når du ikke har tiden til at finde dem, laver du i stedet en dårlig forflytning,” siger hun.

Vejledning opdateres løbende

På Svend Aages stue ligger der en hvid mappe til venstre for indgangen. Den indeholder papirer, der trin for trin beskriver, hvordan han skal forflyttes i diverse situationer. Lignende mapper er der på alle stuer.

De bliver lavet, hver gang en ny beboer flytter ind på Gedvedhus og bliver løbende opdateret. Og det kan være et stort arbejde løbende at vide, hvad den ideelle løsning for hver enkelt beboer er, medgiver Marie Brinch Christiansen, der er leder på Gedvedhus.

”Vi havde for eksempel en beboer, som ved indflytning var oppegående og brugte rollator. Hendes tilstand ændrede sig dog hurtigt til, at hun blev fysisk plejekrævende, og derfor måtte vi hurtigt evaluere på hjælpemidlerne og opdatere beboerens forflytningsvejledning,” siger hun som et eksempel på, hvordan de forsøger at være på forkant for at undgå dårlige løft og arbejdsstilinger.

”Her er det vigtigt, at personalet aldrig skal ud at hente de nødvendige hjælpemidler. De skal være tilgængelige på beboernes stue,” siger Marie Brinch Christiansen.

Social- og sundhedsassistent Jeanetta Højgaard er enig.

”Jeg er selv meget opmærksom på, at alt er i orden, når jeg forflytter. Men jeg ville lyve, hvis jeg sagde, at vi ikke har travlt. Derfor er det vigtigt, at hjælpemidlerne altid er lige ved hånden,





Sosu-assistent Jeanetta Højgaard, som her hjælper beboeren Inger Olesen, påpeger det altid, hvis hun ser en kollega lave noget, der ikke er godt. "Jeg laver også selv fejl, for vi er kun mennesker, men det er heldigvis fejlene, vi lærer af," siger hun.



Sosu-hjælper og forflytningsvejleder Helle Falgren Pedersen.

for ellers laver vi fejl og risikerer at udvikle dårlige vaner," siger hun.

Vi er blevet dygtige

Siden november 2019 har personalet holdt et dagligt tavlemøde, hvor beboerne er opdelt i grøn, gul eller rød afhængig af, hvem personalet skal være særligt opmærksomme på.

"På et plejehjem sker der ofte forandringer, for eksempel efter et fald, hvor du skal håndtere borgeren anderledes. Og det bliver vi opmærksomme på ved hjælp af det daglige møde," siger Marie Brinch Christiansen og suppleres af Helle Falgren Pedersen:

"Samtidig skaber det et forum, hvor vi kontinuerligt sparrer med hinanden og stiller spørgsmål, når vi er i tvivl. Og jeg synes faktisk, vi er dygtige i dag. Det var vi ikke for seks år siden." ★



Læs mere
forflyt.dk



GUIDE

SÅDAN SKABER I EN GOD FORFLYTNINGSKULTUR

1

Sæt fokus på forflytning igen og igen

I skal hele tiden være opmærksomme på, hvordan I forflytter, så forflytning er prioriteret i dagligdagen. Beslut for eksempel at træne en forflytningsteknik hver måned og indfør ugentlige møder, hvor I taler om, hvordan det går.

2

Vær opmærksom på, hvordan I taler om travlhed

Gør jeres praksis robust, så den også holder, når der er travlt. Identificér de travle og ikke travle perioder og drøft, hvordan I kan udnytte de mere stille perioder til at lette arbejdet i de travle perioder.

3

Sæt ind over for dårlige arbejdsvaner

Stil faglige krav til hinanden og inddrag erfaringer med risikosituationer og akut fysisk overbelastning. Spørg undrende ind, når I ser en dårlig vane, og del tvivlen med kollegaen. Følg op med møde mellem kolleger, ledelse og arbejdsmiljøgruppe og drøft, hvad der kunne være gjort anderledes i situationen.

4

Kend jeres hjælpemidler og sørg for, at de er lette at finde

Det er afgørende, at alle ved, hvor hjælpemidlerne er, og hvordan de skal bruges, så det føles enkelt og hurtigt at løse opgaven.

5

Brug borgeren som ressource

Samarbejd med borgeren, det skaber tryghed for såvel borger som personale. Husk, at borgerens tilstand kan ændre sig i løbet af kort tid, så vurder altid borgerens ressourcer inden en forflytning. Vælg altid den metode, der giver mindst risiko for akut fysisk overbelastning.

6

Tag ansvar for kroppen

Kroppen er i sig selv et redskab under forflytninger – med eller uden hjælpemidler. Tænk på hele kroppen, ikke kun om ryggen er ret. Står du rigtigt placeret? Hvordan er knæ, skuldre og nakke aktiveret? Spørg om hjælp, hvis du er i tvivl.

KILDE: BFA – BRANCHE FÆLLESSKAB ARBEJDSMILJØ

OVERVÅGNING PÅ JOBBET

Optagelser med skjult kamera på plejehjem i Aarhus og Randers har vakt stor opmærksomhed. Det rejser – igen – en række spørgsmål: Hvad er tilladt, og hvad er forbudt?

AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK



GUIDE

1

2

FLERE SLAGS OVERVÅGNING

7 % af FOAs medlemmer har oplevet sporing via gps, chip, adgangskort og lignende. 5 % har oplevet indendørs og udendørs videoovervågning. 1 % har oplevet overvågning via lydoptagelser. Tallene indbefatter både ulovlige, private overvågninger og kontrolforanstaltninger.

OVERVÅGNING OPLEVES SOM KRÆNKENDE

61 % af medlemmerne i FOAs Social- og Sundhedssektor, der har oplevet videoovervågning, opfatter den som krænkende. Det samme gør 55 % af dem, der har oplevet at blive sporet.

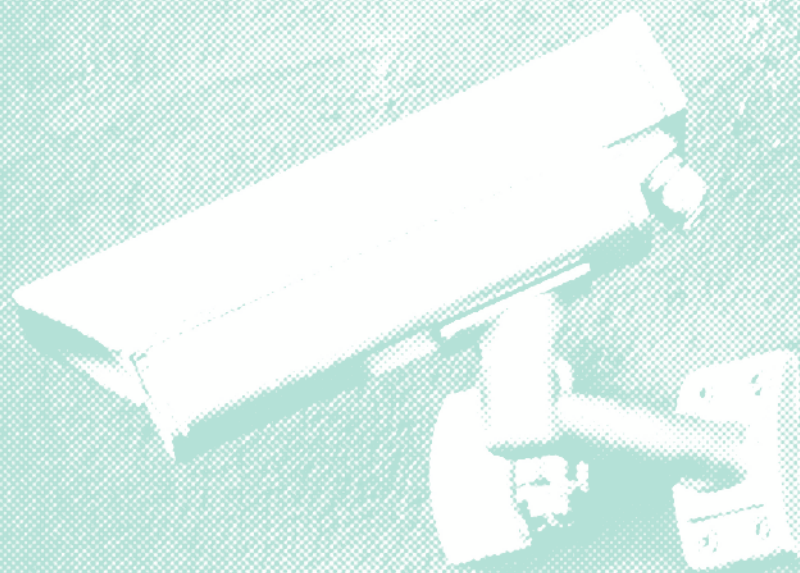
KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE I FOA, 2018, 4.863 DELTAGERE

VIDEO

- Det er forbudt, at man 'uberegtiget' (for eksempel uden tilladelse) fotograferer og filmer på steder, der ikke er frit tilgængelige.
- Det er ikke lovligt at offentliggøre skjulte videooptagelser fra arbejdspladsen.
- Det er heller ikke tilladt uberegtiget at videregive billeder eller meddelelser om private forhold.
- Offentlige myndigheder eller private kan dog foretage tv-overvågning af arbejdspladser. Men det kræver tydelig skiltning eller anden form for oplysning, hvis det sker. Arbejdspladser er i denne sammenhæng også lokaler, hvor der udføres arbejde, men hvor der ikke er almindelig adgang. For eksempel i hjemmet hos en borger, der får hjemmepleje.

LYD

- Lydoptagelser, som foretages af andre end dem, der deltager i en samtale, er ulovlige.
- Skjulte lydoptagelser er dog lovlige, hvis den, der optager, selv deltager i samtalen. En borger kan optage sin samtale med en medarbejder i for eksempel ældreplejen eller i en daginstitution uden at fortælle det til medarbejderen. Men borgeren må ikke offentliggøre optagelsen på eksempelvis internettet.



3

SÆRLIGE FORHOLD

- Kommuner og regioner har mulighed for at overvåge ansatte via kamera eller sporingsudstyr. Men det skal være sagligt begrundet i driftsmæssige årsager og have et fornuftigt formål.
- Der skal være et rimeligt forhold mellem formål og midler.
- Det må ikke handle om for eksempel tjek af ansattes effektivitet, og overvågningen må ikke være krænkende eller til ulempe for de ansatte.
- Ansatte har i øvrigt krav på, at arbejdsgiveren orienterer og drøfter planerne med dem senest seks uger før, de sættes i gang.

4

DIN RET

Journalisters optagelser med skjult kamera er som udgangspunkt ulovlige. Pressenævnet og domstolene kan dog vurdere, at de gerne må offentliggøres, fordi offentlighedens interesse i den pågældende sag er vigtigere end hensynet til de ansatte. Sker det, gælder følgende:

- Du har krav på at se optagelser, du er med i, inden offentliggørelsen.
- Du har ret til at kommentere optagelserne og fremlægge din version af begivenhederne. Du kan også bede din fagforening medvirke eller repræsentere dig.
- Du har krav på, at dit navn ikke offentliggøres, og at der ikke fremkommer oplysninger, der gør, at du kan genkendes. Det kan ske ved sløring af ansigt, hår, krop og særlige kendetegn samt ved stemmesløring.

5

KLAG OG ANMELD

- Datatilsynet
- Politiet (anmeldelse)
- Pressenævnet (overvågning af medier/journalister)

KILDER: STRAFFELOVEN, DATATILSYNET, FOA, FORHANDLINGSPÆLLESSKABETS OG KLS AFTALER OM KONTROLFORANSTALTNINGER I KOMMUNER OG REGIONER. ENDVIDERE ER SÆRLIGE FORHOLD OMKRING OVERVÅGNING OGSÅ NÆVNT I PERSONDATAFORORDNINGEN, MEDIEANSVARSLØVEN, LOV OM TV-OVERVÅGNING, PRESSENÆVNET OG I ARBEJDSRETTELEGE REGLER

”Det var et spørgsmål om overlevelse”

Anne Vads arbejdsliv i plejen sluttede, efter hun blev overfaldet af en beboer. I dag ville hun ønske, at hun havde sagt fra i tide.

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: TOBIAS STIDSEN

KEND DIN RET

ERSTATNING

- Hvis du har været udsat for en skade på dit arbejde, kan du have ret til godtgørelse og erstatning.
- En skade kan være mange ting – eksempelvis et fysisk overfald eller trusler om vold eller chikane.
- Det kan være en god idé at få din arbejdsskadesag gennemset af FOA, som vil kunne hjælpe dig med at få den godtgørelse og erstatning, som du måske har krav på.

KILDE: FOA OVERENSKOMST

”Den 65-årige krigsveteran slår hende i ansigtet og på overkroppen, griber hårdt fat om hendes håndled og får hende presset ind i et depotrum, hvorfra der ingen flugtveje er. En af hendes kolleger kommer til, og det lykkes hende at flygte.

Overfaldet skete 17. juni 2016 og blev dråben, der fik bægeret til at flyde over for den nu 35-årige Anne Vad. Det var ikke første gang, hun oplevede vold og trusler på det demensafsnit i Randers, hvor hun arbejdede som social- og sundhedsassistent. Hun følte sig alene og kunne ikke råbe ledelsen op. Til sidst var kroppen i konstant alarmberedskab.

”Jeg lod simpelthen som om, jeg skulle hente noget på depotet for at få et minut for mig selv. Det var et spørgsmål om overlevelse,” fortæller Anne Vad.

Efter den sidste voldsomme hændelse i juni 2016 blev hun først deltidssygemeldt og senere med FOA Randers’ hjælp fuldtidssygemeldt, fordi hun havde fået PTSD.

”Jeg var slet ikke i stand til at arbejde. Jeg havde svært ved selv de nemmeste opgaver og kunne ikke læse eller give medicin.”

FOA måtte anke to gange

Anne Vad fik anerkendt PTSD som en arbejdsskade af Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES), men i første omgang fik hun afslag på tab af erhvervsevne.

Diana Hougaard, der er sagsbehandler i FOA Randers, accepterede ikke afslaget, fordi Anne Vad på det tidspunkt var sygemeldt, og der derfor ikke kunne træffes en endelig afgørelse i sagen.

”Desuden havde AES ikke taget højde for, at et praktikforløb havde vist, at Anne kun kunne arbejde 12 timer effektivt om ugen,” siger Diana Hougaard.

Først efter, at FOA to gange havde anket sagen, fik Anne Vad godkendt et erhvervsevnetab på 65 procent, og det betyder, at hun hver måned modtager cirka 13.000 kroner i erstatning før skat.

”Det var en stor sejr at få anerkendt, at jeg ikke kan arbejde mere end 12 timer om ugen. Det har betydet alverden, at FOA har hjulpet mig gennem hele forløbet,” siger Anne Vad.

Ud over erhvervsevnetabet har hun i alt fået omkring 180.000 kroner for varige men samt svie og smerte. Desuden har hun fået dækket en stor del af om-



”

**Det er ikke
det værd at
blive i et job,
der gør en syg.**

ANNE VAD
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

kostningerne til den psykolog, der fortsat hjælper hende med at leve med PTSD.

En hverdag med PTSD

I dag, fire år senere, har Anne Vad et fleksjob i en webshop, hvor hun pakker forsendelser. Hun har en hverdag, hvor hun tænker nøje over, hvordan hun bruger sin energi.

”Hvis jeg for eksempel skal til bryllup, så planlægger jeg, at jeg kan holde en pause eller tage tidligt hjem.”

PTSD gør, at hun ikke længere kan arbejde som social- og sundhedsassistent, fordi hun blandt andet ikke kan multitaske.

”Jeg elskede mit arbejde. Og jeg er så ked af, at jeg ikke kan bruge mit fag, men det er resultatet af de ting, der desværre skete, mens jeg arbejdede.”

Derfor opfordrer hun alle til at sige fra, hvis de står i en lignende situation.

”Det er ikke det værd at blive i et job, der gør en syg. Man kan miste alt det, man holder af,” siger Anne Vad. ★ ASMA@FOA.DK

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Meral Curucay STUDESEDE OVER LØN – HENTEDE 60.000 KR.

Sosu-hjælper Meral Curucay tænkte ’noget er galt’, da hun i januar sidste år tjekkede sin lønseddel. Hun var time-lønnet afløser i hjemmeplejen i Odense og mente, hun manglede penge for arbejde på helligdage og gik derfor til sin tillidsrepræsentant. Og Meral havde ret. Faktisk havde hun løn og pension til gode for rigtig mange timer – og fik efterbetalt næsten 60.000 kr. Ikke nok med det. FOA fandt ud af, at fire af Meral Curucays kolleger havde været ude for samme fejl: De var timelønnede, men burde have været fastansatte. Tilsammen havde de næsten 200.000 kr. til gode.

Gitte Nielsen STIKPRØVE VISTE FLERE LØNFEJL

Gitte Nielsen, sosu-hjælper på et fynsk døgntilbud, satte gang i en mindre lønlavine, da hun fik ændret sit timetal og for en sikkerheds skyld bad FOA Sydlyn tjekke lønsedlen. Der optrådte flere små fejl, og FOA Sydlyn udvidede stikprøven til at omfatte alle arbejdspladsens FOA-medlemmer – og her gik fejlene igen. Blandt andet stemte normtimer, SH-betaling og overarbejde ikke. FOA inviterede sig selv på besøg – og blev modtaget med åbne arme af ledelsen. I skrivende stund regnes der på det beløb, de ansatte har til gode, og der er etableret et rigtig godt samarbejde mellem FOA og arbejdspladsen om at undgå nye fejl.



Læs om

Årets løntjekkampagne
9.- 20. november på
foa.dk/loentjek



DE PENSIONSMODNE



Nogle er så slidte, at de oplever jobbet som en ørkenvandring. Andre kan blive ved, men efterlyser en blød overgang til pensionsalderen. Og så er der dem, der gerne vil arbejde – også efter de har fået ret til folkepension. Alt efter helbred og økonomi må den enkelte nøje overveje, hvilken form for tilbagetrækning der passer bedst. For nogle kan det blive et valg mellem den sønderskudte efterlønsordning og den nye ordning om tidlig pension.



TEMA AF FINN DANIELSEN, FIDA@FOA.DK | ILLUSTRATION: GITTE SKOV | FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO OG JØRGEN TRUE

FOA-seniorer får brug for hele pensionspaletten

Seneste bud på at komme nedslidte til undsætning er regeringens forslag om tidlig pension, som en del FOA-medlemmer vil kunne bruge.

Medlemmer af FOA tænker langt fra ens om tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet. De fordeler sig lige som danskerne bredt set på forskellige typer med forskellige behov for og ønsker til, hvordan de vil afslutte arbejdslivet.

En undersøgelse viser dog, at 66 procent af medlemmerne på tværs af faggrupper regner med at stoppe, før de får ret til folkepension. Og endnu flere (79 procent) vil gerne benytte sig af tilbuddet om tidlig pension, hvis regeringen får sit forslag gennem Folketinget.

”Derfor er forslaget om tidlig pension så vigtigt for vores medlemmer. Mange er startet tidligt på arbejdsmarkedet, og de fleste har haft både fysisk og psykisk krævende

opgaver,” siger FOAs formand, Mona Striib.

Men der er også brug for andre ordninger, mener hun.

”Vi vil gerne have en tretrinsraket med lettere adgang til førtidspension, seniorpension for de nedslidte og den tidlige pension til dem, der endnu ikke er helt nedslidte, men ikke kan holde de sidste år.”

Efterløn eller tidlig pension?

Ny forskning om tilbagetrækning viser, at der er væsentlige forskelle mellem FOAs store faggrupper. En fjerdedel af sosuerne vil for eksempel ’blive på arbejdsmarkedet så længe som muligt’, mens det kun er hver sjette dagplejer og hver tiende pædagog-medhjælper.

5 SENIORTYPER – HVEM ER DU?

En ny undersøgelse med deltagelse af næsten 16.000 danskere over 50 år opdeler dem i 5 typer. De tænker forskelligt om tilbagetrækning og har forskellige årsager til at forlade arbejdsmarkedet.



Den udstødte

Trækker sig ufrivilligt fra arbejdsmarkedet. Føler sig ekskluderet på grund af aldersdiskrimination, manglende kvalifikationer eller fysisk/psykisk nedslidning. Dårligt arbejdsmiljø og dårligt helbred er udløsende faktorer, der har undermineret arbejdsevnen på forskellig vis.



Den typiske

Trækker sig frivilligt og følger de eksisterende normer for tilbagetrækning, for eksempel i forhold til efterløn og folkepension. Bruger de offentlige ydelser, når der er mulighed for det.

KILDE: PER H. JENSEN (RED.): ’SENIORARBEJDSLIV’ (2020). FAGBLADET FOA HAR FORDANSKET TYPE-BETEGNELSERNE, DER I UNDERSØGELSEN PRÆSENTERES SOM ’PUSH’, ’PULL’, ’JUMP’ OG ’STAY’.

Cirka to ud af fem i de tre faggrupper forventer ifølge undersøgelsen at trække sig fra arbejdsmarkedet med efterløn. De af dem, der også bliver berettiget til tidlig pension, kan derfor komme i en valgsituation, påpeger Per H. Jensen, der er professor og arbejdsmarkedsforsker ved Aalborg Universitet.

"Hvis jeg havde valget, ville jeg nok vælge tidlig pension, for i efterlønnen får man en meget stor modregning fra sin arbejdsmarkedspension. FOAs medlemmer kom dog ret sent med i pensionsordningerne, så mange har en relativt lille opsparing og bliver derfor ikke modregnet i så høj grad. Budskabet er, at alle bør få lavet en individuel beregning af, hvad der bedst kan betale sig," siger han.

Dødsstødet til efterlønnen

I sit forslag til tidlig pension vurderer regeringen, at i 2022 vil 4.000 personer indenfor FOAs faggrupper være berettigede til ydelsen. De mange, der har behov for at slutte arbejdslivet før folkepensionsalderen, må derfor satse på andre ordninger.

Per H. Jensen vurderer, at tidlig pension vil være dødsstødet til efterlønnen, og slidte seniorer vil derfor sprede sig på andre ordninger og ydelser.

"Nogle vil søge over i dagpenge- og sygedagpengesystemet, som vi allerede kan se det. Men ellers bliver tilbagetrækningspaletten i fremtiden: førtidspension, seniorpension, tidlig pension – og kun ganske få efterlønnere," siger han. ★

POPULÆR EFTERLØN I RUINER

Efterlønnen var skræddersyet til mange FOA-medlemmers behov, og en høj andel har brugt den. En del gør det stadigvæk, selvom ydelser og vilkår er forringet.

- I 2010 fik 169.211 danskere udbetalt efterløn, i 2019 var det 59.140, et fald på 65 %.
- I 2010 fik 19.554 medlemmer af FOAs A-kasse efterløn, i 2019 var det 8.919, et fald på 54 %.

KILDE: JOBINDSATS.DK, PER H. JENSEN (RED.): 'SENIORARBEJDSLIV'



BAG OM ORDET

Tidlig pension hedder regeringens forslag om at give danskere, der som 61-årige har været på arbejdsmarkedet i 44 år, ret til at gå på pension tre år før den normale folkepensionsalder. Ved Fagbladets deadline blev der forhandlet om tidlig pension i Folketinget.



Se hvordan det lander på fagbladetfoa.dk



Den spontane

Trækker sig frivilligt fra arbejdet, når rejse-, hobbyer og sociale gevinster (familie og venner) er vigtigere end arbejdslivet. Indre behov og værdier styrer tidspunktet for tilbagetrækning. Identiteten er ikke knyttet til jobbet, men til roller i privatlivet.



Den fastlåste

Vil gerne forlade arbejdsmarkedet, men bliver alligevel i jobbet. Nogle, fordi de anser ydelserne for lave og ikke har råd. Andre frygter social isolation, fordi de er singler eller har få venner.



Den vedholdende

Bliver frivilligt på arbejdsmarkedet, fordi jobbet ses som en del af den, man er, og betragtes som en værdi i sig selv. Arbejdet opleves som spændende og meningsfuldt, og det giver mulighed for relationer til gode kolleger. Oplever, at både selvopfattelsen og ens sociale liv styrkes på arbejdspladsen.



Fleksibel efterløn var den optimale ordning for Brita

Den forringede efterløn bruges stadig af FOAs faggrupper, men nu oftere i kombination med arbejde. For Brita Mossalski gav det en blød overgang til pensionslivet.

Da tidligere serviceassistent Brita Mossalski i 2014 gik fra fem- til tredages uge i sit job på Randers Sygehus, fik hun efterløn for sine to fridage. Og hun kunne glæde sig over en ydelse, hvor hendes pension ikke blev modregnet.

”Jeg kunne næsten ikke mærke lønnedgangen, og sygehuset betalte stadig ind til pension for fuld tid,” siger nu 69-årige Brita Mossalski.

Hun startede som husassistent og blev senere uddannet til serviceassistent, men følte sig ikke slidt eller belastet af arbejdet.

”For mig handlede det om, at jeg ikke ville gå fra fuldtidsarbejde til ingenting. Det var jeg slet ikke klar til. Nu blev det en stille og rolig overgang på to år,” fortæller Brita Mossalski.

Let at få ordningen

Hun holdt fri mandag og torsdag og arbejdede kun hver tredje weekend.

Gode kolleger var den vigtigste grund til, at hun ikke var parat til at trække sig helt. Flere af dem benyttede sig også af den fleksible efterløn.

”Vi havde ingen problemer med at få ordningen. Men der blev også sat vikar på, ellers havde det nok ikke været så populært,” griner Brita Mossalski.

Kombinationen af efterløn og arbejde er stadig en mulighed for at bygge bro mellem arbejds- og pensionistlivet. Men ydelsen er ikke så økonomisk attraktiv som i Brita Mossalskis tid på grund af forringelserne af efterlønnen. Det er ærgerligt, mener hun.

”Jeg har været heldig ikke at fejle så meget, men flere af mine kolleger var nedslidte. Der skal være ordninger til dem, der ikke kan så meget mere. For de løber stærkere og stærkere.” ★

MANGE KOMBINERER JOB MED EFTERLØN

1. juli 2015 var hvert femte af de godt 10.500 FOA-medlemmer, der var gået på efterløn, stadig tilknyttet arbejdsmarkedet. Fem år senere er antallet af efterlønnere faldet til knap 8.700. Men andelen, der kombinerer arbejde med efterløn, er til gengæld steget til 38 %.

KILDE: FOA





Brita Mossalski havde stor glæde af ordningen med fleksibel efterløn, som betød en blød overgang til pensionisttilværelsen. Hun er en af 'de typiske' seniortyper, som bruger de offentlige ydelser, når der er mulighed for det.

DEN TYPISKE



Pensionen skærer i efterlønnen

Fleksibel efterløn kan stadig bruges, men da efterlønnen generelt er forringet, skal du være opmærksom på, at der nu optræder flere modregninger i ydelsen. Således skal alle dine pensionsopsparinger modregnes i din efterløn, hvis du er født 1. januar 1956 eller senere. Og det gælder uanset, hvornår du går på efterløn, og om du får pensionerne udbetalt.

Her kan du se tre eksempler på, hvad modregningen kan koste i efterlønnen.

Inge

Inge er født 1. december 1955. Hun får ikke udbetalt løbende livsvarig arbejdsmarkedspension. Derfor bliver hun ikke modregnet i sin efterløn, der i 2020 udgør 119,02 kroner i timen, hvilket svarer til 19.083 kroner om måneden.

Per

Per er født 1. december 1955 og får udbetalt løbende livsvarig arbejdsmarkedspension. 55 % af arbejdsmarkedspensionen modregnes i hans efterløn. Hans efterløn vil i 2020 udgøre 107,59 kroner i timen eller 17.250 kroner om måneden.

Anne

Anne er født 1. januar 1956. Hendes pensioner skal modregnes med samme procentsats, uanset hvornår hun går på efterløn. Hun bliver modregnet for både (forventet) årlig pensionsudbetaling og depotværdien af pensionen. Anne får derfor 95,32 kroner i timen eller 15.283 kroner om måneden i efterløn.

I alle tre eksempler er der følgende forudsætninger for beregningen:

- Løbende livsvarig arbejdsmarkedspension på 40.000 kroner om året.
- Depotværdi af pension på 500.000 kroner.
- Fuldtidsforsikring.
- Efterlønnen er trådt i kraft to år efter, beviset er udstedt – og medlemmet har i de to år arbejdet 3.120 timer.
- Lønindtægten er høj nok til at udløse højeste sats (den lave sats på 91 % er afskaffet for medlemmer født 1. juli 1959 eller senere).

KILDE: TRINE JØRGENSEN, KONSULENT I FOAS A-KASSE



DEN FASTLÅSTE

Social- og sundhedshjælper Jane Pichard-Sørensen har stadig et lille håb om, at hendes sidste arbejdsår kan blive tålelige. Hun har for nylig fået tilbudt operation og opfølgende behandling med stærk blodfortyndende medicin.

Jane er låst fast i jobbet

Benene føles som betonklodser, men stram økonomi afholder Jane Pichard-Sørensen fra at gå på efterløn.

Jane Pichard-Sørensen ved ikke helt, hvilken slags senior hun er. Hun kan spejle sig i typen, der må stoppe på grund af helbredet. Men også i den type, der gerne vil arbejde så længe som muligt, for hun er meget glad for sit job i Hillerød Kommunes hjemmepleje.

Hun er imidlertid endt som en af de fastlåste: Hun døjer med sygdom – åreforkalkning – men er nødt til at arbejde af økonomiske grunde.

”Jeg har været 45 år på arbejdsmarkedet og synes egentlig, at jeg har gjort, hvad jeg skulle,” siger 61-årige Jane Pichard-Sørensen, der er social- og sundhedshjælper og tidligere også har arbejdet på både dag- og døgninstitutioner.

Hun har opgivet håbet om at arbejde, til hun som 67-årig kan få folkepension. Og går hun på efterløn som 63-årig, bliver det på den lave sats. Det har hun ikke råd til.

”Så jeg er nødt til at arbejde, til jeg er 64, og det vælter min verden. Vi har en stram økonomi, og skal jeg gå før, må vi sælge det hus, hvor min mand og jeg boet i 38 år.”

Jane Pichard-Sørensen fik for halvandet år siden åreforkalkning i sine ben, og sygdommen er en belastning i hendes arbejde. Den betød så mange sygedage, at hun blev fyret fra et tidligere job. Hun arbejder nu 28 timer i aftenvagte.

”Når jeg bliver presset hårdt, bliver mine ben som betonklodser og smerter voldsomt. Får jeg fred nogle minutter, kan jeg fortsætte. Bare ikke i en uendelighed.”

Ramt af forringelser i efterløn

Jane Pichard-Sørensen føler sig afmægtig. Hun kan ikke vente på almindelig førtidspension, hvor sagsbehandlingen kan være langvarig, og hendes arbejdsevne overstiger kravene til seniorpension. Regeringens forslag om tidlig pension hjælper hende heller ikke. Ifølge det udspil skal hun stadig arbejde, til hun fylder 64 år.

”Jeg kan ikke få andet end efterløn, og jeg synes bare, at jeg er blevet ramt hver gang, den er blevet forringet.” ★

Tidligt på pensionen – sammen med konen

Når Claus Bovin skal lægge brikkerne i sit pensionspuslespil, fylder mulighederne for at være sammen med familien mest.

54-årige Claus Bovin, der er chauffør i Nordsjællands Brandvæsen, tager gerne imod regeringens tilbud om tidlig pension, hvis det bliver vedtaget i Folketinget. Så kan han nemlig gå på pension nogenlunde samtidig med sin fem år ældre kone.

”Vi vil gerne have den tid sammen, så vi kan rejse og nyde børn og børnebørn. Jeg er klart ’den spontane,’” siger han med henvisning til de fem seniortyper.

Før muligheden for tidlig pension kom på banen, har han regnet med selv at skulle spare op, hvis han ville starte sit otium før folkepensionsalderen, som for ham er 68 år. Han har droppet efterlønsordningen, fordi den blev for ringe, og han ikke stolede på den.

”Jeg tror ikke, jeg holder de 14 år til folkepensionen,” siger Claus Bovin, der som 15-årig kom i lære som mekaniker, arbejdede med kraner i mange år og fik ødelagt sin skulder af mange løft.

Mange, der er startet tidligt på arbejdsmarkedet, dør tidligere end andre, så der er jo retfærdighed i, at de også skal tidligere på pension, mener Claus Bovin. Samme sans for retfærdighed gør ham også tilfreds med den ydelse, som regeringen har foreslået i sit udspil til tidlig pension (pt. 13.550 kroner om måneden).

”Jeg ved ikke, om jeg kan leve for det. Men det er jo det, pensionister får. Jeg kan ikke se, hvorfor vi skulle have mere ved at være på tidlig pension.” ★

”Jeg er hoppet ud af efterlønnen, for jeg stolede ikke på den. I stedet har jeg prøvet at gemme pengene og spare op,” siger Claus Bovin.



DEN SPONTANE



GUIDE HER KAN DU FÅ HJÆLP

- 1. Pensionsinfo.dk** – kan vise dig, hvor stor din pensionsopsparing er, og hvor meget du kan regne med at få udbetalt.
- 2. Din FOA-fagforening** – kan rådgive om, hvilke former for tilbagetrækning du har ret til, og hvad du bedst kan gøre i netop din situation. Find din afdeling på foa.dk/afdeling.
- 3. Din lokale FOA-A-kasse** – kan hjælpe med beregning af den efterlønsydelse, du kan forvente.
- 4. PenSam** – kan rådgive bredt om pensionsforhold med udgangspunkt i din arbejdsmarkedspension.
- 5. Udbetaling Danmark** – kan især være nyttig, hvis du har spørgsmål om ydelsen på førtidspension og seniorension.
- 6. Dit lokale jobcenter** – skal rådgive om de ydelser, du kan være berettiget til, og er især relevant for dem, der allerede modtager en ydelse fra kommunen (for eksempel sygedagpenge).

TÆT PÅ

MEDIEVANER

Fagbladet FOA har med bistand fra Epinion undersøgt FOA-medlemmernes medievaner [2.587 deltog].

RYD FORSIDEN!

TV Avisen, TV2 Nyhederne og de regionale udsendelser ligger stadig i front som FOA-medlemmernes foretrukne nyhedskanaler. Men Facebook og andre sociale medier fylder mere og mere. Og så er der også mange, der finder deres nyheder på forskellige netmedier.

AF REDAKTIONEN@FOA.DK | ILLUSTRATION: CAMILLA THYRRING LUDVIGSEN

1%

jeg ved det
ikke, har jeg
jo sagt.

75%

får deres nyheder
fra tv-udsendelser.

55%

får deres nyheder
fra sociale medier.

FOA

22%

får deres nyheder
fra lokalradioer.

2%

følger ikke med
i nyhederne.

Så skru dog ned!
Jeg gider ikk'
høre nyheder!

31%

får deres nyheder fra
landsdækkende radio.

42%

foretrækker nyheder
på nettet.

10%

har tegnet abonnement
på et dagblad.

36%

får deres nyheder fra
den lokale ugeavis.

NYHEDSHUNDEN

Fagbladetfoa.dk er
nummer 5 på FOA-med-
lemmernes foretrukne
nyhedssider på nettet
– kun overgået af
tv2.dk, dr.dk, eb.dk
og bt.dk.

**"JEG ELSKER AT ARBEJDE MED MENNESKER
ER VERDENS STØRSTE KLICHÉ. MEN DER
ER BRUG FOR DEM, DER VIRKELIG ELSKER
DET, NÅR DIT BARN ER VED AT DØ"**



Vi kan alle vælge at være der for andre, mener Anne-Grethe Bjarup Riis, der har skrevet en bog om sin kræftsyge søn. Hun ved om nogen, hvordan det føles, om medarbejdere har taget det valg eller ej, når de går ind til en familie i opløsning.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOBIAS STIDSEN

Anne-Grethe Bjarup Riis havde ikke set det størknede blod. De madrester, der havde sat sig fast i flager på huden, de fedtede skjolder på pudebetrækket. Men da en medarbejder på Rigshospitalets børnekræftafdeling trådte ind på stuen og bryskt gik i gang med vaskekluden, blev skuespiller, instruktør og forfatter Anne-Grethe Bjarup Riis smerteligt bevidst om, hvor snavset hendes kræftsyge søn, Gilbert, var.

"Vi kæmpede for at overleve. Men hun så os ikke. Det eneste, hun så, var infektionsrisiko. Jeg sad tilbage og følte mig som verdens største lortemor, der ikke kunne finde ud af noget, når jeg ikke engang kunne holde ham ren," siger hun om episoden fra begyndelsen af det forløb, der varede, fra Gilbert som otteårig blev diagnosticeret med leukæmi og to og et halvt år frem.

i de film, hun har instrueret. For de valg tilhører ikke kun den ekstreme situation.

"Hver eneste dag har vi et valg. Om vi vil være i det smertelige sammen med andre mennesker. Om vi vil være der for andre og gøre det rigtige, og det er lige præcis det valg, ansatte inden for velfærdsområdet står i hver eneste dag," siger hun.

Verdens største kliché

Det kan ikke overvurderes, hvad det betyder, når en medarbejder træffer det valg, mener Anne-Grethe Bjarup Riis.

"Det lyder som verdens største kliché, når man siger: 'Jeg elsker at arbejde med mennesker'. Men der er så meget brug for dem, der elsker det. Som vil det og kan det, og som kan sætte sig ind i det psykoland, de syge og pårørende befinder sig i."

På børnekræftafdelingen blandede sorgen og desperationen sig med vrede, uretfærdighed, svigt og ensomhed. Følelser, Anne-Grethe Bjarup Riis skammede sig over. Som da hun så et hjerneskadet barn og glædede sig over, at det ikke var hendes eget.

"Heldigvis er der nogle medarbejdere, du virkelig kan mærke. Dem, der møder mennesker og anerkender, at vi har det pisse dårligt."

For Anne-Grethe Bjarup Riis handler det ikke om, at en medarbejder skal sidde to timer på sengekanten og holde i hånd.

"Det handler mindst lige så meget om nærværet i de korte øjeblikke. Om at sige dit navn, når du kommer ind på stuen. Anne-Grethe

OM ANNE-GRETHER BJARUP RIIS

Anne-Grethe Bjarup Riis (født 1965) er forfatter, filminstruktør og skuespiller.

Hun har været med i både film, tv-serier og teaterstykker, bl.a. Lars von Triers 'Idioterne'.

Som instruktør står hun bl.a. bag 'Hvidsten Gruppen' om modstandsfolk under Anden Verdenskrig og 'Tarok'.

Vi har et valg – hver dag

I dag er Gilbert 13 år og raskmeldt. Familien er på overfladen kommet helskindet igennem det, på trods af at 'det først er i løbet af det seneste år, at det er blevet rart at være derhjemme igen', som hun siger.

Selv har hun skrevet bogen 'I Guds Rige' om tiden, hvor Gilbert lå med slanger i hele kroppen og kastede op, og hun selv havde en konstant følelse af at skulle besvime. Og om de svigt, der undervejs åbenbarer sig.

"Jeg er optaget af valget," siger Anne-Grethe Bjarup Riis om det valg, ethvert menneske står over for, og som også er udgangspunktet

”

Der er nogle medarbejdere, du virkelig kan mærke. Dem, der kan være i smerten sammen med dig.

ANNE-GRETHE BJARUP RIIS
FORFATTER TIL BOG OM SIN SØNS KRÆFTFORLØB



Bjarup Riis holder blikket og bliver ved med at holde det for at illustrere sin pointe.

”Jeg kan ikke forklare det bedre, end at de tør være i det ubehagelige rum, og at de tør det så meget – ja, det lyder mærkeligt – så man også kan have det fedt.”

Som for eksempel Solvej. Anne-Grethe Bjarup Riis’ ansigt lyser op, da hun fortæller om Solvej, som hun mødte i elevatoren sammen med Gilbert i kørestol. De var på vej til lægesamtale for at få at vide, om han skulle have øget sin kemodosis – og dermed risikerede at dø.

”Hun var eminent god til at fange de følelser, der konstant flytter sig op og ned fra den dybeste desperation til også at kunne grine sammen med Gilbert, der sad bag sit mundbind. Jeg klyngede mig til hende, hendes optimisme og nærvær.

Lægen nølede med svaret

Modsat lægen, der nølede med svaret og rodede rundt i computeren.

”Hun skulle lige et eller andet. Det kan man simpelthen ikke. Jeg følte jo, at vi ventede på dommen: Skulle vi leve eller dø?”

”Hvordan systemet – og medarbejderne i det – griber og ikke griber mennesker i deres største krise, har Anne-Grethe Bjarup Riis ikke kun skrevet om. Siden Gilbert fik sin diagnose, har hun filmet alt, der skete.

”Om man går på arbejde på Rigshospitalet, på plejehjemmet, som lærer, eller om man skriver en bog eller laver en film: Man kan altid vælge, om man vil være der for andre, eller om man vil lukke øjnene. Det valg er for mig helt essentielt.” ★

MASCH@FOA.DK



Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde og fællesskab

FOA Camping 2021

13.-20. juni 2021

FOA camping er muligheden for jer, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab. Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har tirsdag en faglig caféaften med et aktuelt tema.

Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødighedshorn af tilbud.

FOA betaler lejen til Sandvig Familiecamping. Du skal enten medbringe telt, campingvogn eller camplet og betale for strøm og morgenmad. Det er vigtigt, at du oplyser, hvad du overnatter i, af hensyn til antallet af pladser.

Ved tilmelding betales 300 kr. pr. voksen for morgenmad og 125 kr. for børn. (Kan ikke fravælges). Hver morgen fra mandag til søndag, hvor Folkemødet slutter, er der stor morgenbuffet, som nydes sammen med alle de andre deltagere på FOA-campen.

FOA betaler et **tilskud til transporten** på 400 kr. pr. familie. Hvis man bor i Jylland eller på Fyn, betaler FOA også broafgiften til Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camplet).

Tilmelding er bindende

Tilbuddet er til medlemmer, som ikke har deltaget før. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til taa001@foa.dk.

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

VELFÆRDSTEKNOLOGI

ROBOT MED KERNEOPGAVER

Forskere arbejder med, hvordan robotteknologi kan aflaste medarbejdere på plejehjem og hospitaler.

AF RASMUS HANDBERG

Forestil dig, at du står ved en forvirret, dement borger, som du nødig vil forlade. Men det bliver du nødt til, for du skal på depotet og hente et rent linned, da borgeren har haft ufrivillig vandladning.

I fremtiden vil du formentlig kunne blive ved borgeren og stadig få fat i rent linned. Blot ved at trykke på en knap tilkalder du en robot og vupti: Robotten kommer kørende med det rene linned. Eller øvrige materialer, du måtte have behov for i arbejdet med at pleje borgeren.

Det er forskere på Syddansk Universitet, der har udviklet en robot med disse egenskaber. Foreløbig er det en prototype, som tidligere på året blev testet på Sygehus Sønderjylland i Aabenraa. Her var der flere positive effekter at måle.

”Sundhedspersonalet så flere gevinster ved robotten i form af sparede skridt og færre afbrydelser, og der var enighed om, at robotten vil kunne minimere spild af materialer, som den nuværende arbejdsgang kan medføre. Det skaber potentiale til at frigive tid til personalets kerneopgave, nemlig behandling og pleje af patienter og borgere,” siger projektleder i Syddansk Sundhedsinnovation, Region Syddanmark, Louise Halgaard Gotfredsen.

Tager hensyn til travlhed

I praksis er robotten en selvkørende kommode med et vist intelligensniveau. Det fortæller projektleder Leon Bodenhausen, der er en af udviklerne bag robotten.

”Den analyserer sine omgivelser og tager højde for personalets adfærd. Den scanner forhindringer og agerer derefter for at undgå at forstyrre ansatte i en travl hverdag. På den måde adskiller den sig fra lignende robotter tiltænkt plejesektoren,” siger Leon Bodenhausen, der kommer fra SDU Robotics, Mærsk McKinney Møller Institutet.

Kan ikke erstatte personale

Selvom formålet er at sikre mere tid til kerneopgaven, oplever de to projektledere en generel bekymring blandt plejepersonalet omkring robotteknologi. For kan robotten erstatte medarbejdere? Til det er svaret nej, siger Leon Bodenhausen:

”Robotten kan ikke interagere fysisk med en patient eller borger. Derfor vil den aldrig kunne erstatte plejepersonalet, men kun aflaste. Og kigger vi på den demografiske udvikling, er spørgsmålet ikke, om robotter tager job fra plejepersonalet. Det er nærmere, om der er mennesker nok til at løfte de mange plejeopgaver. Her kan den robot forhåbentlig bidrage.”

Robotten findes foreløbig kun som prototype og er endnu ikke klar til at blive implementeret. ★

RAHEN@FOA.DK



Louise Halgaard Gotfredsen
Projektleder i Syddansk Sundhedsinnovation
Region Syddanmark



Leon Bodenhausen
Projektleder
SDU Robotics, Mærsk McKinney Møller Institutet

OM ROBOTTEN

Robotten er i praksis en selvkørende kommode, der servicerer personalet med materialer. Muligt indhold kan være bleer, linned, blodtryksmålere, forbindelser, medicin og forplejning. Projektet er EU-finansieret og har titlen HealthCAT, som er forkortelse for Health Care Assisting Technology.



Læs mere
healthcat.eu/da/

Simulation gør sosu-elever klogere på demens

SOSU-skolen i Silkeborg har indviet Nordens første demenssimulator. Den viser den virkelighed, eleverne skal arbejde i.

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: TOBIAS STIDSEN

SIMULATORENS FORMÅL

Et besøg i simulatoren kan betyde, at de ansatte, der arbejder med borgere med demenslidelser, bliver bedre til

- at være bevidste om, hvor mange stimuli der er på én gang.
- at møde mennesker med demens, hvor de er.
- at reflektere over, hvilken form for omsorg der er bedst for den enkelte borger.

KILDE: UNDERVISER KIRSTEN HOLM NIELSEN, SOSU-SKOLEN I SILKEBORG

KOM PÅ BESØG

Simulatoren er ikke kun forbeholdt elever på SOSU-skolen i Silkeborg. For eksempel har FOA købt adgang, så nogle medlemmer kan prøve den. En række kommuner har også sikret sig, at personale fra ældreplejen kan komme forbi. Og på sigt får pårørende måske tilbuddet gennem relevante foreninger.

På SOSU-skolen i Silkeborg er Lone Thorning Jespersen lige blevet færdig som sosu-assistent, da hun skal prøve den nye demenssimulator. Hun får en vest på, og i en højttaler i vestens lomme siger en kvindestemme:

”Jeg vil fortælle dig, hvad du skal gøre under den kommende oplevelse.”

Simulatoren skal give eleverne en forståelse af, hvordan det er at være ramt af en demenslidelse.

Selve simulatoren er indrettet som en privat lejlighed i en container. Men det er ikke en helt normal lejlighed, for ved hjælp af sanseforvrængning og interaktive installationer bliver deltageren udsat for forskellige scenarier, der er med til at skabe forvirring.

Uret går baglæns, høj musik kommer ud af radioen, og der er så mange sanseindtryk på en gang, at det kan være svært at finde hoved og hale i noget som helst.

Uden for i mit eget liv

”Ved at tage de studerende ud af klasseværelset til en kulisse, der ligner det, de møder i arbejdet, forsøger vi at komme tættere på den praksis, vores elever skal

arbejde i,” siger Kirsten Holm Nielsen, der er underviser på skolen og tager imod Lone Thorning Jespersen, da hun kommer ud efter 20 minutter i containeren.

”Jeg følte mig uden for i mit eget liv. Og jeg blev meget forvirret af, at intet var forudsigeligt. Jeg havde brug for nærvær i situationen,” lyder Lone Thorning Jespersens umiddelbare reaktion.

Nogle bliver kede af det

Den oplevelse kan hun bruge, når hun i fremtiden skal arbejde med mennesker, der har demens. Også i sin fritid, hvor hun i sin omgangskreds har demens inde på livet.

Tanken bag simulatoren er, at elev og lærer igennem faglige overvejelser kan tale om oplevelsen og finde frem til nye handle måder i den daglige praksis.

”Der er nogle, der bliver rigtig påvirkede. Særligt en elev blev ligefrem ked af det, fordi vedkommende forstod, hvad de nærmeste gik igennem. Det kan også være med til at motivere til, at man bliver bevidst om, hvordan man kan yde omsorg for dem på nye måder,” siger Kirsten Holm Nielsen. ★ ASMA@FOA.DK



ALT ER FORKERT

Turen i demenssimulatoren varer 20 minutter. I løbet af den tid skal Lone Thorning Jespersen løse de opgaver, stemmen i vesten beder hende om. Men køleskabet er ikke, hvor det normalt ville være, så hun kan ikke sætte varerne fra nettet på plads. Hun har aldrig set nøglerne før og har derfor svært ved at låse døren op. Og hun aner ikke, hvilke piller hun skal tage frem.

HUSK!**23. oktober**

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge flere job hver uge. Jo flere ledige stillinger, der er, desto flere skal du søge og registrere i din joblog. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

På efterløn: Husk ½-årserklæring

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, skal du fra 1.-14. november indsende din erklæring. ½-årserklæringen dækker perioden 1. maj – 31. oktober 2020. Du kan indsende erklæringen fra foa.dk/halvårserklæring.

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 callcentret på tlf. 46 97 10 10. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

FÅ VEJLEDNING OM UDDANNELSE

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Hvis du overvejer at begynde på en ny uddannelse, tage et kursus eller at bygge oven på den uddannelse, du allerede har, kan du på UddannelsesGuiden (ug.dk) få et overblik over dine muligheder.

[Ug.dk](https://ug.dk) er Børne- og Undervisningsministeriets nationale informations- og vejledningsportal, og her kan du finde aktuel viden om alle offentligt anerkendte uddannelser i Danmark, det vil sige ungdomsuddannelser, videregående uddannelser og voksen- og efteruddannelser.

Desuden er der inspiration at hente til en lang række job og karriereveje. Og der er hjælp at hente med at få overblik over de økonomiske muligheder, der er indenfor de forskellige typer af uddannelse.

Få svar både aftener og weekender

Via ug.dk kan du også bruge eVejledning, som er en landsdækkende mulighed for at få anonym vejledning om job og uddannelse – hvad enten du overvejer et AMU-kursus, en erhvervsuddannelse eller anden uddannelse. Du kan få hjælp på eVejledningen både dag, aften og weekend på telefon, chat, Skype og mail.

eVejledning tilbyder også digitale liveoplæg for voksne, som du nemt kan deltage i. ★ REDAKTIONEN@FOA.DK



Læs mere
ug.dk/evejledning

A-kassen holder webinarer

Fra oktober og frem vil du hver måned kunne sidde hjemme i sofaen eller på den lokale café og få inspiration til din jobsøgning.

Den første torsdag i hver måned holder a-kassen nemlig webinarer om emner som 'Sådan skriver du en god jobansøgning', 'Sådan går du til jobsamtale', 'Sådan læser du en jobannonce' med

mere. Tilbuddet er til alle medlemmer af FOAs A-kasse, men er især målrettet ledige medlemmer.

Webinarerne varer typisk 30 minutter og henvender sig til alle FOAs faggrupper. Du kan se de planlagte webinarer på foa.dk/a-kasse. Du tilmelder dig til et webinar ved at kontakte din lokale a-kasseafdeling. ★

SQUASHDELLER

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. Squashdeller er gode som varme, men endnu bedre kolde, og holder sig fint i flere dage.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

Lige nu er der mange danske æbler og pærer. Vidste du, at nogle af dem kun er på toppen i kort tid?

TIP!
Sluk tørsten i vand fra den kolde vandhane og spar penge

MAD PÅ
FARTEN

Squashdeller med feta og dild

12-15 stk.

300 g squash
1 løg
1 spsk. olivenolie
150 g. feta eller salatost
2 æg
35 g hvedemel
2 håndfulde dild
6-8 mynteblade
Et drys salt
Friskkværnet peber
Ca. 1 dl olivenolie til stegning

Drys

Lidt dild og mynteblade

Tilbehør

Snackpølse
Rugbrød eller grovbolle

Opskrift

Vask squashen. Skær den ud i små firkanter på få millimeter.

Pil og hak løget. Steg løg klart i olivenolie.

Mos osten med en gaffel og pisk sammen med æggene. Drys mel i blandingen og rør den ensartet. Tilsæt de stegte løg, squashternene og skyllet hakket dild og mynte. Krydr med salt og peber, men kun lidt salt, da osten er salt.

Form squashdeller med to spiseskeer og steg dem i rigeligt olivenolie ca. 5 min. på hver side på en sliplet pande, til de er gyldne og gennembagte. Tag dem af panden, mens olien er varm, så squashdellerne ikke bliver for fedtede.

Nyd squashdeller på rugbrød eller med en bolle. Drys evt. med dild og spis sammen med snackpølse.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.



Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

QUIZ

1. En af de typiske senfølger ved covid-19 er?

- A. Irriteret tyktarm
- B. Udslæt i ansigtet
- C. Invaliderende træthed

2. Brita Mossalski har haft stor glæde af ordningen med?

- A. Tidlig pension
- B. Fleksibel efterløn
- C. Seniorpension

3. Hvor mange ansatte på bo- og væresteder har fået anerkendt PTSD som arbejds-skade i perioden 2013-2019?

- A. 98
- B. 146
- C. 36

4. Hvad har Michael Maiböll altid været draget af?

- A. Fluefiskeri
- B. Amerikansk fodbold
- C. Cirkusmiljøet

5. Hvorfor skal Micheal Jens Pedersen have et kollegakram?

- A. Om fredagen har han altid wienerbrød med
- B. Han driller folk på en god måde
- C. Han har aldrig en sygedag



6. Blandt de nyhedssider på nettet, som FOAs medlemmer besøger, ligger fagbladetfoa.dk på en?

- A. 2. plads
- B. 5. plads
- C. 10. plads

KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop 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.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk **senest 16. november**. Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 3/2020 blev **Susanne Birch, Auning**.

PenSam indkalder til VIRTUELT ÅRSMØDE 2020



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed



Forbrugergruppen
for Pædagogisk sektor



Forbrugergruppen
for Kost og Service



Forbrugergruppen
for Teknik og Service

Onsdag den 4. november

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger** før mødet afholdes til forbrugergrupper@pensam.dk eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet. Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail forbrugergrupper@pensam.dk.

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

PenSam
Gi'r god mening

Få rabat hele efteråret

– se mere på pluskort.dk

PlusDyr.

ZOO byder på alverdens spændende oplevelser hele efteråret og mere end 4.000 fantastiske dyr.

10 %



PlusHerretøj.

Shop sæsonens nyheder inden for tøj og sko i udvalgte butikker samt på tøjeksperten.dk med rabat.

4 %

TØJ|eksperten

PlusRustbeskyttelse.

Få rystbeskyttet bilen med MERCASOL, som er udviklet til at klare det nordiske klima.

15 %



PlusLamper.

Mangler du ekstra belysning her til efteråret, så se det store udvalg hos Lysmesteren.

15 %



PlusBil.

Kør vinteren sikkert i møde. Hos Euromaster får du rabat på både dæk og service.

10 %



PlusRejser.

Trænger du til sol og varme? Så bestil din næste charterrejse hos Apollo Rejser.

3-5 %



Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabattalere. Læs vilkår og betingelser for rabattalere på pluskort.dk

FOA PlusKort.

DET
SKER

ESBJERG

Seniorklubben (Vejen afd.). 2. nov. kl. 14: Enkeltbillet fra København til Rejsby v. Lone Clausen i Sognegården Vejen, Nørregade 98. 7. dec. kl. 12: Julefrokost, Markeds Restaurationen, Markedsvej 7, Brørup. Vi slutter 2020 af med julehygge, amerikansk lotteri og julesange fra vores røde sangbog. Pris 175 kr. + drikkevarer. Tilmelding senest 30. nov.

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 18. nov. kl. 13.30: Livet i en flygtningelejr i Palæstina v. bedemand Dennis Tobiassen, Slangstrup. 9. dec. kl. 12: Julefrokost med lækker mad, øl, vand, snaps, kaffe, guf, lotteri

med gode præmier m.m. Pris for FOA-medlemmer 225 kr./gæster 325 kr. Sidste bindende tilmelding er 1. dec. Der kan også betales på forudgående møder eller på mødet 18. nov. til kasserer Anny Lorentzen eller via netbank på reg. 2232 – konto 4397151072. Husk at skrive navn på indbetalingen. Maks. 50 deltagere.

HORSSENS

Seniorklubben. 20. okt. kl. 14: Fængselspræst Jesper Briker vil fortælle om livet i det topsikrede Enner Mark Fængsel. Der er kaffe og kage, pris 20 kr. 10. nov. kl. 14: Julebanko – 1 kort 8 kr., 3 stk. 20 kr. Der sælges også amerikansk lotteri. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage, og der kan her og senest 23. nov. købes billetter til julefrokosten efter aftale med kasserer Sonja Andersen på 60 71 17 80, og der betales ved tilmeldingen. 29. nov. kl. 13: Julefrokost på Det Ny Kronborg. Vi mødes tidligst kl. 12.30. Under-

holdning v. Helle og Leif. Der er amerikansk lotteri samt 3 gevinster på billetten. Pris 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ægtefælle/samlever. 5. jan. 2021 kl. 14: Nytårskur, hvor også kontingent kan betales. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årlig kontingent 160 kr. – henvend dig til formand Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller kasserer Sonja Møller Andersen på 60 71 17 80. Begge træffes bedst ml. kl. 17-18.

HOLSTEBRO

Seniorklubben. 29. oktober kl. 14: Kaffe og kage mellem krudt og kugler v. Ruth Brink Christensen. 12. nov. kl. 14: Formand for ældrerådet i Holstebro, Erik Mitens fortæller om ældrerådsarbejde generelt og om de opgaver, de bakser med i Holstebro Kommune. 26. nov. kl. 14: Kunsten at bevare livsmødet trods modgang v. foredragsholder Agnethe Odgaard-Jensen fra Thy. 10. dec. kl. 12: Julefrokost m. god mad, lotteri og masser af hygge. Musik v. Jens Madsen. Pris 180 kr. Bindende tilmelding senest 4. dec. til Signe Holgersen på 23 67 86 08 eller 97 41 40 38. Dørene åbnes kl. 11.45.

ODENSE

Seniorklub. 3. nov. kl. 10-11.30: Foredrag om vigtigheden af at lave fremtidsfuldmagter v. Charlotte Schultz. Der serveres kaffe og brød i pausen. kl. 11.40-13: Musikalsk underholdning v. Jan Kjeldsen. 24. nov.: Indkøbstur og julefrokost. Opsamling: Ve-

jerboden Nyborg kl. 8, Amtsgården Ørbækvej kl. 8.30, Dannebrogsgade kl. 9. Vi kører en hyggelig tur ned over grænsen til Fleggaard, hvor der bliver tid til at handle. Derefter kører vi tilbage til Holbøl Landbohjem, hvor der venter en stor lækker julefrokost (det kolde bord). Efter frokost kører vi hjemad og forventer at være i Odense ca. kl. 17. Husk pas! Pris 425 kr./ik-kemedlemmer 525 kr. 5. januar 2021 kl. 10-12: Nytårskur i FOA, Vesterbro 120 Odense.

RANDERS

Afdelingen. 3. nov.: Generalforsamling i Randers FC's lokaler, Cepheus Park Randers, Viborgvej 92, Randers NV. Dagsorden kan læse på foa.dk/randers senest 20. okt. Der tages forbehold for eventuelle ændringer i sundhedsmyndighedernes anbefalinger.

SKIVE

Seniorklubben. 26. nov. kl. 12.30: Julefrokost i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Kom og få en hyggelig eftermiddag med god mad, sang og musik – 2 genstande pr. person, kaffe og lidt godt til ganen. Pris 200 kr. Husk tilmelding senest 12. nov.

SYDFYN

Pædagogisk Sektor. 28. okt. kl. 17.30-20: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler. **Teknik- og Servicesektoren.** 4. nov. kl. 17-21: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler. **Sundhed- og Servicesektoren.** 25. nov. kl. 17-22: Sektorårsmøde i

FOA Sydfyns lokaler.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 27. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højst Kro. Medlemspris 200 kr., ægtefælle/samlever 250 kr. Der vil blive arrangeret buskørsel med en egenbetaling på 20 kr. Tilmelding senest 18. nov. på foa.syd.dk. 9. dec. kl. 14: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 2. dec. på foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikkemedlemmer 30 kr. samt entrépris ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID. foa.dk/vestsjælland **Fagforeningen.** Julebanko x 4 kl. 19-21: 5 nov.: Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov.: Toftegårdsvej 14, Asnæs. 19. nov.: Japanvej 2, Slagelse. 26. nov.: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 30. nov. kl. 17-21: Ordinær repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding til spisning senest 20. nov. Kontakt: Tlf. 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man.-tors. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside foa.dk/vestsjælland. Mail vestsjælland@foa.dk. Akuttelefon fragtig 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **A-kassen.** 12. nov. kl.

17-21: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Gratis og tag gerne en ledsager med. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 2. nov. kl. 13-15: Klubbens årlige andespil. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 7. dec. kl. 12-15: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjælland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 11. nov. kl. 14-16: Den første kærlighed v. Carls Erik Lundgaard. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 4. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjælland. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 5. nov. kl. 14-16: Generalforsamling og efterfølgende bankospil. Tilmelding ikke nødvendig, mød blot op. 3. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjælland. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 24. nov. kl. 11-14: Julefrokost i Kalundborg. 2. dec. kl. 13-16: Julefrokost i Asnæs. Tilmelding/betaling på foa.dk/vestsjælland. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

VARDE

Efterløns- og Seniorklubben. 4. dec. kl. 13: Julefrokost på Hotel Arnbjerg i Varde. Tilmelding senest 30. nov. til aktivitetssudvalget: Sonja 75 26 99 30, Ida 26 48 20 04, Birthe 41 58 40 57, Annemarie 71 75 85 85.

MEDLEMPULSEN

Vindere i august 2020

Hovedpræmievinder

Kirsten Maria Pedersen – FOA Vendsyssel

Gavekort til Coop

Karen Kristine Bølle – FOA Sønderjylland
Pia Bang – FOA Frederikshavn
Winnie Bolchvig Pedersen – FOA Horsens
Dorte Krogh Poulsen – FOA Århus
Jan Carsten Deciderius – FOA 1

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund

Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls

Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland

Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

SE VORES
KAMPAGNEFILM PÅ
SOCIALE MEDIER

TAK FOR
HJÆLPEN

**DER ER
SÅ MEGET AT
SIGE TAK FOR
I HVERDAGEN**

For tak er det bedste ord, vi har. Så tak til dig, der er medlem af A-kassen. **DU HOLDER HVER DAG HÅNDEN UNDER DEM, DER HAR MISTET DERES ARBEJDE.** Det gør du sammen med mere end 2 millioner andre medlemmer. Og skulle du selv blive ledig, holder de hånden under dig.

**TAK
TIL DIG**
DER ER MEDLEM AF A-KASSEN

**Danske
A- Kasser**

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Redaktionen sluttet
30. september

Indlæg til 'Det sker'
sendes til Henriette
Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1/2021:
30. november

Frist til nummer 2:
1. februar

Annoncer
Dansk Mediaforsyning
Telefon
70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist
Nummer 5:
16. november

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

Nummer 1 udkommer
Uge 7 2021

Synspunkter frem-
sat i Fagbladet FOA
er ikke nødvendigvis
sammenfaldende med
FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for
indholdet og er tilmeldt

**PRESSE
NÆVNET**

Medlem af Danske Medier
**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmedier-
nes Oplagskontrol

Oplag:
174.374/10. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222



**Social- og Sundheds-
afdelingen:**

46 97 22 22
foa.dk/sosu
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland

Varde: 75 21 01 00
foa.dk/varde

Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel

Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland

Viborg: 46 97 30 30
foa.dk/viborg

Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger

PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1

PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50

foa.dk/foa-pmf-kbh-syd

PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk

Udgiver:

FOA

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

MICHAEL ER GARANT FOR GODT HUMØR

Michael Jens Pedersen er portør på OUH. Han er en af dem, der bare gør dagen lidt bedre, siger kollega.

AF ANJA SKOV MARCUSSEN | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

Hvorfor fortjener Michael et kram?

Jeg har mange gode kolleger, jeg kunne fremhæve, men Michael er noget helt særligt, fordi han har evnen til at hæve humøret, når han træder ind i et rum. Jeg bliver simpelthen glad af at se på ham. Han er et helt igennem rart menneske, der altid giver en hånd med, hvor der er brug for det. Jeg har aldrig oplevet, at han sagde nej. For eksempel trådte han til og hjalp med at bygge en lift, selvom det på det tidspunkt ikke var hans arbejdsopgave.

Han laver vittigheder og driller folk på en god måde – det er aldrig under bæltestedet. Og så kan man også altid tage en seriøs snak med ham, hvis der er noget, der går én på. Han gør bare dagen lidt bedre. Nu arbejder han i vores udlånsdepot, hvor alle, der er i kontakt med ham, går smilende derfra. Hvis Michael ikke var der, ville jeg miste noget af min arbejdsglæde. ★



Michael Jens Pedersen blev nomineret af sin kollega, **Roland Hans Berghold**.

Har du en kollega, du gerne vil nominere, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

Fra plejehjem til trivselshjem!

Jeg har nøglen til, hvordan du som plejepersonale kan løfte **trivsel og livskvalitet for de demensramte borgere**, du har omsorgen for. Samtidig øges din arbejdsglæde og faglighed. Gennem en konkret metodisk indsats med dokumenterede effekter, styrkes relationen mellem personale og borger, konflikter reduceres og livskvaliteten styrkes.

Jeg lærer dig en konkret metode, hvor den stærke relation mellem dig og borgeren er i fokus.

Jeg tilbyder alt fra korte kurser til længerevarende projekter og uddannelser med aktiv inddragelse, hvor du og din faglighed er i centrum.

Kombinationen af metodisk indsats og nyeste viden om hjerne og demens er nøglen til, at vi på landsplan kan overgå til trivselshjem.



Som demenskonsulent med mange års erfaring indenfor hele demensområdet kender jeg de udfordringer, der i værste instans kan lede til svigt og forråelse. Min undervisning bygger på erfaringer som plejevikar, underviser på sosu-skole, kommunal demenskonsulent, freelanceunderviser og konsulent på Sundhedsstyrelsens Demensrejsehold. Nu er jeg selvstændig konsulent. Jeg holder lederskole, ledersparring, kompetenceløft af personale gennem korte og lange forløb, pårørendedag og uddannelse af Marte Meo terapeuter. Tag gerne fat i mig i dag, så I kan være med på rejsen fra plejehjem til trivselshjem.

Kontakt demenskonsulent Jette Waagner på tlf. 2120 6249

marte meo kontakt

dokumenterede resultater

jwaagner@hotmail.com | www.marte-meo.dk



FOA bogshop

Få op til 20% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

Få viden til at vælge
VIA University College

Fra SOSU til sygeplejerske på kun 2,5 år

På Campus Viborg har VIA lavet et særligt tilrettelagt forløb for SOSU-assistenten, så du kan læse til sygeplejerske på kun 2,5 år.

Få mere info på via.dk/sygeplejerske

Forebyg smitte med APRILCLOGS

- Behagelig, også efter en lang arbejdsdag
- Individuel sikkerhed og komfort
- Fås med lukket hæl eller strap
- Autoklaverbar ved 134°C
- 100% genbrug



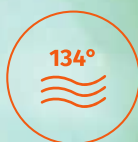
Antislip



Støddabsorberende



Genbrug



Autoklaverbar



**TILLYKKE
TIL ALLE**
som har vundet i
konkurrencen
om et par
APRILCLOGS




APRIL CLOG®
www.aprilclog.com