

Fagbladet **FOA**

tema:

SUNDE TÆNDER

Grundig tandpleje kan redde
ældre fra sygdomme
SIDE 22

6

GODE RÅD

Sådan hjælper du
en kollega i sorg
SIDE 40

HELENA OVERVANDT SIN TALSKRÆK

Gratis kursus i arbejdstiden
gør underværker
SIDE 6

Social- og sundhedsassistent Cecilia Vestergaard er traumatiseret efter overfald

137 HAR FÅET PTSD PÅ JOBBET

SIDE 8-11



Med liv og helbred som indsats

Fagbladet FOA bringer to beretninger fra ansatte i psykiatrien. Beretninger, der på hver sin måde fortæller om et presset og udsultet psykiatrisk system.

I den ene artikel fortæller sosu-assistent Cecilia Vestergaard om det voldelige overfald, hun oplevede som ansat på Specialdøgninstitutionen Ternevej i Horsens. Voldsmanden var en påvirket beboer. I dag plages hun af posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) og tror ikke længere på, at hun får sit gamle liv tilbage.

Cecilia er ikke et unikt tilfælde. Mindst 137 ansatte på landets bosteder har på fem år anmeldt PTSD. Det er stærkt foruroligende. Dertil kommer, at anmeldelser af vold og traumatiske hændelser stiger. Mange steder er beboerne blevet dårligere og mere udadreagerende.

I den anden artikel møder vi pædagog Mia Kristina Hansen fra bostedet Lindegården i Roskilde. I 2016 blev Mias kollega slået ihjel af en beboer. Siden har

Mia kæmpet for bedre forhold, men har nu valgt at sige op. Trods drabet er situationen ikke forbedret, og hun og familien kan ikke holde til det mere. Begge fortællinger vidner om et system, der tvinges i knæ af flere syge patienter. Derfor bør psykiatrien have et løft, og det kræver flere ressourcer, end der er i dag. ★

Gitte Hejberg



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

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

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

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

Malin Schmidt
journalist
msch@foa.dk
Tlf.: 46 97 2330



Overfald gav PTSD

Cecilia Vestergaard blev slået og sparket af en aggressiv beboer.

Side 8-11



Ro er
godt,
men ...

Sådan kommer
du dig over en
hjernerystelse.

Side 50



Minderne om ellers
glemte dansetrin kal-
des frem, når beboer-
ne på demensenheden
Caroline Amalielund i
Svendborg hver måned
holder Vild med dans.

Side 16



Rene tænder

Tandtråd og mel-
lemrumsbørster
bliver brugt flittigt
på plejecentret
Æblehaven, efter
personalet har
været på kursus i
tandsundhed.

Side 22

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	42
Mad med Klinken	53
Quizzen	58

UDGIVER

FOA

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

tema
sorg

Sorgramte har brug for støtte

Som kollega kan du hjælpe
ved at lytte og anerkende
sorgen.

Side 34-41

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

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

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

nyt

4,6

procent. Så stor en andel af dem, der var tilmeldt efterlønsordningen i FOAs A-kasse, har indtil videre fået udbetalt deres efterlønsbidrag skattefrit og har dermed meldt sig ud af efterlønsordningen

Kilde: FOAs A-kasse

Hvad bliver der af generation røgfri?

Antallet af rygere blandt 16 til 24-årige er steget de seneste fire år. Derfor har FOA sammen med 33 andre organisationer skrevet et brev til Folketingets politikere om at sætte ind over for tobakken – blandt andet ved at sætte prisen op og forbyde tobaksreklamer.

Kilde: vidensraad.dk



Foto: Janik Roos Jacobsen



Hvorfor skal sosu'en, der står op klokken fem og for længst har badet og skiftet sine første borgere, når jeg drikker morgenkaffe, aflønnes så ringe?

FORFATTER HANNE-VIBEKE HOLST I EN KOMMENTAR OM DEN OFFENTLIGE SEKTOR I ÅLTINGET

▲ Røde FOA-hænder, bannere

og kampbråb har fyldt foran Forligsinstitutionen i København, hvor forhandlere fra fagbevægelsen og arbejdsgiverne har holdt lange møder om nye overenskomster på det offentlige område. 17. april, efter Fagbladet FOA gik i trykken, skulle forligsmænd Mette Christensen enten udsætte konflikten for anden gang eller konstatere, at der kommer en storkonflikt. Få seneste nyt om OK18 på fagbladetfoa.dk

Hvorfor skal I have mere i løn?



Foto: Heidi Lundsgaard

Anette Hertzum
tilsynsassistent på Gladsaxe Skole

Lønnen er gået i stå

De privatansatte er steget i løn. Som offentligt ansatte er vi ikke fulgt med. Vi har travlt og løser stadig flere opgaver. Men lønnen står nærmest stille.



Foto: Heidi Lundsgaard

Anette Seidler, husassistent på Regionshospitalet Nordjylland, Hjørring

Ingen operationer uden os

Vi fortjener mere i løn, fordi vi er en vigtig del i forhold til at få et sygehus til at fungere. Uden rengøring ville folk blive syge. Og ingen ville blive opereret, hvis vi ikke gjorde rent.



Foto: Heidi Lundsgaard

Sarah Møllerup, social- og sundhedsassistent, rehabiliteringen, Bispebjerg/Nørrebro

Vi passer de svageste

Det skal vi, fordi det er os, der passer på de svageste i samfundet. Og det er en af samfundets allervigtigste opgaver.



Foto: Heidi Lundsgaard

Carsten Thysted
pædagogmedhjælper i Hobbitten, Åbyhøj

Det er på høje tid

Jeg viser gerne min lønseddel. Når man kun har fået en lønstigning på 200 kroner om måneden i de seneste otte år, så er det på høje tid, at man får mere i løn.

Nye medlemmer strømmer til

FOA har oplevet stor medlemsfremgang under overenskomstforhandlingerne. Udsigten til en mulig storkonflikt gør især unge mere fagligt bevidste.

Af Ida Østerlund ★ foto: Heidi Lundsgaard



4.454 mennesker. Så mange nye medlemmer har FOA fået fra midten af november til og med 1. januar 2018, som var skæringsdato for at melde sig ind for at kunne få understøttelse i tilfælde af konflikt. Det svarer til 636 nye medlemmer om ugen. Resten af 2017 fik FOA i gennemsnit 233 nye medlemmer om ugen.

“Det er gået op for mange, at det her er en fælles kamp, og at de gerne vil bidrage til den. Flere forstår vigtigheden af at være ordentligt organiseret,” siger forbundssekretær i FOA **Helena Mikkelsen**.

Anledning til at vise solidaritet

Ifølge arbejdsmarkedsforsker fra Aalborg Universitet **Emmett Caraker** kan der være to grunde til, at så mange i konflikttider melder sig ind i FOA og flere andre fagforeninger.

Den ene er, at man kan føle et pres fra kollegerne om at deltage i den fælles kamp. En anden er viljen til at gøre noget ved de offentligt ansattes arbejdsvilkår.

“Jeg har meldt mig ind i FOA, fordi det er supervigtigt at **vise solidaritet**,” siger Malene Talbro Gram Eriksen, som er social- og sundhedsassistent-elev i Svendborg.

“For nogle er det en anledning til at vise solidaritet og stå sammen om de krav, fællesskabet rejser,” siger han.

Emmett Caraker tror ikke, at folk melder sig ind for at få konfliktunderstøttelse. Både medlemmer af de såkaldt gule fagforeninger og uorganiserede kan få andre former for kompensation, fremhæver han.

Studerende støtter

Selvom skæringsdatoen for at melde sig ind for at kunne få konfliktunderstøttelse var 1. januar, fortsatte medlemsfremgangen i de efterfølgende måneder blandt især én gruppe: de studerende. Mens antallet af elevmedlemmer allerede er steget med 9 procent i år, var det på samme tid sidste år kun steget med 5,1 procent.

“De har jo ikke noget økonomisk incitament, så jeg tror, at det er for at støtte op om fagforeningen og fællesskabet. Fordi man synes, at det, de gør, er nødvendigt og rigtigt,” siger Emmett Caraker. ★

ibrm@foa.dk



Det er gået op for mange, at det her er en fælles kamp, og at de gerne vil bidrage til den.

HELENA MIKKELSEN.
FORBUNDSSEKRETÆR I FOA

636

Så mange nye medlemmer fik FOA om ugen fra midten af november til og med 1. januar 2018, som var skæringsdato for at melde sig ind for at kunne få understøttelse i tilfælde af konflikt. I alt blev det til 4.454 nye FOA-medlemmer i den periode.

Kilde: FOA

Også fremgang i andre fagforeninger

Ligesom FOA har 3F og HK oplevet medlemsfremgang. Her skulle man melde sig ind inden 1. marts for at kunne få konfliktunderstøttelse. I februar meldte cirka 700 personer sig ind i 3F, og på de to sidste dage i februar meldte 497 sig ind i HK Stat.

Kilder: FOA, 3F og HK

Flere tager kampen op med tal og ord

Op mod halvdelen af FOAs medlemmer har svært ved at læse og regne. Nu er der **hjælp at hente** i alle landets kommuner.

Af Ida Østerlund

At skrive journaler, læse manualer eller omregne gram til milligram er nogle af de færdigheder, der kan volde problemer for medarbejdere.

Derfor er FOA, 3F og Kommunernes Landsforening (KL) gået sammen om projektet 'Bedre til ord, tal og IT'. Det begyndte i 2015, hvor ansatte i 15 kommuner fik tilbudt kurser i dansk, matematik og IT. Det har været en så stor succes, at det nu er muligt at komme på kursus i arbejdstiden med fuld løn over hele landet.

Joan Prahl, forbundssekretær i FOA med ansvar for uddannelse, er glad for, at flere får gavn af tilbuddet.

"Vi har et kæmpe samfundsproblem, hvor folk med læse- og regnevanskeligheder ikke får den fornødne hjælp. De grundlæggende færdigheder er afgørende for, om du nu og i fremtiden er den, der er bedst til at varetage dit job," siger hun.

Øgede dokumentationskrav

På de arbejdspladser, der har meldt sig til projektet, får alle medarbejdere testet deres grundlæggende læse- og regnefærdigheder. De ansatte, der har brug for det, får tilbudt kurser, hvor de får en ny chance for at forbedre sig.

De øgede krav til dokumentation er en af grundene til, at det er nødvendigt, påpeger **Michael Ziegler**, formand for løn- og personaleudvalget i KL.

"Det basale skal være på plads, for at man som medarbejder kan videreudanne sig og påtage sig nye opgaver. Det er der løbende behov for, fordi den kommunale opgaveløsning hele tiden ændrer sig," skriver han i en mail. ★

ibrn@foa.dk



At være ordblind er ikke det samme som at være dum.

HEIDI SCHACK, SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLP, HAR VÆRET PÅ KURSUS GENNEM PROJEKTET BEDRE TIL ORD, TAL OG IT.

Skal I på kursus sammen?

- Næsten halvdelen af FOAs medlemmer har svært ved at læse og regne, viser et pilotprojekt i 15 kommuner.
- For at komme på kurset 'Bedre til ord, tal og IT' kræver det en indsats af hele arbejdspladsen – alle medarbejdere får testet deres færdigheder.
- Som enkeltperson kan du gøre din tilsidsrepræsentant og leder opmærksom på, at tilbuddet eksisterer.
- Kurserne tager mellem 40 og 80 timer.



Læs mere

foa.dk/kursus



Helena overvandt sin skræk

Efter et livslangt had til tal endte Helena Johansen med at se frem til timerne på matematikkurset.

Af Ida Østerlund ★ foto: Niels Åge Skovbo

"Det værste var at skulle gå ind i lokalet første gang," siger social- og sundhedsassistent **Helena Johansen** om sin første dag på et matematikkursus, der foregik i arbejdsti-



den sammen med kolleger fra aktivitetscentret Seniorstedet Videbæk.

Helena Johansen har aldrig været gode venner med tal. Men kurset, som var på 9. klasses niveau, og som hun endte med at bestå, var faktisk en god oplevelse.

“Det var skræmmende at se mine spøgelse i øjnene. Men da vi fandt ud af, at vi var i samme båd, fik vi skabt et frirum, som vi kunne være i,” siger hun.

“Jeg kunne meget mere”
Helenas leder tilbød alle ansatte at komme på kursus. Både hvis de blev anbefalet det efter en færdighedstest, og hvis de ikke gjorde. Helena gjorde ikke. Alligevel valgte hun at tage af sted frivilligt.

Der var nogle traumer fra skoletiden, hun gerne ville have gjort op med.

“Jeg opdagede, at jeg kunne meget mere, end jeg troede. Der var bare lagt låg på, fordi jeg i folkeskolen havde fået tudet ørene fulde med, at jeg ikke kunne noget som helst,” siger hun.

Okay at bruge lommeregner
Hendes underviser på matematikkurset lærte hende nogle strategier til, hvordan hun kan regne uden at gå i baglås. Og at det ikke er pinligt at bruge en lommeregner.

“Der er jo heller ikke længere nogen, der bruger et vaskerbræt til at vaske tøj. De

Før kurset **hoppede og dansede tallene for både mig og min datter**. Nu laver vi lektier sammen,” siger, social- og sundhedsassistent Helena Johansen, der har været på kursus i matematik via arbejdspladsen.

bruger en vaskemaskine, sagde hun til mig.”

Hjælp til lektier
Førhen gik Helena Johansen i sort, hvis en af de ældre skulle købe kaffe eller garn i deres bod på arbejdet.

“Jeg blev fyldt af panik, hvis de skulle af med 32 kroner og så gav mig en hundredkroneseddel og to kroner. Jeg blev helt blank og undskyldte,” siger hun.

I dag tager Helena det mere roligt. Også på hjemmefronten har kurset givet bonus.

“Nu kan jeg bedre hjælpe mine børn med deres lektier. Det er ret stort for mig.” ★

ibrn@foa.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

13.04.
Historisk fusion i fagbevægelsen: LO og FTF går sammen i fælles hovedorganisation

LO og FTF har stemt ja til en sammenlægning mellem de to hovedorganisationer. Den nye organisation for 1,5 millioner lønmodtagere ser dagens lys 1. januar 2019.

06.04.
Tidligere Etisk Råd-formand efterlyser anerkendelse af offentligt ansatte
Hvordan værdsætter vi de tusindvis af mennesker, som hver dag finder blik for de svageste i dette land, spørger filosof og tidligere formand for Etisk Råd Jacob Birkler.

19.03.
Så mange ekstra penge og fridage skal du have for helligdage
Arbejder du på søgnehelligdage, har du krav på helligdagstillæg og en ekstra fridag.

18.03.
Nødopkald til politiet fra nordjysk hospital er eksploderet
Antallet af opkald fra psykiatrien på Aalborg Universitetshospital til politiet er steget med 48 procent siden 2010. Det skader behandlingen, advarer SIND-formand.

08.03.
Ældreminister vil undersøge køretid i hjemmeplejen
Hver tredje ældrechef mener 'slet ikke', at de ansatte i ældreplejen har nok køretid mellem borgerne. Ældreministeren vil nu afdække problemets omfang.

Læs flere nyheder på
fagbladetfoa.dk

Cecilia Vestergaard har fået anerkendt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som arbejds-skade, efter hun **blev overfaldet på en nattevagt.**



Personale bliver ramt af 'krigsskade'

Mindst 137 ansatte på bosteder har på fem år anmeldt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD), viser nye tal. Samtidig bliver flere udsat for vold.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det kan være farligt at arbejde på et bosted. Fra 2013 til 2017 har mindst 137 anmeldt posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) som arbejdsskade. Den samme psykiske lidelse som mange soldater i krig får. Det viser tal fra Arbejdsmarkedets Erhvervssikring, som Fagbladet FOA har fået trukket.

"Det er 137 for mange", mener psykolog **Lars Peter Sønderbo Andersen**, forsker i psykiske arbejdsskader ved Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning.

"PTSD kan være stærkt invaliderende for den enkelte, og det er foruroligende, at så mange får PTSD af at gå på arbejde," siger Lars Peter Sønderbo Andersen.

Flere udsættes for vold

Samtidig hører han og andre fagfolk om stigning i volden mod ansatte.

"Mange steder er beboerne blevet dårligere og mere udadreagerende, og derfor er personalet udsat for mere og grovere vold," siger Lars Peter Sønderbo Andersen.

Det understøttes af medlemsundersøgelser fra FOA, som viser, at flere bliver udsat for fysisk vold på arbejdet. Ansatte på special- og handicapområdet, hvor botilbud hører under, er hårdest ramt. 55 procent angav i 2017, at de havde været udsat for vold inden for det seneste år. I 2015 var andelen 48 procent.

Ifølge psykiater og formand for psykiatrifonden **Anne Lindhardt** har flere bosteder en mere kompleks målgruppe end tidligere. Det øger ifølge hende risikoen for vold.

"Pladserne bliver fyldt op uden at skele til, hvordan beboerne passer sammen. Hvis der er uro i gruppen, bliver den enkelte beboer bange, og så er det, at personen også kan blive aggressiv," siger hun.

Ledelsen har et stort ansvar

Det er utopi at tro, at episoder med vold på bosteder helt kan undgås, mener Anne Lindhardt. Men når det sker, skal ledelsen sørge for, at de involverede hurtigt efter bliver samlet og taler om episoden.

"Der skal tilbydes psykologhjælp, og der skal være nogle, der anerkender, at man har været udsat for noget voldsomt. Ellers øges risikoen for at udvikle en sygdom som PTSD," siger hun.

Ifølge Lars Peter Sønderbo Andersen bør ledelsen sørge for en klar voldspolitik.

"Medarbejderne må ikke opleve, at det er deres eget ansvar og problem. De skal opleve, at det bliver løst i fællesskab af hele arbejdspladsen," siger han.

Formanden for FOAs Social- og Sundhedssektor, **Karen Stæhr**, er enig i, at ledelsen skal tage ansvar.

Men hun mener også, at de ansvarlige politikere bør tage mere ansvar:

"Det må vække bekymring hos de politikere, der skal sikre, at der er ressourcer nok til, at personalet kan løfte opgaverne på bostederne. Det er der ikke i dag," siger Karen Stæhr.

I et skriftligt svar fra Kommunernes Landsforening (KL) forholder KL's socialudvalgsformand **Joy Mogensen** sig ikke til spørgsmålet om, hvorvidt der er behov for flere personaleressourcer, men kalder "problemer med vold alvorligt og beklageligt. Den slags skal aldrig være en naturlig del af arbejdsdagen. Derfor er kommunerne meget opmærksomme på problemet med trusler og vold," står der blandt andet i det skriftlige svar, hvor det også nævnes, at Socialstyrelsen har iværksat en række tiltag for at forebygge vold på bosteder. ★

rani@foa.dk

14

procent af de 137 ansatte på bosteder, der i perioden 2013-2017 har anmeldt PTSD som en arbejdsskade, har fået det anerkendt. Det er højt sammenlignet med den generelle anerkendelsesprocent for psykiske sygdomme. I 2016 søgte 4.676 personer om at få anerkendt en psykisk sygdom som en arbejdsskade. 194 fik det anerkendt. Det svarer til 4,1 procent.

Kilde: Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

Flere anmelder vold

930 ulykker blev sidste år anmeldt på grund af vold og traumatiske hændelser på bosteder, plejehjem og i hjemmeplejen. Det er 43 procent flere end i 2012.

Kilde: Arbejdstilsynet

[Bag om PTSD]

Posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD) er en forsinket stressreaktion på svær psykisk belastning. En person med PTSD genoplever ofte den traumatiske situation igen og igen, både i vågen tilstand som flashbacks og i søvne som drømme eller mareridt. Han eller hun føler oftest et stærkt ubehag forbundet med alt, hvad der minder om den traumatiske begivenhed.

 Læs mere

Psykiatrifonden.dk



“Når man bliver udsat for en traumatisk oplevelse, som jeg var, er det vigtigt, at folk omkring én anerkender det. Jeg er ikke sur på den unge beboer, der overfaldt mig, men jeg er skuffet over, **at det ikke blev taget alvorligt.**”

“Jeg glemmer aldrig den nattevagt”

En beboer slog og sparkede Cecilia Vestergaard. I dag, **seks år senere, lider hun stadig under følgerne.** Her er hendes historie fortalt til Fagbladet FOAs journalist.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Trods nul erfaring fik jeg et vikarjob på et plejehjem for demente. Efter første vagt vidste jeg, at sosu-faget var mit kald. Det lyder som en kliché, men det var sådan, det var.

Få år senere i 2006 stod jeg som nyuddannet social- og sundhedsassistent. Uden problemer kunne jeg arbejde 60 timer om ugen og stadig have overskud til venner, tøjvask, bugning og at være glad. Det fik en nattevagt, jeg var på, sat en stopper for.

Det gik bananas den nat

8. juli 2012 møder jeg ind på nattevagt på Specialdøgninstitutionen Ternevej i Horsens, et bosted for unge, hvor jeg har fået fast job. Ved midnatstid ringer en beboer. Lad os kalde ham Peter. Han er i byen og beder mig bestille en taxa. Det gør jeg. Tre kvarter senere er han hjemme på institutionen. Peter er fuld og vred, og han begynder at overfuse og skubbe mig.



Jeg græder, ryster og kan ikke trække vejret. Samme dag melder jeg mig syg.

CECILIA VESTERGAARD

Jeg trykker på alarmen, så den nattevagt, der sover på vagten, kan hjælpe. Der kommer ingen hjælp, og jeg flygter ind på kontoret. Jeg kan høre, at Peter er ved at smadre vinduer og møbler. Det er voldsomt, og jeg ringer efter politiet.

Der er to afdelinger på institutionen. Den anden er en aflastningsafdeling for handikappede børn. Her bor en 13-årig pige, som Peter tidligere har truet. Peter begynder at smadre glasdørene ind til den afdeling. Instinktivt hopper jeg ud ad vinduet og løber bagom for at komme ind på den anden afdeling. Jeg er ikke hurtig nok. I døråbningen ind til den 13-årige pige står Peter. Jeg råber til ham, at han ikke skal røre hende. I stedet hopper Peter i hovedet på mig. Han slår og sparker mig. Efter få minutter kommer politiet. De tager Peter med, og jeg bliver sendt på skadestuen.



Ramt af PTSD

Jeg er ikke kommet voldsomt til skade, men tårerne overmander mig, da jeg endelig kommer hjem. Jeg får fri en uge til at sunde mig. Tilbage på jobbet føler jeg mig svigtet. Overfaldet bliver bagatelliseret, og jeg føler ikke, at jeg bliver taget alvorligt. En følelse af skyld vokser i mig. Fire måneder efter overfaldet skal jeg forklare politiet, hvad der skete den nat. Da jeg kommer ud fra stationen, knækker jeg sammen. Jeg græder, ryster og kan ikke trække vejret. Samme dag melder jeg mig syg.

De næste år skifter jeg læge fire gange. Alle siger, at det bare er en krise, jeg skal over. Jeg får det bare ikke bedre. I 2014 ser en psykiater mig. “Cecilia, jeg kan se, at du har PTSD,” siger han. I 2016 får jeg også Arbejdsmarkedets Erhvervssikrings ord på, at overfaldet har givet mig PTSD.



I dag knap seks år efter overfaldet sidder jeg som 49-årig for det meste alene hjemme med min posttraumatiske belastningsreaktion PTSD og angst. Jeg kan ikke være i selskaber med mange mennesker, og jeg har mistet de fleste af mine venner.

Jeg ved, at jeg aldrig bliver den samme glade Cecilia, der klarede det hele i et snuptag. Og jeg kommer heller ikke til at kunne gøre en forskel for mennesker med udfordringer igen. Hver dag savner jeg mit gamle liv og jobbet som social- og sundhedsassistent.

Så jeg maler og tegner, når mit hoved ikke kan finde ud af andet. Det beroliger og hjælper mig at udfolde min kreativitet. ★

rani@foa.dk

Kommentar fra Cecilias tidligere arbejdsplads

Camilla Madsen tiltrådte som leder af Specialdøgninginstitutionen Ternevej for et år siden. Hun kender derfor ikke Cecilia Vestergaards sag.

“Men det er trist, at en medarbejder har den oplevelse. Jeg kan kun sige, at vi har nogle klare retningslinjer om, hvordan vi håndterer voldsomme hændelser. Der er altid en, der kan tage hånd om den eller de involverede straks efter episoden. Og hvis der er mulighed for det, gør jeg det selv. Derudover holder vi debriefing og tilbyder psykologhjælp, og så følger jeg selvfølgelig op på, hvordan medarbejderne har det,” siger Camilla Madsen.



Søg hjælp

Har du brug for råd og vejledning til at tackle voldsepisoder på arbejdspladsen, så tag fat i din FOA-afdeling. Du kan også finde inspiration til forebyggelse og vejledning til, hvordan tilfælde af vold og trusler bør håndteres på FOAs hjemmeside.



foa.dk/vold

3 råd til når skaden er sket

1. Både personale og beboere rammes

Det er vigtigt at huske, at det både er personale og beboere, der bliver ramt. Beboere ønsker ikke at udøve vold og vil som oftest have handlet i affekt. Derfor er det alle de involverede, både personale og beboere, der skal samles efter en voldsom hændelse og tale om det. Måske hver for sig først, men også samlet.

2. Drag omsorg for de ramte

Det er vigtigt fra start at drage omsorg om de ramte. Udover at tale om episoden internt på arbejdspladsen skal de involverede tilbydes psykologhjælp, og så skal nærmiljøet – ledelse, kolleger, venner, familie – udvise forståelse for og anerkende, at personen har været ramt af en voldsom hændelse, der kan være traumatiserende. Bliver man ikke mødt af omsorg, øger det risikoen for at udvikle en sygdom som posttraumatisk belastningsreaktion (PTSD).

3. Voldspolitik skal virke i praksis

Arbejdspladsen bør have en voldspolitik, men den må ikke bare være et stykke papir, der findes frem til lejligheden. Ledelsen skal være i stand til at udrulle den i praksis og gøre det med empati. En god voldspolitik virker, når den er en integreret del af miljøet på arbejdspladsen.

Kilde: Psykiater og formand for Psykiatrifonden Anne Lindhardt

groft sagt

Søren og Mette lærer stadig

Gratis matematik- og danskurser i arbejdstiden har været en så stor succes, at FOA-medlemmer i hele landet nu har mulighed for at komme på kursus gennem projektet 'Bedre til ord, tal og IT'. For nogle har kurserne været en så stor øjenåbner, at de har fået gjort op med et livslangt had til tal og bogstaver.

Illustration: Gitte Skov

Flere tager kampen op med tal og ord

Side 6-7



[snuden fremme]

DR-stjerne Carsten Bjørnlund skammer sig over, at de varme hænder ikke får mere i løn.

Flere debattører og kulturpersoner har været ude med deres støtte til de offentligt ansatte i forbindelse med overenskomstforhandlingerne. En af dem er skuespiller Carsten Bjørnlund, der har en hovedrolle i DR-serierne Liberty og Arvingerne.

Han ville ikke være foruden

de varme hænder, der giver tryk-
hed, når man har mest brug for
det.

“Det var en kæmpe oplevelse

at møde de mennesker, som er dybt ansvarlige, og som får tingene til at fungere,” siger Carsten Bjørnlund om den oplevelse, han selv havde med ansatte på hospitalet, da han og hans kæreste, der var gravid i niende måned, var ude for et uheld på motorcykel.

“Systemet fungerede bare. Det gav en utrolig tryk-
hed. Personalet fik tjekket, at mor og barn havde det godt, og de beholdt

hende i et døgn for at sikre, at alt var o.k.”

Derfor ærgrer det Carsten Bjørnlund, at de varme hænder ligger lavest, når det gælder løn. De er meget mere værd, mener han.

“Jeg skammer mig over den måde, man behandler omsorgspersoner på. At de lønningsmæssigt ligger lavest, og her taler jeg om alt lige fra ansatte i vuggestuer, børnehaver, læger, politifolk, lærere til social- og sundhedspersonale og alle, der yder en indsats for vores fælles gode.” ★



Foto: Ivan Riordan Boll/Scanpix

Skuespiller Carsten Bjørnlund er aktuell i DR-serien Liberty. Han giver sin fulde støtte til de offentligt ansatte, som han mener skal have mere i løn og mere anerkendelse for deres arbejde.

Hils på din nye SundhedsGuide



Din SundhedsGuide er en del af din pension i PenSam, så tøv ikke med at ringe på

Tlf. 44 39 33 41

alle hverdage kl. 8.30-16.00

Har du svært ved at overskue hverdagen og jobbet, fordi du føler dig stresset, har smerter eller ofte er syg?

Så ring til vores SundhedsGuider, som sidder klar til at hjælpe dig hurtigere tilbage til dit gode liv.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

Pas godt på FOA

Så er tiden kommet, hvor jeg falder for FOAs aldersgrænse, og der er nu valgt ny formand for forbundet. Tillykke med valget og held og lykke til min efterfølger.

Jeg ved ikke præcist, nu hvor jeg sidder ved tastene, hvilken dato jeg stopper, fordi forbundets hovedbestyrelse har bedt mig om at gøre overenskomstforhandlingerne færdige. Forhandlingerne er denne gang de mest komplicerede nogensinde, og jeg har derfor sagt ja til ikke at gå fra borde i utide.

“
Det har helt
entydigt været
en fornøjelse og
et privilegie at
repræsentere jer
over for med- og
modspillere og
over for resten
af befolkningen.

Jeg gjorde mig dengang mange overvejelser om fornyelse og forandring. Det samme gør min efterfølger uden tvivl. Det er vel i virkeligheden også det, der ligger i begrebet fagbevægelse. Med streg under bevægelse. Fagbevægelsen og dermed FOA skal bevæge sig og udvikle sig i takt med samfundets udvikling og medlemmernes ønsker og behov.

Det har helt entydigt været en fornøjelse og et privilegie at repræsentere jer over for med- og modspillere og over for resten af befolkningen. FOAs medlemmer er kernen i velfærden og den offentlige service. Det giver i mine øjne både muligheder og forpligtelser.

Pas nu rigtigt godt på FOA, velfærden, jer selv og fællesskabet. ★

Dennis Kristen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Der har været mange uforudsigelige udfordringer undervejs, men fra første dag som formand synes jeg, at jeg har haft Danmarks bedste job.

Da jeg ved et kampvalg i 2002

blev valgt som formand med få stemmers overvægt – jeg plejer at sige, at jeg har været med på et afbud – havde jeg et klart billede af, hvad formandsposten indebar, fordi jeg inden da havde siddet 17 år i FOAs hovedbestyrelse.

Jeg blev dog ret hurtigt meget klogere.

Der var ganske enkelt rigtigt meget at lære og rigtig mange udfordringer, som ikke altid var dem, jeg på forhånd havde forestillet mig. Til gengæld syntes jeg fra første dag, at jeg var havnet i Danmarks bedste job, som jeg i både med- og modvind har nydt at bestride.



Facebook

Stort ansvar bør give mere i løn

4. april 2018

De offentligt ansatte, der har med mennesker at gøre, har et stort ansvar, og der er efterhånden skåret så meget ned på personalet, at de dårligt har tid til at gå på toilettet. De fortjener i høj grad mere i løn og flere hænder. Det er svært at gå hjem dagligt med dårlig samvittighed over det, man ikke kan nå, samtidig med at klienter nærmest skal passes på samleband.

Joan Andersen

Facebook

Vi skal have mere i løn, fordi ...

4. april 2018

Vi dagplejere har andres liv i vores hænder, og vi er med til at grundlægge og opbygge barnet i dets første leveår, der er de vigtigste. Vi står til rådighed i 48 timer hver uge og bruger en del af vores fritid til at give børnene de bedste rammer til at trives i deres dagligdag.

Ina H. Jensen

Facebook

Grav dybt i lommen, Michael Ziegler

4. april 2018

Vi går alle på arbejde hver dag for at yde vores ældre medborgere en høj service. Vi ved aldrig, hvad vi bliver budt af verbale tæsk og risiko for



Mere i lønningsposen vil da være dejligt, men bedre arbejdsvilkår og større anerkendelse vægter højere hos mig.

SUSANNE ANSBJERG ERIKSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebook-side.

at blive truet. Det er vel ikke for meget, at vi får en ordentlig løn og får den respekt, som vi fortjener – så Michael Ziegler, grav rigtig dybt i lommen.

Sune Borup Nielsen

Facebook Brug for kæmpe løft af psykiatrien 19. marts 2018

Der er for lidt personale til at løfte den store opgave med at stabilisere de psykisk syge. De bliver for hurtigt udskrevet, og de får ikke den behandling, de har brug for og krav på. Distriktskykiatrien, der skal samle dem op efter udskrivelse, er også underbemandet og mangler ressourcer. Jeg tænker, at de pårørende ikke får den støtte, de skal have. Der skal ske et koloenormt løft til psykiatrien i bemanning og ligeledes i distriktskykiatrien. Men jeg tænker også, at det nok ikke sker.

Inge Laura Jensen

Facebook OK18: Arbejdsvilkår er vigtigere end løn 16. marts 2018

Mere i lønningsposen vil da være dejligt, men bedre arbejdsvilkår og større anerkendelse vægter højere hos mig. Der er ubalance i begge dele. Hvad skal jeg med flere penge, hvis jeg blot skal løbe endnu hurtigere, som der trues med i kommunerne?

Susanne Ansbjerg Eriksen

Facebook Vi er med til at sikre et værdigt liv 4. april 2018

Som husassistent, der efter fem år i jobbet ikke stiger yderligere, synes jeg, at vi er berettiget til lønstigninger, da det er os, der er med til at sikre, at regeringens politik om længst muligt i eget hjem kan opfyldes,

og at vores ældre og handicappede borgere har et værdigt liv i deres egne omgivelser.

Gitte Vigso Larsen

Facebook OK18: Den danske model er gået af mode 7. marts 2018

Jeg tænker, at den danske model måske snart er gået af mode. Går regeringen ind, så har alt arbejdet været spild af tid og kræfter. Lad os kæmpe sammen og vise, at vi ikke finder os i undertrykkelse.

Annika Graversen

Facebook Vi er gode ved dig – vær god ved os 4. april 2018

Vi arbejder alle dage om året, mange giver afkald på halvdelen af alle weekenderne, vi arbejder dag, aften og nat. Vi passer på dine kære, ja også dig, når du bliver syg eller gammel. Være god ved os, vi er gode ved dig.

Kim Dølrath Kristensen



Hvordan tager I jer af kolleger i sorg?

Sorg kan ikke fjernes, men det er en stor hjælp, hvis kolleger lytter og anerkender, hvor svært det er, lyder et af rådene fra forsker.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



OK18 fylder mest

FOAs medlemmer er meget optaget af nyheder om overenskomstforhandlingerne og konflikt. Over 38.500 gange kikkede brugerne på vores artikel om, hvem FOA har udtalt af medlemmer til en eventuel strejke.

Artiklen har sat rekord for flest klik nogensinde på Fagbladet FOAs Facebookside.

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

1 Erindringsdans. Smokies sang Living next door to Alice flyder ud af højtalerne, imens beboerne på demensenheden Caroline Amalielund har godt greb om hinanden, mens de danser to og to. Flere danser, selvom de knapt kan gå.

2 Læberødt. Inden festen hjælper social- og sundhedshjælper Lone Rasmussen beboeren Conny med at få læbestift på. Conny er dement og har mistet det meste af sit sprog. Hun siger stort set kun ja og nej, men griner et højt "jaaa", da Lone tilbyder hende at gøre hende ekstra fin til dansen.

3 Smuk. "Du er så smuk, Conny," siger Lone Rasmussen til Conny, som gengælder med et stort grin. Øjnene spiller, allerede inden dansen går i gang. Hun fornemmer, at nu skal der ske noget særligt.

4 En særlig dag. Lone Rasmussen og hendes kolleger gør også noget særligt ud af sig selv på dansedagene. Lone er fast aftenvagt, men kommer til dans på sin fridag. "Det giver mig noget fagligt. Det giver mig arbejdsglæde at se beboerne på den måde og at dele oplevelsen med dem," fortæller hun.

Diskokuglen drejer, musikken spiller, og beboerne er stadset op i deres fineste tøj. Én gang om måneden er der Vild med dans på demensenheden Caroline Amalielund i Svendborg. Her danser, synger og fester beboere og ansatte, så smilene når helt op til øjnene. **Dansen kalder minder frem** om ellers glemte dansetrin og sangtekster.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard



Dans bringer de



[Vild med dans]

Beboerne på Carolinebo og Amaliebo, demensenhederne på Caroline Amalielund i Svendborg, går en fredag om måneden til erindringsdans eller Vild med dans, som de kalder det, en fredag formiddag om måneden. Beboerne liver op og får noget af deres gamle jeg tilbage i glimt, når musikken fra deres ungdom spiller.





5 Klar. Mens de ansatte, der deltager i dansearrangementet, trækker i deres fineste puds, klarer resten af kollegerne i kittel de almindelige opgaver. En af dem er Dorte Toftegaard (i kittel), som har hjulpet beboeren Ingrid med morgenrutinen, så hun er klar til et knus af sin ledsagerske til festen, Lone Rasmussen.



6

6 Jive. I øjeblikke, hvor der ikke er så mange på dansegulvet, udnytter Lone Rasmussen og beboeren Lily, at de har flere kræfter, og danser mere rocket og hurtigere. Lily danser næsten en hel time i træk.

7 Nærkontakt. Kristian tager med glæde en svingom med Maja, som er gift med medbeboeren Bent. Maja kommer så ofte, at hun kender alle beboerne. Derfor inviterer hun dem også hjemmefra på dansegulvet. Undervejs opstår glimt af smuk og dyb nærkontakt.

8 Disko. Til tonerne fra John Mogensen og andre dansktopsange drejer diskokuglen rundt og kaster sit lys på dansegulv og vægge.



10



7



8



9

9 Kærlighed. Maja har været gift med Bent i 40 år. Nu er han dement og er flyttet ind på Caroline Amalielund. Hun kommer to gange om dagen og besøger ham. De har altid danset sammen. Når de danser sammen, får hun noget af sin gamle Bent tilbage.

10 Festmiddag. Efter dansen er der dækket op til festmiddag. Menuen står på tarteletter, som social- og sundhedshjælper Hanne Bay Christensen her serverer. Hun tog initiativ til Vild med dans for et par år siden og har været tovholder siden. I dag er hun gået på pension, men kommer som frivillig.

11 104 år. Elsa på 104 år var ikke med til dansen, men hun stornyder festmiddagen, "Sikke en fin fest, vi har. Hvad er anledningen?" spørger hun, mens hun skyller sine piller ned med et glas øl og nyder hele fire tarteletter.



11

det virker

Et medlem præsenterer et **arbejdsredskab eller en metode**, som er en gevinst for det faglige arbejde eller en lettelse i det daglige. Har du noget, du vil fortælle om fra din arbejdsplads – så skriv til: anrt@foa.dk

3 grunde til at spille Mad & Minder

- Spillet kombinerer tre måder at stimulere hjernen, følelser, hukommelse og relationer på: mad + billeder + samtale.
- Det kan spilles af alle. Mindst en deltager skal dog være i stand til at fortælle om de minder, kortene fremkalder. Personer uden sprog får udbytte af at lytte til andres historier.
- Det kræver intet forarbejde.

Kilde: Odense Kommune

[cv]

Navn: Helle

Nürnberg

Alder: 52 år

Job: Social- og sundhedshjælper med overbygning som måltids-iværksætter på Plejecenter Havebæk i Odense

Kom godt i gang

Spillet er udviklet i Odense Kommune, hvor det findes på alle plejecentre. Plejecentre andre steder i landet kan købe spillet sammen med et kort kursus. Prisen er 450 kroner plus moms og fragt. Kan bestilles på hjemmesiden madogminder.dk.



Læs mere

madogminder.dk

52 billeder giver småtspisende **appetit**, og demente husker bedre, når de spiller spillet Mad & Minder.



Spil får smil og tårer frem

Hvad kan spillet bruges til? Mad & Minder får de dejligste smil frem. Af og til også tårer. Og masser af gode historier om alt fra 50 år gamle ferieminder til børnebørnenes madpakker. Billeder af mad kan alle relatere til, så der bliver fortalt og lyttet opmærksomt, og vi bliver lidt klogere på beboernes liv og ønsker.

Hvem har mest ud af det? Småtspisende og demente har nok størst udbytte, fordi billederne vækker appetitten og en masse glemte livshistorier. Når vi spiller med nye beboere, lærer vi dem hurtigere og dybere at kende.

Hvordan spilles det? Jeg gør det helst med en til tre beboere. Er der et billede af en flødekafe, siger jeg for eksempel 'Åh, jeg elsker medaljer'.

Så er snakken i gang. Vi behøver bare at lytte. Du kan faktisk ikke gøre det forkert.

Hvor tit bruger I kortene? Når det lige passer. Her på stedet bliver det næsten spillet dagligt.

Kan spillet mere end det? Spillet inspirerer også til ture ud af huset. Vi får måske lyst til at tage på havnen, på kro og spise stjerneskud eller på værtshus. ★

karin.svennevig@gmail.com



Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Robert Wengler

Klar til den svære samtale

Det kan være svært at tale om døden. Men det er en nødvendig samtale, vi som social- og sundhedsmedarbejdere skal være klar til at tage. Langt de fleste ønsker at dø i eget hjem, men omkring 50 procent dør alligevel på sygehuset. Ved at tage samtalen med borgeren og de pårørende om ønsker ved døden kan vi sikre, at de ældre eller den alvorligt syge kommer herfra på den bedst mulige og mest værdige måde.

[kort sagt]

Mange ældre og alvorligt syge oplever overbehandling ved livets ende. Nyt initiativ skal sikre livskvalitet for borgerne i den sidste tid.

Vi kan også nedsætte den store mængde overbehandling, som sker nu. En australsk undersøgelse, som samler 38 studier fra 10 lande, viser, at omkring en tredjedel af de afdøde har modtaget unødvendig behandling inden for de sidste seks måneder af deres levetid – behandling, som kan være ubehagelig for borgerne og fratage dem livskvalitet i den sidste tid.



Det kan være svært at tale om døden. Men det er en nødvendig samtale.

i en situation, hvor de var usikre på, om genoplivning stred mod beboerens ønske.

Derfor er FOA sammen med blandt andre Dansk Sygeplejeråd, KL og Dansk Selskab for Patientsikkerhed i gang med et projekt, som skal være med til at samle og forenkle reglerne for blandt andet fravalg af livsforlængende behandling og give medarbejderne i blandt andet hjemmeplejen og på plejecentrene redskaber til at tage samtalen, inden borgeren bliver kritisk syg. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Der findes retningslinjer for, hvordan man som fagperson skal agere ved livstruende situationer – men de kan være svære at finde rundt i. En FOA-undersøgelse fra 2017 viser, at fem ud af 10 tillidsrepræsentanter på plejecentre selv har stået

30

procent af afgangselevne fra folkeskolen skal vælge en erhvervsuddannelse i 2025, hvis det står til regeringens erhvervs-skolereform. I år søgte 19,4 procent ind på en erhvervsuddannelse. Det er én procent flere end sidste år.

Kilde: Undervisningsministeriet

Hjælp minister til bedre arbejdsmiljøregler

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen opfordrer alle til at komme med forslag til, hvordan arbejdsmiljøreglerne kan forbedres. Nogle regler er uklare og komplekse, mener han. Frem til 1. juni kan du komme med forslag på bm.dk/bedreregler

Kilde: Beskæftigelsesministeriet



Snaksaglige ledere undgår stressede ansatte

Ledere, der i det daglige taler med deres ansatte, undgår i højere grad, at medarbejderne bliver syge af stress. En åben og fleksibel arbejdskultur forebygger nemlig stress. Det viser ny forskning fra to danske psykologer.

Kilde: Arbejdsmiljøviden.dk

Illustration: Colourbox.com



Har din arbejdsplads tjek på håndhygiejnen?

God håndhygiejne er den bedste metode til at forebygge smittespredning mellem personale og borger og omvendt. Derfor har Kommunernes Landsforening (KL) og Center for Offentlig Kompetenceudvikling (COK) udviklet et særligt kursus målrettet til ansatte på plejehjem og i hjemmeplejen. Forløbet afholdes på egen arbejdsplads, og det er muligt at søge midler fra Den Kommunale Kompetencefond, som FOA støtter.



Læs mere

denkommunalekompetencefond.dk

53 konkurrencer i det private

Konkurs nummer 53 inden for den private ældrepleje blev rundet, da Focus on Care i Favrskov Kommune kastede håndklædet i ringen i marts. Siden 2006 har konkurrencerne i alt ramt mindst 13.100 borgere og 2.300 medarbejdere, viser en opgørelse på konkursindex.dk.

Kilde: foa.dk

Hjælp til at håndtere seksuel opmærksomhed

Sexchikane finder hyppigere sted blandt ansatte i omsorgsfag end hos andre faggrupper. Derfor er der kommet en ny guide 'Seksuel opmærksomhed fra borgere – guide til håndtering af udfordringer i arbejdsmiljøet'. Guiden har fokus på de dilemmaer, der kan opstå, når medarbejdere i omsorgsfag skal forholde sig til borgerens seksualitet. Det er Arbejdsmiljøforskningsfonden, der står bag den i samarbejde med COWI, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Statens Institut for Folkesundhed og NIRAS.

Kilde: arbejdsmiljøforskning.dk

3 råd til at passe på din krop, når du arbejder

1. Sørg for at redskaber, inventar og hjælpemidler er indstillet, så de passer til dig.
2. Vent altid på din kollega, hvis det er en opgave, I skal være to til.
3. Undgå tunge løft – brug hjælpemidler, og lad børn og borgere bruge deres egne ressourcer.

 **Læs mere**

foa.dk/din-krop-paa-job

64

procent af de cirka 116.000 utilsigtede hændelser, der blev registreret i kommunerne i 2016, var relateret til medicinfejl.

Kilde: Dansk Selskab for Patient-sikkerhed

Få inspiration til øvelser til demente

Fysisk aktivitet i naturen og i hjemmet kan betyde, at mennesker med demens vedligeholder eller forbedrer deres evne til at klare dagligdags aktiviteter. En ny guide fra Sundhedsstyrelsen giver for-

slag til konkrete træningsøvelser og praktiske råd om fysisk træning og aktivitet. Guiden er både til demente, deres pårørende og behandlere.

Kilde: sst.dk



Foto: Colourbox.com

Foto: Flemming Jeppesen

Ponyen Ib bringer glæde

I seks år har ponyen Ib boet og tilhørt Samværs- og Aktivitetstilbuddene på bostedet Sødissbakke. Allerede da den var helt lille lærte den at køre i elevator, og det betyder, at den kan komme med rundt på afdelingerne og hilse på beboerne. Ib har lært, at han skal stå bomstille, når der er en beboer i rullestol. Når han er rundt på tur, nusser han beboernes kinder og hænder, og beboere, der kan gå, kan trække ham en tur på gangene. Ib er en veltrænet terapihest, som bringer glæde til Sødissbakkes beboere.



Vores mantra bør være, at vi skal have mere magt tilbage til borgerne og til ældre mennesker.

JETTE SKIVE, NY FORMAND I SUNDHEDS- OG ÆLDREUDVALGET I KOMMUNERNES LANDSFØRENING (KL) TIL DKNYT.DK

Mundpleje øger ældres sundhed

Tandsundheden er forbedret markant hos plejehjemsbeboere. Det er resultatet af et tværfagligt projekt på seks plejecentre, som nu skal **udbredes til resten af landet**.

Af Sofie Janerka

tema sunde tænder

Hvor 40 procent af plejehjemsbeboerne for tre måneder siden døjede med meget plak på tænderne, er det nu kun otte procent. Samtidig er tre ud af fire blevet helt frie for blødning i tandkødet.

Med værktøjer

som mellemrumsbørster, tandtråd og grundigere tandbørstning har tandplejere og plejehjems personale på seks plejehjem i Assens, Silkeborg og Horsens kommune i tre måneder haft fokus på mundhygiejne.

Det er sket som et led i projekt Ældre og Tandsundhed under 'Fremfærd Ældre', der er et samarbejde mellem Kommunernes landsforening (KL), Sundhedskartellet og Danske Tandplejere.

"Resultaterne viser, at en meget lille indsats kan gøre en stor forskel for borgernes tandsundhed og derved også deres generelle sundhedstilstand," siger projektleder på Ældre og Tandsundhed i KL **Louise Dybdahl**.

Hver 10. lungebetændelse kan undgås

Overtandlæge i Københavns Kommune, **Børge Hede**, understreger, hvor vigtig tandsundhed er for ældres helbred.

Tidligere undersøgelser har vist, at cirka 10 procent af de plejehjemsbeboere, der har lungebetændelse, har fået det på grund af dårlig mundhygiejne.

"God mundhygiejne kan forebygge lungebetændelse hos plejehjemsbeboere.

Mange ældre lider af fejlsynkning, og når de så har bakterier i munden, kommer de let ned i lungerne," siger han og henviser også til, at mundhygiejnen har indflydelse på andre sygdomme, blandt andet diabetes.

Han opfordrer landets plejecentre til at gøre mundhygiejne til et fast fokusområde. ★

Sofie@sojamedia.dk

80

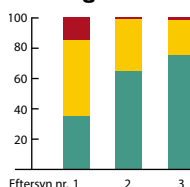
procent af beboerne på landets plejecentre har brug for hjælp til tandbørstning.

Kilde: Overtandlæge i Københavns Kommune Børge Hede

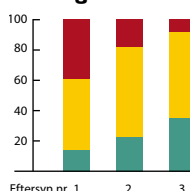
Mindre plak og blødning

Tre ud af fire af deltagerne har ikke længere blødende tandkød, og kun otte procent har for meget plak.

Blødning



Plak på naturlige tænder



Meget
Lidt
Intet

Kilde: Projekt Ældre og Tandsundhed under 'Fremfærd Ældre', 2018

6 greb der giver sundere tænder
Side 26-27



Beboer Margit Simonsen Riis er **sluppet for mange tandgener**, efter at social- og sundhedsassistent Heidi Larsen (bagerst) og hendes kolleger har fået fokus på bedre mundhygiejne – godt hjulpet af tandplejer Sabine Andersen.



Undervisning og bedre rutiner omkring tandpleje har øget plejehjemsbeboeres tandsundhed – og de ansattes faglige stolthed.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard

“Jeg har fået en større faglig styrke”

Læs videre på næste side →



Se video med guide til, hvordan du rengør proteser, og hvordan det har hjulpet plejehjemsbeboer Anne Lise Jensen.



fagbladetfoa.dk/tandpleje

I forbindelse med projekt Ældre og Tandsundhed har Margit Simonsen Riis' pårørende købt en elektrisk tandbørste til hende. Det har gjort det **lettere for hende at børste tænderne selv** og at få bugt med plak.



→ “Jeg har fået en større faglig styrke”

“Kom Margit, vi skal have kigget på dine tænder”. Social- og sundhedsassistent **Heidi Larsen** kommer sammen med tandplejer **Sabine Andersen** ind til beboer Margit Simonsen Riis på plejecentret Æblehaven i Assens Kommune. Margit er dement, men har sine egne tænder i behold. De fleste dage børster hun dem selv.

Siden plejecentret kom med i projekt Ældre og Tandsundhed i efteråret, er Heidi Larsen og hendes kolleger dog

blevet meget mere opmærksomme på at børste efter og rense Margits tænder med tandtråd eller mellemrumsbørster.

Heidi Larsen taler højt og tydeligt til Margit og fortæller, at de skal tjekke hendes tænder. Sabine Andersen får lov at kigge ind i munden og tjekke tænderne.

Undervisning har styrket fagligheden

Igennem tre måneder har personalet som en del af projektet hver dag registreret, om der er tegn på begyndende problemer som for eksempel tandkødsbetændelse. Her ved projektets afslutning ses de positive resultater tydeligt på Margit og de andre beboeres tænder.

Ved projektets start fik hele plejepersonalet på centret fire timers undervis-

ning i tandsundhed, blandt andet lærte de om, hvordan plak og belægninger ser ud, og hvad de kan gøre for at undgå dem.

Heidi Larsen har taget meget ved lære af den nye viden. Eksempelvis bruger hun nu ofte mellemrumsbørster og er blevet bedre til at rense proteser. Tidligere børstede hun og hendes kolleger dem primært med tandpasta. Nu lægger de dem i blød i eddike eller Bio-tex, når der begynder at vise sig belægning eller misfarvning.

“Jeg føler, jeg har fået en større faglig styrke og selvtillid, når jeg skal tale med beboerne om tandbørstning. Særligt i forhold til dem, som er skeptiske, har det været rart at kunne fortælle, hvor



**6 greb der
giver sundere
tænder**
Side 26-27

stor en forskel det gør. Derfor hjælper jeg også flere med tandbørstningen, end jeg gjorde tidligere,” fortæller Heidi Larsen.

Fortsat fokus på tænder

Tandplejer Sabine Andersen har screenet alle beboere på de to plejehjem i Assens Kommune, som har været med i projektet, og hun har stået for undervisningen af alle ansatte. Hun er positivt overrasket over, hvor meget de ansatte har taget til sig.

“I starten så vi nogle proteser, som ikke var helt rene, og en del havde belægninger eller blødning fra tandkødet. Men nu er det stort set væk, og jeg kan se og høre, at de ansatte har meget mere

styr på, hvordan man hjælper borgerne til en bedre tandsundhed,” fortæller hun.

Projektet er nu formelt afsluttet, så for at holde fast de nye gode rutiner og den øgede opmærksomhed på de ældres mundhygiejne, har Assens Kommunes to plejecentre planer om selv at sætte særligt fokus på tænder en måned om året.

Derudover har de nu skrevet rutiner og opmærksomhed omkring tandbørstning ind i beboernes døgnrytmeplaner. Så ved alle – også vikarer – hvordan den enkelte beboer får børstet tænder, og hvilke hjælpemidler der skal bruges. ★

Sofie@sojamedia.dk

Projekt Ældre og Tandsundhed

- Seks plejecentre i Assens, Silkeborg og Horsens kommune har siden efteråret 2017 været med i projekt Ældre og Tandsundhed under Fremfærd Ældre
- Tandplejere og ansatte på plejecentrene samarbejder om de ældres sundhed
- Alle ansatte har været på et fire timers kursus i mundhygiejne
- Tandplejeren har screenet alle beboere inden, midtvejs og efter forsøget
- Der er udviklet et undervisningsmateriale, som er gratis og kan bruges af alle.

 **Læs mere**

vpt.dk

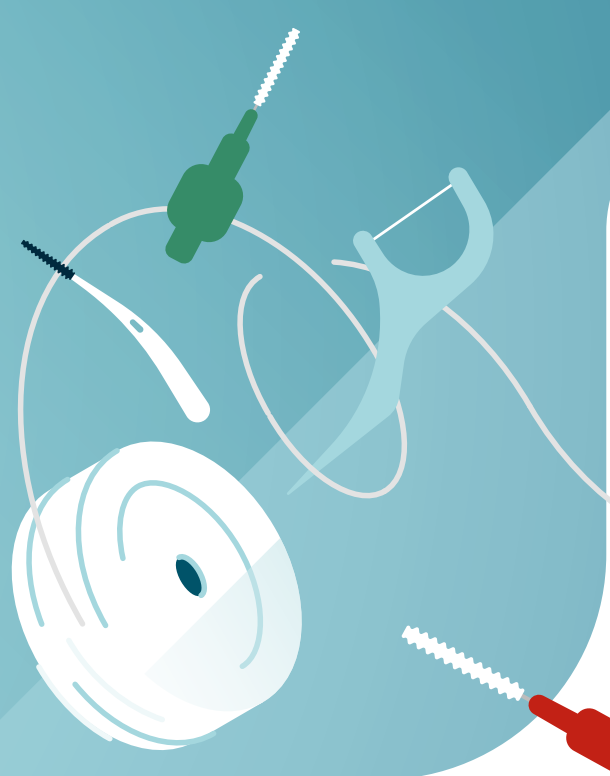
Forebygger sygdomme

Dårlig mundhygiejne og bakterier i mund og tandkød kan føre til andre sygdomme. Blandt andet viser flere studier, at lungebetændelse kan forebygges af god mundhygiejne. Omkring 120-150 ældre dør hvert år på grund af lungesygdomme, der kommer af overførte bakterier fra mundhulen. Det kan bedre mundhygiejne forebygge.

Kilde: Overtandlæge i Københavns Kommune Børge Hede

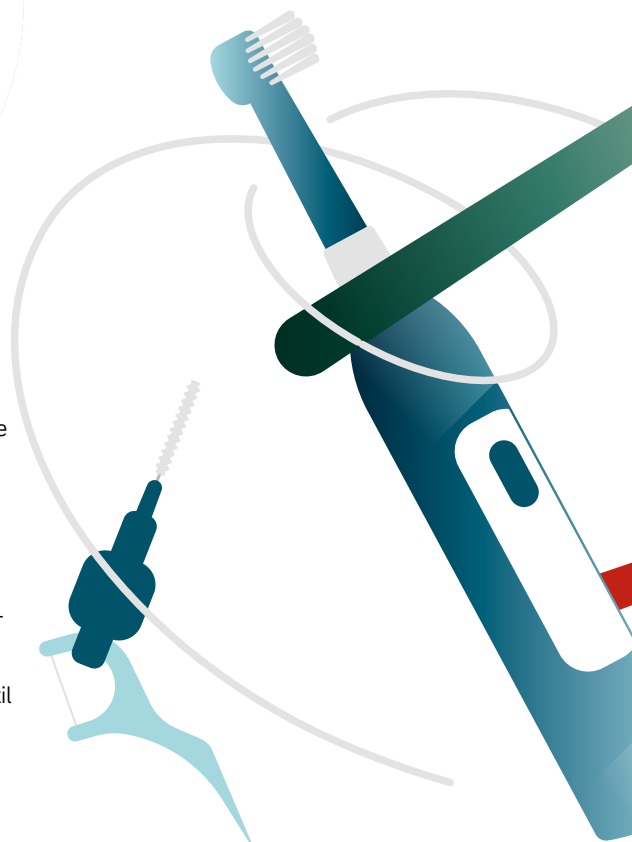
6 greb, der giver sunderne tænder

Illustration: Dennis Andersen



3 Husk tandtråd

Tandtråd er godt til alle, men særligt til ældre, hvor tandhalsene er mere blottede, og der let sætter sig madrester mellem tænderne. Der kommer meget med ud, når man renser efter med tandtråd eller de såkaldte mellemrumsbørster.



1 Tilbyd din hjælp

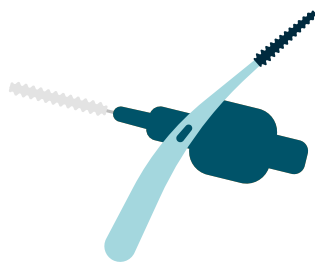
80 procent af alle plejehjemsboere har brug for hjælp til tandpleje. Det kan være grænseoverskridende for dem at få hjælp, så start eventuelt med at eftertjekke tænderne og lad den ældre gøre så meget, som muligt selv. Men tjek status hver dag for at sikre, at tænderne bliver helt rene. Tal med den ældre om, hvor vigtig tandhygiejne er, og forsøg at gøre tiden til en hyggestund.

2 Inddrag de pårørende

Plejecentrene i Assens Kommune har udelukkende fået positiv respons på at skrive et brev til alle pårørende om, at centrene ville være mere opmærksomme på tandhygiejnen, og hvilken positiv effekt god mundhygiejne har på sundheden. Det gør det også lettere at tage snakken om, at nye tandbørster, tandtråd og flaske-rensere ville være en god hjælp til borgeren.

4 **Eltandbørster gør det lettere at børste tænder**

En del borgere har glæde af en elektrisk tandbørste. Den hjælper med at rense tænderne nænsomt og gør det lettere at komme hele vejen rundt. Det kræver, at de pårørende køber en elektrisk tandbørste til beboerne. Men argumentet om, at de 500 kroner kan være givet godt ud i forhold til at undgå en lungebetændelse eller lignende, ser ud til at virke. Ikke alle kan dog lide elektriske tandbørster. Demente som ikke har prøvet det før, kan blive bange for lyden.



5 **Find den bedste tandbørste**

Det gælder om at finde den tandbørste, der passer bedst til den enkelte. Er der mange skader i belægningen på tænderne, er det eksempelvis bedst at vælge en helt blød tandbørste. Og husk at skifte tandbørsten ud efter et par måneder.

6 **Rengør tungen**

Tungen skal også rengøres, det vil sige børstes med en blød tandbørste regelmæssigt. Ældre og svage borgere har større behov for at få rengjort tungen, da deres tungemotorik ikke er helt optimal længere. Der kan gro 'hår' på tungen, hvis den ikke bliver renset, ligesom bakterier formere sig godt i affaldsstofferne fra tungen.

Kilder: Tandplejer Sabine Andersen, Assens Kommune, social- og sundhedsassistent Heidi Larsen og plejehjemsleder Birthe Badstue, Æblehaven Assens Kommune

3 tip til at holde tandprotesen ren



1. **Proteser skal ud af munden om natten**

Det er afgørende for sundheden, at proteserne kommer ud af munden om natten. Bakterier kan lynhurtigt formere sig inde i munden, og der kan danne sig svamp under protesen.



2. **Rengør proteser med eddike eller Bio-tex**

Er en protese blevet mørk, klistret eller har tegn på belægninger, kan den rengøres ved at lægge den i blød i eddike eller Bio-tex natten over. Bagefter skal den skylles og børstes som normalt, inden den kan bruges igen. Metoden fjerner bakterier og den mørke belægning og får proteserne til at holde sig pæne længere.



3. **Brug Saliva Gel til at sætte protesen fast**

Er en protese svær at få til at lave vakuum i munden, er det mere naturligt og bedre for gummerne at bruge Saliva Gel. Det er en erstatning for spyt og forsvinder igen. Det protese-klist, som mange ellers bruger, kan få protesen til at gnave og skal hele tiden renses af igen.

Fordi de er fri for regler og kassetænkning, kan boligrådgiver Kitty Vergo og hendes kolleger hjælpe mennesker, der ellers ville falde igennem systemet.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Hjælper borgere på kanten



[cv]

Navn: Kitty Vergo

Alder: 59 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent i 1994

Arbejde: Boligrådgiver i bolig- og beskæftigelsesenheden i socialforvaltningen i Københavns Kommune

Derfor kan Kitty og hendes kolleger gøre en forskel

Tid nok. Vi har tiden til at opsøge folk og bruge de timer, det kræver.

Frivillighed. Vi giver magten tilbage til borgeren. Der er ingen regler, de skal følge og ingen sanktioner. Det giver et stærkt tillidsforhold.

Ingen krav til borgerprofil. Vi er ikke lovgivningsmæssigt forankret. Der er ikke en kasse, folk skal passe ned i, før de kan få vores hjælp. Vi samler derfor mange borgere op, der falder ned mellem forskellige stole i systemet.

Kilde: Boligrådgiver Kitty Vergo

“Ali, det med den manglende husleje, er der kommet helt styr på det?”

Boligrådgiver **Kitty Vergo** er på besøg hos 25-årige Ali fra Syrien, der for et par år siden flygtede til Danmark og nu bor i en etværelses lejlighed i Brønshøj. For et par måneder siden stod Ali over for en fogedsag, der truede med at sætte ham på gaden. Kitty Vergo hjalp ham ud af kniben.

“Alt er fikset nu. Jeg er meget taknemmelig for din hjælp,” lyder det fra Ali.

Har den tid, der skal til

Ali er en af de godt hundrede udsatte borgere i Københavns Kommune, som Kitty Vergo har kontakt med i løbet af et år. Det kan være borgere, hvor lejligheden er så beskidt, at der skal laves en hovedrengøring. Det kan også være en nabo eller et familied medlem, der har ringet til kommunen og udtrykt deres bekymring.

Som noget ganske særligt er Kitty Vergo – og hendes 21 kolleger – ikke bundet af en specifik lovgivning, men kan arbejde på tværs af for eksempel boligselskab, psykiatri og jobcenter, ligesom der heller ikke er fastsat et bestemt antal timer til en opgave.

“Jeg har lige haft en borger, der boede i skrald i en meters højde. Her var jeg både i kontakt med boligselskabet, rengøringsfirmaer og hjemmeplejen,” fortæller Kitty Vergo, der i netop det tilfælde var i kontakt med borgeren i over et år.

“Ind i mellem tager en sag ti minutter. Andre gange tager det måneder. Men fordi jeg får den tid, jeg skal bruge, oplever jeg at

gribe mange, der ellers ville være faldet igennem systemet,” siger Kitty Vergo.

Fokus på borgeren

Helt centralt i Kitty Vergos arbejde er også princippet om, at hendes hjælp er et tilbud. Det er med andre ord frivilligt, om borgerne vil tage imod hendes hjælp eller ej.

“Flere af de borgere, jeg har kontakt til, har en vis skepsis mod det kommunale system. De er bange for sanktioner, bange for at blive trukket i kontanthjælp. Mit job er ultimativt at sikre, at så mange bliver boende i egen bolig, men mit hovedfokus er borgeren og borgerens behov,” forklarer Kitty Vergo.

Hun fortæller, at det for mange borgere kan være fyldt med både skam og skyld at tage imod hjælp. Alligevel er det sjældent, hun oplever en lukket dør.

“Når de opdager, at jeg er der for dem og ikke kræver noget til gengæld, opstår der ganske ofte en dyb tillid. Jeg kan selvfølgelig bruge tid på at motivere, men jeg respekterer altid et nej,” fortæller hun. ★

mail@nanatof.dk

Boligrådgiver Kitty Vergo hjælper udsatte borgere med blandt andet at fastholde egen bolig. Hun understreger, at **det altid er borgeren, der bestemmer**, hvordan han eller hun vil hjælpes.



Heidi Ravn blev opsagt, mens hun var på barsel. Med FOAs hjælp har hun **fået tilkendt 280.000 kroner.**

Fyret under barsel



Vejen til godtgørelse

2014 Juni

Heidi Ravn bliver ansat hos Din Flexible Service ApS (DFS).

2015 Februar

Heidi Ravn fortæller, hun er gravid og får mundtligt bekræftet af sin chef, at hun er på fritvalgsoverenskomsten mellem Danske Service og FOA, der giver ret til løn under barsel og til at gå fra 8 uger før termin.

Marts

Ifølge Heidi Ravn forsøger hendes chef at få hende til at skrive under på en HK-overenskomst med ringere vilkår. Heidi nægter og kontakter FOA, der råder hende til ikke at skrive under.

September

Heidi Ravn går på barsel. Hendes chef ringer et par dage inde i barslen og siger fortsat, at hun hører under HK-overenskomst. FOA kontakter Dansk Erhverv.

2016 Maj

Heidi Ravn modtager en opsigelse med posten.

Juli/august

FOA fremhæver over for Dansk Erhverv, at afskedigelsen er i strid med ligebehandlingsloven.

Oktober

FOA stævner DFS.

2017 Juni/juli

DFS går konkurs.

September

Retten i Glostrup afsiger dom efter Heidi Ravns påstand og får tilkendt en godtgørelse svarende til 9 måneders løn, i alt 280.000 kroner.

“Du er så dygtig, og jeg håbede virkelig, at du ville være min højre hånd og hjælpe mig igennem alle de udbud (...). Men sådan er det, og jeg må finde ud af, hvordan jeg takler det hele (...).”

Sådan falder nogle af ordene i en mail til social- og sundhedshjælper **Heidi Ravn**, efter hun i februar 2015 har fortalt sin chef i det private plejefirma DFS, at hun er gravid.

I løbet af graviditeten forsøger chefen ifølge Heidi Ravn at få hende til at skrive under på en kontrakt, der hverken giver den samme løn, ansvarsområder eller løn under barsel, som er aftalt i den FOA-overenskomst, hun er blevet lovet ved ansættelsen.

Konflikten ender med, at Heidi Ravn i maj 2016 bliver opsagt under sin barselsorlov.

I strid med ligebehandlingsloven

I opsigelsesbrevet lyder begrundelsen “nedskæringer”, og at hun ikke har den fornødne “uddannelsesmæssige baggrund”.

FOA går ind i sagen og kan dokumentere, at plejefirmaet måneden inden afskedigelsen havde opslået en stilling, hvor de søgte en medarbejder

med samme eller lignende kvalifikationer som Heidi Ravn.

Ifølge advokat i FOA **Christina Skjold** viser det, at det ikke er på grund af nedskæringer, at

Heidi Ravn bliver afskediget.

“At DFS samtidig under orloven forsøger at ændre hendes ansættelsesbetingelser, beviser for mig, at det er et klart brud på ligebehandlingsloven,” siger Christina Skjold.

FOA stævner DFS, men inden parterne skal

mødes i retten i Glostrup, går virksomheden konkurs.

Retten tilkender Heidi Ravn ni måneders godtgørelse, svarende til 280.000 kroner. På grund af konkursen er det Lønmodtagernes Garantifond, der skal betale.

Glad for støtten

For Heidi Ravn har det været principielt vigtigt at køre sagen.

“Jeg synes, det er dybt uretfærdigt, at jeg blev fyret. Derfor er det virkelig rart at have haft FOA i ryggen. Det er svært at tage kampen op alene, men FOA tog over og har haft styr på det hele fra start til slut,” siger hun.



Jeg synes, det er dybt uretfærdigt, at jeg blev fyret. Derfor er det virkelig rart at have haft FOA i ryggen.

SOCIAL- OG SUNDHEDSJÆLPER HEIDI RAVN



Eks-chef: Har ikke lovet FOA-overenskomst

Heidi Ravns tidligere chef, **Izabela Prejs**, har en anden opfattelse af forløbet. Hun siger til Fagbladet FOA, at hun ikke har lovet en overenskomst med FOA ved ansættelsen.

“Omvendt siger jeg heller ikke, at hun skal være på HK-overenskomst fra starten af. Det indrømmer jeg. Men på det tidspunkt havde vi slet ikke tegnet overenskomst med hverken FOA eller HK,” forklarer Izabela Prejs.

Hun understreger, at hun ikke har afskediget Heidi Ravn blot fordi hun gik på barsel, og heller ikke fordi hun var sygemeldt i noget af graviditeten.

“Jeg har haft seks til otte medarbejdere, der gen-

Heidi Ravn blev **uretmæssigt fyret** under sin barsel. “FOAs hjælp gjorde, at jeg ikke har følt mig alene på noget tidspunkt.”

nem tiderne er gået på barsel. Flere er også blevet sygemeldt. Ingen af dem er blevet opsagt.

Hvis jeg ville af med hende, havde jeg gjort det i begyndelsen af hendes sygemelding. Men sådan er det at være arbejdsgiver: Du kan næsten aldrig vinde en sag, når du afskediger en medarbejder, der er på barsel.” ★

mail@nanatof.dk

[Ligebehandlingsloven]

Ligebehandlingsloven sikrer, at du ikke bliver udsat for forskelsbehandling på grund af dit køn, hvis du f.eks. bliver gravid eller skal på fædreorlov. Det betyder, at du skal kunne vende tilbage til den samme eller tilsvarende stilling. Du kan godt blive fyret, men arbejdsgiveren skal kunne bevise, at det ikke har noget at gøre med din graviditet. Hvis arbejdsgiver ikke kan løfte bevisbyrden, kan du kræve godtgørelse.

Kilde: FOA Overenskomst

en dag i OK18



Skulder ved skulder

Tusindvis af mennesker over hele landet demonstrerede 10. april for at bakke op om kampen for bedre løn og arbejdsvilkår i forbindelse med overenskomstforhandlingerne.

I København var pladsen foran Thorvaldsens Museum stuvende fuld. Social- og sundhedsansatte, gymnasielærere,

pædagogmedhjælpere, rengøringsassistenter og DJØF'ere stod sammen skulder ved skulder, da repræsentanter for 13 faglige organisationer holdt tale. En af dem var FOAs daværende formand, Dennis Kristensen:

“Vi vil ikke alene have en fair andel af opsvinget. Vi vil også have fair vilkår.”



Arbejdspladser skal hjælpe sorgramte bedre

Ingen af landets 10 største FOA-arbejdspladser har en sorgpolitik. Det kan **gå hårdt ud over medarbejdere**, der mister et nært familiemedlem.

.....
Af Mette Boysen

Når en ansat kommer tilbage på job efter at have mistet et barn, en ægtefælle eller forælder, kan det være en stor hjælp, hvis kollegerne ved, hvordan de skal håndtere det.

Ingen af de 10 største FOA-arbejdspladser har dog en formuleret sorgpolitik. Det viser en rundringning, foretaget af Fagbladet FOA.

Hvis sorgen ikke bliver håndteret, kan det forværre situationen for den sørgende. For nogle kan det udvikle sig til psykisk sygdom og i værste fald føre til selvmord.

“Sorg kan have langvarige konsekvenser for det mentale helbred,” siger psykolog og ph.d. **Mai-Britt Guldin**, som har forsket i sorg på Forskningsenheden for Almen Praksis ved Aarhus Universitet.

Brug for klare udmeldinger

Arbejdspladsen kan hjælpe med at få hverdagen op at køre igen. Det hører Mai-Britt Guldin ofte, når hun som praktiserende psykolog har samtaler med sørgende:

“De er glade for arbejdspladsens hjælp, hvis man kan indgå en aftale om at vende godt tilbage til arbejdet. Det handler om, at der bliver talt om, hvorvidt arbejdstiden og belastningerne skal nedsættes, og om at man laver hyppige evalueringer,” siger hun.

Desuden er det en hjælp, hvis ledelsen melder ud, hvad man kan gøre som kollega til en sørgende, understreger Mai-Britt Guldin.

Direktør for Det Nationale Sorgcenter **Preben Engelbrekt** mener, at arbejdsgiverne bør tage mere ansvar.

“Uden en sorgpolitik er det op til den enkelte leder at håndtere en sorgramt. Det kan derfor blive den sorgramte selv, der skal banke på døren og fortælle, hvordan vedkommende bedst muligt kan vende tilbage til sit arbejde. Det er urimeligt. Det er et arbejdsgiveransvar,” siger Preben Engelbrekt. ★

mebo@foa.dk

3

ud af 4 føler sig alene i sorgen. Samtidig bliver 1 ud af 10 syge af sorg.

Kilde: Det Nationale Sorgcenter

Dyrt ikke at behandle sorg

Det anslås, at det koster årligt 3,4 milliarder kroner i tabt produktivitet og sygedagpenge ikke at behandle kompliceret sorg.

Kilde: Det Nationale Sorgcenter



“Mit bedste råd til mine kolleger er **at lade mig være i sorgen**. De må gerne trøste, men de skal kunne rumme, at de ikke kan gøre mig glad igen,” siger Vivian Christiansen, der mistede sin mand i december 2017.

“Jeg var som et åbent sår”

Vivian Christiansen kom på arbejde to uger, efter hun havde **mistet sin mand**. Det var hun ikke klar til, ved hun i dag.

.....
Af Mette Boysen ★ foto: Pelle Rink

Læs videre på næste side →

Om rundspørgen

Fagbladet FOA har spurgt tillidsfolk fra 10 store FOA-arbejdspladser, om deres arbejdsplads har en sorgpolitik. Arbejdspladserne i rundspørgen er: Hovedstadens Beredskab, AUH Midtbyen, Silkeborg Kommune/dagplejere, Hjemmeplejen Rødovre Kommune, Sydvestjysk Sygehus, Hjemmeplejen Amager SUF, Esbjerg Kommune/Dagplejen, Hjemmeplejen Vbro/Kgs.Eng/Valby SUF, Hjemmeplejen Vanløse-Brh-Husum-SUF og Hjemmeplejen Frederiksberg Kommune.

Hvorfor har jeres arbejdsplads ikke en sorgpolitik – og mangler I det?

“Hos os har det fungeret godt ved, at lederen tager en snak med den enkelte om vedkommendes individuelle behov. Men det kan da være en god idé med en sorgpolitik, for at det ikke bliver op til den enkelte leder at håndtere.”

Gitte Andersen, tillidsrepræsentant og hjemmehjælper, Hjemmeplejen Rødovre Kommune

“Vi har ikke en sorgpolitik, men vi har en overordnet politik for sygefravær og andet fravær i kommunen, som tager udgangspunkt i den enkelte. Jeg har ikke hørt fra kolleger i sorg, der har følt sig presset til at komme tilbage på arbejdet, før de var klar.”

Vita Valbjørn Christiansen, arbejdsmiljørepræsentant og dagplejer, Dagplejen Silkeborg

“Vi er ved at udarbejde en livsfasepolitik, og der vil det blandt andet indgå, hvordan vi håndterer en medarbejder, der er i sorg.”

Betina Kisse Pedersen, tillidsrepræsentant og social- og sundhedshjælper, Hjemmeplejen Amager SUF

Vivian Christiansen **troede, at hun var klar til at starte på arbejde**, to uger efter hendes mand var død. Men arbejdet blev ikke det frirum, hun havde håbet på. I marts 2018 blev hun sygemeldt på ubestemt tid.



Jeg tænkte, det var godt at aflede mine tanker. Og jeg ville gerne kunne klare det.

VIVIAN CHRISTIANSEN

→ “Jeg var som et åbent sår”

14 dage efter, at **Vivian Christiansen** havde mistet sin mand i december 2017, mødte hun ind på aftenvagten i rehabiliteringsteamet i Bornholms Regionskommune, hvor hun arbejder som social- og sundhedsassistent. Det var hendes egen beslutning at komme tilbage på arbejdet så kort tid efter sin mands død.

“Jeg tænkte, det var godt at aflede mine tanker. Og jeg ville gerne kunne klare det,” fortæller 58-årige Vivian.

Hun havde 10 minutter, fra hun mødte ind på vagten, inden hun skulle ud til den første borger.

Derefter kørte hendes arbejde derudaf akkurat, som det plejede, og Vivian fortsatte i sit faste vagtrul.

I chok efter mandens død

Vivians mand gennem 36 år døde på årets sidste dag i 2017. Han havde været hjertesyg i mange år, og i december var det tydeligt, at hans tilstand var blevet dårligere.

Selv var han bange for, at han også havde fået kræft, men han ville gerne vente med at blive udredt til efter jul og nytår.



Det nåede han ikke. Mellem jul og nytår fik han det værre, og Vivian fik ham indlagt på hospitalet. Han nåede kun at være indlagt knap et døgn, før han døde.

Selvom han havde været syg og svækket, var det et chok for Vivian. Hun har tidligere mistet sine forældre og andre familiemedlemmer. Men at miste sin ægtefælle var en anden sorg.

“Det var min kæreste. Vi har dannet og formet hinanden,” siger hun.



Ubehageligt for kollegerne

For Vivian blev arbejdet ikke det frirum fra sorgen, hun havde håbet. Tværtimod. På arbejdet mødte hun indimellem klienter, hvis sygdomsforløb mindede om hendes mands.

“I de situationer kunne jeg ikke styre mine følelser. Jeg kunne tage en skal på, når jeg skulle derind, men når jeg kom ud, brød jeg helt sammen,” siger Vivian.

Hun sammenligner sig med et åbent sår, der bliver hældt salt i.

“Såret fik ikke lov at hele,” siger hun.

**Sådan
hjælper du
en sorgramt
kollega**

Side 40-41

Samtidig var det svært at finde plads til at være ked af det i jobbet.

“Jeg har oplevet, at det var ubehageligt for mine kolleger, når jeg begyndte at græde. Lidt firkanter sagt ville de gerne trøste og forsøge at gøre mig glad igen, når jeg græd,” siger hun.

Ingen sorgpolitik

Arbejdspladsen har ikke en sorgpolitik, og Vivian har haft svært ved at tale med sin leder undervejs. Efter godt to måneder

måtte hun indse, at hun ikke var klar til at arbejde, og i slutningen af marts 2018 blev hun sygemeldt på ubestemt tid.

Hun har tænkt over, hvordan det havde været bedst for hende at vende tilbage til arbejdet, men hun kender ikke svaret.

Dog ved hun, at det er svært at være sørgende på hendes arbejdsplads.

“Virkeligheden giver ikke plads til det. Der er jo ikke halve eller hele timer til at komme sig i, for der er opgaver hos borgeren, der skal løses inden for en tidsramme,” siger hun. ★

mebo@foa.dk →



“Jeg blev mødt af en kæmpe omsorg”

For Lone Søby Sørensen var **hendes arbejdsplads et fast holdepunkt**, da hendes mor var dødssyg, og hendes far pludselig døde.

.....
Af Mette Boysen ★ foto: Lars Aarø

Da **Lone Søby Sørensen**s far blev syg, var familien overbevist om, at han havde influenza. Det var Lones mor, der var den syge. Hun havde brystkræft og gik til kemobehandling.

Som pædagogmedhjælper i vuggestuen Firkløveren fik Lone Søby Sørensen lov til at holde fri, så hun og hendes søster skiftevis kunne tage med moren til

undersøgelser på hospitalet.

Men Lones far blev ikke rask. Efter mindre end en måneds sygdom blev han indlagt på hospitalet.

“Vi blev kaldt til en samtale med lægerne og fik at vide, at han havde kræft i maven. Det havde spredt sig. Der var ikke mere at gøre,” husker hun.

Døde efter kort tid sygdom

Det ringede hun til sin arbejdsplads og sagde.

“Jeg blev mødt af en kæmpe omsorg og fik at vide, at jeg skulle være der for ham og bruge tiden på at komme mig og være sammen med familien,” husker Lone, som også modtog opmuntrende sms'er fra kollegerne.



Lone Søby Sørensen var 38 år, da hendes far døde. **Hun husker stadig, hvordan det var at komme tilbage på arbejde.** "Vi sad i personalestuen til pause og fik snakket om alt det, der var sket. Det var lidt hårdt, og der trillede en tåre ned ad min kind. Men jeg havde ikke behov for at trække mig for at være alene. Alle var så søde og omsorgsfulde."



Vi skal passe meget på ikke at lave et sorghierarki på den måde, at nogle tab er værre end andre. Det er den relation, der har været til afdøde, der spiller ind.

PREBEN ENGELBREKT, DIREKTØR I DET NATIONALE SORGCENTER

Hendes arbejdsplads havde allerede dengang et såkaldt ambulancebrev, som betyder, at både ledelse og medarbejdere ved, hvad der kan og skal gøres, når en kollega rammes af sorg.

"Det betød enormt meget for mig at vide, at det var okay, jeg ikke var på arbejde. Vi vil jo alle sammen gerne passe vores arbejde," fortæller Lone.

Fire dage efter familien havde fået besked om farens kræftsygdom, blev der ringet fra hospitalet. Få timer efter døde Lones far.

"Alt ordner sig"

Det er nu 10 år siden, at hun i en alder af 38 år mistede sin far, men hun gemmer stadig det brev, hendes leder dengang sendte til hende. I brevet stod der blandt andet:

"Du skal vide, at vi alle tænker på dig og din nærmeste familie" og "Du skal ikke tænke på dit arbejde lige nu. Alt ordner sig."

Lone var tilbage på arbejde en uges tid efter farens død.

"Jeg følte, at jeg var klar. Jeg trængte til at få sorgen lidt på afstand og komme hen i en verden, der bare fungerede," siger hun.

Godt at arbejde

På forhånd havde hun været lidt nervøs for, hvordan det ville være at komme tilbage.

"Men det var enormt dejligt at blive mødt af kollegernes åbne arme. Jeg følte ikke, at der var nogen, der trådte et skridt tilbage, når de så mig. De gav krammere og spurgte ind til, hvordan jeg

havde det, og sagde, at jeg skulle sige, hvis jeg havde brug for at snakke," siger hun.

Lone satte også pris på, at det ikke var hende, der fik de største og mest krævende opgaver i den første tid. Hun havde ikke brug for at gå hjem fra arbejde eller holde fri på grund af sin fars død, men hun vidste, at det var en

mulighed, hvis hun havde brug for det.

På samme vis var der forståelse for, at hun fortsat havde behov for at tage med moren på hospitalet til kemobehandling. Lones mor lever stadig og går ikke længere til undersøgelse. ★

mebo@foa.dk

**Sådan
hjælper du
en sorgramt
kollega**
Side 40-41

Vuggestuen Firkløverens sorgpolitik

- I vuggestuen Firkløveren udfylder alle ansatte et såkaldt ambulancebrev. Brevet indeholder blandt andet oplysninger om, hvem der skal kontaktes, hvis man kommer til skade, men også hvordan man gerne vil have, at arbejdspladsen bliver orienteret, hvis man selv oplever en krise, eksempelvis et dødsfald. Der står blandt andet, hvem der må kontakte én.
- Ambulancebrevet er en del af den sorgpolitik, der er formuleret i Dagtilbud Midt i Randers Kommune, som vuggestuen Firkløveren er en del af.

Kilde: Jette Storgang, pædagogisk leder, Firkløveren

Sådan hjælper du en sorgramt kollega

Af Mette Boysen ★ illustration: Gitte Skov



1. Bed om en udmelding fra chefen

Hvis en kollega mister et nærtstående familie-medlem, er det godt at vide, hvordan han eller hun ønsker at blive modtaget på arbejdspladsen. Hvis din leder ikke allerede har meldt det ud, så bed ham eller hende om at gøre det. Det er lederens ansvar.

2. Du gør ikke din kollega ked af det

Du må gerne spørge ind til, hvordan din kollega har det! Det er ikke dit spørgsmål, der gør den sørgende ked af det. Hun eller han er ked af det i forvejen og bliver som regel mere ked af ikke at blive spurgt til.

3. Vær opmærksom på den sørgendes grænser

Giv gerne udtryk for din medfølelse, men vær over for din kollega i sorg, som du ellers ville være over for vedkommende. Er det en kollega, du normalt aldrig ville give et kram, kan det være grænseoverskridende pludselig at begynde at kramme. Et klem på skulderen eller et par ord kan være nok.

4. Gråd er naturligt

Selvom gråd er et af de mest almindelige sorgudtryk, kan vi blive forskrækkede. At være kollega er også at være medmenneske. Reager, som du ville reagere som medmenneske.



5. Tag den sørgende alvorligt

Som kollega skal du ikke forsøge at fjerne sorgen, men tag den sørgende alvorligt og anerkende hvor svært det er. Hvis den sørgende har det virkelig skidt, kan du ikke tage det væk. Vær tålmodig.

6. Arbejdspladsen er også et frirum

Nogle sørgende har brug for at holde pause fra sorgen, og her kan arbejdspladsen fungere som et frirum eller et sted, hvor alt fungerer, som det plejer. Det er vigtigt, at ledelsen tager en samtale med den sørgende for at vide, om det gør sig gældende for vedkommende og kommunikerer det ud til kollegerne, hvilke behov den sørgende har.



7. Lyt, lyt, lyt

Hvis den sørgende lægger op til at ville tale, om hvor svært det er, har hun bedst af et lyttende, medfølelse øre. Lad være med at affeje personens sorg, men lyt. Det er hendes behov for at tale om sorgen.



8. Skærm kollegaen

Hvis du kan se, at din kollega bliver ked af det, så spørg, om du kan gøre noget. Giv for eksempel vedkommende mulighed for at gå ind og tage en kop kaffe eller en gåtur.

Kilde: Mai-Britt Guldin, psykolog, ph.d. og forsker i sorg ved Forskningsenheden for Almen Praksis ved Aarhus Universitet

7 skridt

Har du fået nyt job? Tillykke! Men husk at **få det på skrift** og at få styr på din løn, inden du skifter job.

Til dig der er ved at skifte job

1 Husk at få et ansættelsesbevis fra din nye arbejdsplads, inden du siger dit gamle job op. Du bør altså få ansættelsesbeviset i så god tid, at du kan overholde dit opsigelsesvarsel.

3 Læs ansættelsesbeviset grundigt igennem, inden du skriver under. Vær sikker på, at den beskrevne stillingsbetegnelse, arbejdsopgave og løn er i orden. Husk, at du kan få hjælp fra din lokalafdeling i FOA til at gennemgå ansættelsesbeviset sammen med dig.

4 Tidligere medlemsundersøgelser viser, at hvert andet medlem af FOA har oplevet fejl i sin lønseddel. Derfor er det altid en god idé at tjekke din første lønseddel, når du er startet i et nyt job, så du får den rigtige løn fra start. Tag fat i din tillidsrepræsentant, hvis du er i tvivl om noget.

5 Hvis dine lønforhold ændrer sig i det nye job, bør du rette din forskudsopgørelse på SKATs hjemmeside. På den måde kan du undgå skattesmæk.

2 En mundtlig aftale er i Danmark i princippet lige så bindende som en skriftlig, men den kan være svær at bevise. Derfor er det altid bedst at få et skriftligt ansættelsesbevis fra din arbejdsgiver.





6

Med et nyt job følger der muligvis en pensionsordning i et andet selskab, end du tidligere har betalt til. Det kan være værd at overveje, om du vil samle dine pensioner et sted.

7

Er du i tvivl om noget, så kontakt din lokalafdeling i FOA. De vil altid gerne hjælpe.



Overvej du at skifte job?

FOA JobMatch, som er FOAs landsdækkende jobformidling, kan hjælpe dig med at finde din næste nye arbejdsplads. FOA JobMatch hjælper ledige, men også FOA-medlemmer, der allerede er i arbejde eller under uddannelse, med at finde et nyt job.

 **Læs mere**

foa.dk/jobmatch

36

procent af FOAs medlemmer overvejer at søge væk fra deres nuværende arbejdsplads.

Kilde: Medlemsundersøgelse om 'Årsager til jobskifte', nov. 2017, 4.597 deltog

Kilde: Advokat i ansættelsesret hos FOA, Mumme Thing

Mia fra Lindegården har fået nok

Mens forholdene for ansatte og beboere i psykiatrien forværres, kigger politikerne den anden vej, mener pædagog Mia Kristina Hansen. Derfor har hun sagt sit job på bostedet Lindegården op pr. 1. maj.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Pia Konstantin Berg

Efter at en kollega blev dræbt, og **Mia Kristina Hansen** selv var blevet udsat for flere voldelige overfald, tog hendes 15-årige søn fat i hende.

“Han sagde: Mor nu stopper du med at arbejde der. Hver gang du går på arbejde, frygter jeg, at du ikke kommer hjem igen,” siger 53-årige Mia Kristina Hansen.

Mia var enig med sin søn. Hun burde stoppe, for arbejdet sled på hende og familien. Alligevel sagde hun først op fra sin arbejdsplads, det socialpsykiatriske bosted Lindegården i Roskilde i marts i år. Godt to år efter at hendes 57-årige kollega, Vivi Nielsen, blev stukket ihjel af en syg beboer.

For Mia holdt af sit arbejde og håbede, at hvis hun og kollegerne stod sammen, ville forandringerne komme.

Højere normering forsvandt igen
Forholdene på Lindegården blev dårligere kort efter drabet.



Efter drabet på Vivi fik vi en højere normering i 2016 og 2017, men de penge er der ikke mere.

MIA KRISTINA HANSEN

“Efter drabet på Vivi fik vi en højere normering i 2016 og 2017, men de penge er der ikke mere. Og nu oplever jeg, at man sparer igen. For at passe på mig selv og min familie, har jeg sagt op fra 1. maj,” siger Mia.

Beslutningen har ikke været let. Da Fagbladet FOA taler med Mia, bryder hun flere gange under interviewet sammen i gråd. For, som hun understreger, elsker hun sit arbejde i psykiatrien. Hun kan bare ikke holde til det.

Psykiatrien er presset

Mia oplever, at situationen på Lindegården er et symptom på et psykiatrisk system, der gradvist bliver tvunget i knæ af flere syge patienter og færre ressourcer.

Eksempelvis oplever hun – som det var tilfældet med Vivi Niensens drabsmand – at det er svært at få syge beboere indlagt. Og når de indlægges, bliver de kort efter udskrevet, fordi der er flere akut syge patienter, end der er hospitalssenge.



“Den anden dag kunne jeg se, at et hus var rødt (højeste sikkerhedsniveau, red.). Så bliver personen indlagt i psykiatrien. Så går der nogle timer, og så skriver man igen fra det hus, at nu er personen ude igen. Det er voldsomt frustrerende at opleve,” siger hun.

Christiansborg har svigtet

Siden drabet på Vivi Nielsen i 2016 er presset på bosteder og psykiatriske hospitaler vokset.

“Det er, som om politikerne på Christiansborg ikke forstår alvoren i det her. De fem drab på ansatte i psykiatrien er



Pædagog Mia Kristina Hansen har efter drabet i 2016 på en kollega på bostedet Lindegården været talsperson for de ansatte om forholdene i psykiatrien. Hun elsker sit arbejde, men har måttet indse, at hun **ikke kan holde til det.**

jo en konsekvens af et politisk svigt. Det er jo ikke kun ansatte, der bliver dræbt. Der findes masser af eksempler på, at syge borgere tager livet af sig, fordi de ikke kan få hjælp,” siger hun.

Kommune: Psykiatrien skal løftes

Det er Københavns Kommune, der driver Lindegården. Her erkender socialborgmester **Mia Nyegaard** (R), at normeringerne efter et løft nu er tilbage til niveauet før drabet.

“Det er korrekt, at serviceniveauet pr. borger på Lindegården er på samme niveau i dag som i 2015. Men siden drabet har vi helt kon-

kret flyttet de borgere, som var sværest at håndtere, og vi har indført metoder og værktøjer til at forebygge og håndtere konflikter.”

Borgmesteren oplever, at psykiatrien på landsplan er blevet mere presset. Hun opfordrer derfor de ansvarlige politikere til at mødes og finde en løsning for psykiatrien.

“Helt generelt er der brug for flere penge til psykiatrien. Det nuværende niveau er simpelthen ikke godt nok. Derfor mener jeg, at området helt grundlæggende skal have et løft. Det er et fælles ansvar for Folketing, regioner og kommuner,” skriver Mia Nyegaard i en mail til Fagbladet FOA. ★

anee@foa.dk

Flere får psykiatrisk behandling

- I 2012 var der 123.790 patienter i psykiatrisk behandling.
- Ved udgangen af 2016 var det steget til 148.544.

Kilde: Regionernes benchmarking af psykiatrien

 **Læs mere**

fagbladetfoa.dk/vold

Drop små forsikringer

Tænk dig om, før du tegner forsikring.
Det kan ikke betale sig at forsikre sig mod skader under 10.000 kroner.

.....
Af Lis Hornø

Køber du elektronik, hårde hvidevarer og rejser, forsøger forhandleren tit at sælge en forsikring med ved at tale en risiko op. På Ticket.dk skal man eksempelvis klikke 'nej tak, jeg tager chancen' for at fravælge afbudsforsikring.

Professor i finansiering på CBS, **Michael Møller**, siger:

"Den almindelige kunde får mindre tilbage, end han betaler i præmie. Jeg fraråder enhver at tegne forsikring, når den maksimale skade er et beløb under 10.000 kroner. Tænk på det som mange forsikringer over et helt liv og overvej, hvad du sparer ved at undgå dem."

I stedet opfordrer Michael Møller til at tegne forsikringer mod store tab, der ville kunne vælte familiens økonomi. Derudover råder han til at lave en opsparing til at dække mindre tab. Vel vidende, at der er psykologi i sikkerhed.

"Der er intet farligt ved mørke, men hvis mine børnebørn er mørkerædte, vil jeg gerne lade dem sove i lys. Det nytter ikke at gå og bekymre sig, men tænk over, om frygten for småskader er rationel," siger Michael Møller.

Konsulent i brancheorganisationen Forsikring og Pension **Ole Vidstrup** er enig i, at de små forsikringer er en unødigt udgift.

"Præmierne for småtingsdækning er relativt høj. Passer man på sine ting, er de ekstra dækninger bare penge ud af lommen."

Pas på at anmelde i stimer

Desuden kan det give bagslag at anmelde mange skader på for eksempel ødelagt elektronik og stjalne cykler.

"Generelt bliver det hos forsikringsselskaberne opfattet som sløsethed ligesom holdningen: 'Nu har jeg betalt, så skal jeg have noget ud af det'. En enkelt stor skade er intet problem, men har man små og mellemstore skader i stimer, kan selskabet hæve prisen eller helt opsige forsikringen."

Det nye selskab vil forlange indblik i skadeshistorikken, og i værste fald kan man slet ikke tegne ny forsikring, fremhæver Ole Vidstrup. ★

lis.hornoe@gmail.com

Ja eller nej til risiko?

Følg rådene, hvad enten du er villig til at løbe en vis risiko eller vil forsikres mod små skader.

Ja til risiko

Jeg **fravælger** forsikringer mod små skader



Beslut din smertegrænse, for eksempel 10.000 kroner.

Nej til risiko

Jeg **vælger** forsikringer mod små skader



Undersøg, hvad din familieforsikring allerede dækker.





➔ Skab en opsparing til at dække tab.

➔ Rust dig mentalt til at kunne sige 'pyt', hvis en lille skade rammer.

➔ Din forsikringspræmie – altså det du betaler for forsikringen – falder, når du påtager dig en selvrisiko. Undersøg, hvor meget du kan spare.



➔ Udvid dækning på eksisterende forsikring. Du kan tilkøbe en række dækninger såsom skade på elektronik og rejseafbud. Det er billigere end at forsikre en vare ved køb.

➔ Overvej, om der er et rimeligt forhold mellem varens pris og forsikringens pris. Hvis nej, så drop forsikringen.

➔ Få betingelserne på skrift, hvis du tegner en tillægsforsikring ved køb. Læs dem kritisk.



Kilder: Forbrug.dk, Forsikringsoplysningen, tænkt.dk m.fl.

To års reklamationsret

Køber du en vare, kan du i to år reklamere over fejl ved varen og få den byttet. Retten gælder både ved køb i fysisk butik og webshop. Der kan være garanti på varen, som stiller dig bedre end købeloven. Fejl på nyere varer dækkes altså uden forsikring.

Kilder: Købeloven, tænkt.dk

Ret til at fortryde tillægsforsikring

Bliver du ved kassen eller i webshoppen overtalt til at tegne tillægsforsikring på en vare, har du 14 dages fortrydelsesret. Henvend dig til sælger, helst skriftligt, hvis du vil fortryde.

Kilde: Forbrugeraftaleloven

Sammenlign priser

Forsikringsguiden.dk er en portal til sammenligning af priser. Brancheforeningen Forsikring og Pension står bag sammen med Forbrugerrådet Tænk. I guiden kan man se, hvad dækning koster for henholdsvis pludselig skade, elektronik og rejseafbestilling. De er altid en del af en indboforsikring, som man i givet fald skal tilvælge.

Kilde: Forsikringsguiden.dk



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

gæt et job

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

Man kan først varetage mit job, når man er fyldt 21 år



Jeg arbejder i sorte bukser og en blå skjorte.
Det skal jeg selv sørge for at vaske.



På mit job er det vigtigt at være rolig og koncentreret i stressede situationer.



Jeg hører sætningen "hav en god dag" rigtig mange gange i løbet af en vagt.



I løbet af de seneste 20 år er komforten i mit job blevet meget bedre.



Der er aldrig to dage, der er ens i mit arbejde.



Jeg kigger i spejle mindst 20 gange i timen.



Hvad laver Michael?

Kan han være ...

- Ambulanceassistent
- Portør
- Vagtpersonale
- Buschauffør
- Operationstekniker



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 14. maj. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Søren og de andre

- FOA har 241 medlemmer under faggruppen FOA Søfart. Det er blandt andre havnebetjente.
- Som havnebetjent bidrager man til, at havnens og skibsfartens drift kører sikkert og regelmæssigt.
- Stillingen som havnebetjent kræver, at man har radio-certifikat, duelighedsbevis i sejlads og motorpasning, samt bevis som befaren fisker eller skibsassistent.

[i sidste nummer]

Søren er havnebetjent

Birthe Madsen i Aars har gættet, at Søren Johnsen Høj er havnebetjent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark.
Til lykke til Birthe.



[cv]

Navn: Søren Johnsen Høj
Job: Havnebetjent ved Hvide Sande Havn
Medlem af FOA siden 2015

SE VORES

KOLLEKTIONER/KVALITETER/FARVER

2018

www.nybo.com



KONGELIG HOFLEVERANDØR

NYBO

WORKWEAR SINCE 1962



Tunstall

Velfærdsteknologi er
vores kernekompetence.

Vi leverer tryghed til
plejecentre, sociale
bosteder og lignende
i din kommune.

Mere information
tlf. 87 93 50 00
tunstall.dk

Vi er eksperter i ...



Sikkerhed

- Demenssikring af plejecentre.
- Sikkerhed for personale – også ved lav bemanning.
- Døgnservice på løsninger.



Kommunikation

- Alarmhåndtering på Smartphones.
- Bemandet og ubemandet vagtcentral.
- Samtaleenheder og nødkald til borgernes bolig.



Administration

- Elektroniske låse, der åbnes med Smartphones.
- Samlet overblik over alt udstyr i kommunen.
- Automatiske påmindelser om medicin til borgerne.

Mød os på Health & Rehab
Scandinavia (stand E0007) i
Bella Center d. 15.-17. maj.

Tidligere var rådet mod hjernerystelse ro, mørke og stilhed. Nu mener forskerne, at det er **bedre at holde sig i gang**, men gå meget langsomt frem.

Hjernerystelse kræver omsorg

Hovedpine, træthed, humørsvingninger og koncentrationsbesvær kan være følgerne af en hjernerystelse. Særligt hvis man ikke tager det roligt nok i starten og giver hjernen tid til at komme sig. Men for meget ro kan også være skadeligt, lyder den seneste viden fra forskerne.

“Tidligere rådede lægerne til total ro i den første tid. Men nu ved vi, at det er bedre at komme gradvist i gang, så længe man ikke får symptomer,” siger lektor og neuropsykolog **Hana Malá Rytter**, Københavns Universitet og Bispebjerg Hospital.

Kunsten er at finde det niveau, hvor man kan lave en lille smule, men ikke får det dårligt.

“Det er svært at efterleve i praksis, for vi kender ikke os selv i den situation. Vi er vant til, at hjernen bare virker. For eksempel lægger vi ikke mærke til, hvor meget energi hjernen bruger på at sortere irrelevante indtryk fra. Det mærker man, når man har hjernerystelse,” forklarer Hana Malá Rytter, der forsker i senfølger af hjernerystelse.

Hun understreger, at hjernerystelse kræver forståelse fra arbejdsgiver, kolleger og familie.

“Det gælder om ikke at forcere, for så kan man få det meget dårligt igen. Jobstarten skal måske kun være på få timer om ugen.”

Nogle har brug for hjælp fra en psykolog til at planlægge en ny hverdag med få, tilrettede aktiviteter og masser af pauser. ★

jonna@periskop.dk

Skru ned - uden at gå helt i stå

Gå roligt frem

Gå roligt frem, både hvad angår fysiske aktiviteter og mentale indtryk, for eksempel at læse. Stop, hvis du får symptomer. Genoptag aktiviteten en anden dag på lavere niveau.

Bevæg dig

Let fysisk aktivitet som en gåtur er godt. Start med en lille tur og gå ikke for langt væk. Du skal let kunne komme hjem, hvis du får symptomer.

Husk pauser

Hold hyppige pauser, for eksempel hvert 15.-20. minut. Aftal på forhånd med dig selv, hvornår du holder pauser og overhold det.

Tro på det

Bevar troen på, at du kommer dig. Den mentale indstilling har stor betydning for helingen.

Kilde: Lektor og neuropsykolog Hana Malá Rytter



Hvad sker der i hjernen?

Hvis hjernen rystes eller får et slag, kan der ske en overstrækning af nervecellerne, som kan få nogle af hjernens funktioner til at koble af midlertidigt. Hjernerystelse ses ikke på en CT-skanning.

Kilde: Netdoktor.dk

Mere
viden
om

25.000 rammes hvert år

- Mindst 25.000 får hjernerystelse hvert år.
- 85-90 procent kommer sig helt, men det er meget forskelligt, hvor lang tid det tager.
- Efter et år har 10-15 procent stadig men. Langvarige eftervirkninger kaldes post-comotionelt syndrom, PCS. Personer, der tidligere har haft angst, depression eller stress, er særligt udsatte.

Kilde: Hjernerystelsesforeningen

Symptomer

Der er risiko for hjernerystelse, hvis et slag eller stød giver:

- Bevidstløshed
- Hukommelsestab om selve hændelsen
- Forvirring
- Hovedpine
- Kvalme og opkastning.

Kilde: Sundhedsguiden.dk

Vidste du at ...

Der er ingen sammenhæng mellem, hvor hårdt slaget var, og hvor alvorlige gener hjernerystelsen giver.

Kilde: Hjernerystelsesforeningen

BORNHOLM



Spaferie på lækkert hotel

- 4 nætter i flot værelse med imponerende havudsigt i Rønne
- 4 x stor morgenbuffet
- Gratis adgang til stort og lækkert spaområde
- Færge med bil tur/retur eller bus København-Bornholm tur/retur
- Totalpris for 2 personer: **5.795,-**
- Tillæg ved ank. i perioden 10/6 – 12/8



Gudhjem med fiskebuffet

- 4 nætter i dejligt feriehus i Gudhjem
- Fiskebuffet på røgeri for 4 personer
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- Totalpris for 4 personer: **4.195,-**
- Ankomst før 24/6 eller efter 25/8
- Tillæg 630,- ved ank. i perioden 8/6 - 23/6



Havudsigt-Havudsigt-Havudsigt

- Flot ferielejlighed med havudsigt i Sandkås
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 5 nætter: Totalt for 2 personer: **3.595,-***
- * Ankomst er mulig alle ugedage
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.795,-****
- ** Ank. på man-, tir-, ons- el. torsdage
- Tillæg ved ank. i perioden 10/6 - 6/9

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66

info@teambornholm.dk
www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

- Kvalitet:
Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti:
Markedets bedste pris.



Gå ikke glip af gode rabatter

Vil du gerne have besked, når du bl.a. kan spare penge på entréen til forlystelsesparker eller billige forsikringer?

Giv os dit samtykke

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

FOA



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om frisk koriander, som
pifter krydrede retter op.



Månedens råvare:

Frisk koriander

I både det mexicanske, asiatiske og nordafrikanske køkken indgår frisk koriander i retter som tortillas, guacamole, vietnamesiske forårsruller og marokkanske tagines. Skyl koriander i koldt vand, før de

skal bruges. Frisk koriander har tynde blade og stilke, så begge dele er gode hele eller hakkede. Koriander er følsom over for varme, så drys den på varm mad, lige før den skal spises.

Sandwich med pulled kylling, avokado og koriander

4 personer

Stegt kylling:

- 4 kyllingeoverlår (evt. 300 g koldt kyllingekød)
- lidt olie
- 1 spsk. salt

Krydret sovs til pulled kylling:

- 2 dl tomatketchup
- 3 spsk. dijonsennep
- 2 tsk. brun farin
- 1-2 stk. friske chilier
- 25 g mørk chokolade

Sandwichfyld:

- 1 bakke små grønne salater (ca. ½ liter)
- 2 håndfulde frisk koriander
- 1 rødløg
- 2 modne avokadoer
- 1 lime
- 75 g salatost i saltlage (feta)
- 4 sandwichboller
- evt. 4 spsk. mayonaise

- **Kylling:** Tænd ovnen på 175 grader. Gnid kyllingelårene med olie, krydr

med salt og læg dem i et ovnfast fad. Steg lårene ca. 45 min. til de er lige netop gennemstegte.

- **Fyld:** Skyl salaterne og koriander i en balje med koldt vand. Lad dem dryppe af.
- Pil løget og skær det i tynde både fra top til rod.
- Skær avokadoerne over og fjern stenene. Fjern skrællen og skær avokado ud i skiver. Dryp med limesaft. Smuldr ost.
- **Pulled kylling:** Pil skindet af kyllingelårene og hak det fint. Fjern kødet fra benene og træk det møre kød fra hinanden.

- **Sovs:** Rør tomatketchup, sennep, brun farin og hakket frisk chili sammen under opvarmning. Rør chokoladen i sovsen. Tilsæt hakket kyllingskind og kyllingekød, varm ved svag varme og rør ikke for meget, da kødet ikke må koge ud. Smag til med salt og chili.
- **Sandwich:** Varm bollerne. Flæk dem og smør evt. med mayonaise. Fyld bollerne med salat, rødløg, lun pulled kylling med krydret sovs, avokadoskiver, smuldret ost og frisk koriander med stilke.



mad med klinken



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



Foto: Colourbox.com

Planlæg at have rester

Bag f.eks. ekstra fisk, så der er nok til fyld i en æggekage eller fiskesalat til en sandwich dagen efter. Eller steg lidt ekstra kød, der kan nydes koldt med salat, bruges i bixsemad eller som pålæg.



Foto: Colourbox.com

Smukke farver giver appetit

Farveløs mad kan sagtens smage dejligt, men har alligevel godt af at blive piftet op med lidt farver. F.eks. bliver en brun kødret eller en grålig jordskoksuppe smukkere og mere velsmagende med et drys friske krydderurter. Og en mad med leverpostej bliver lækrere med en skive agurk eller syltet rødbede. Farven på det fad eller den gryde, man anretter i, gør også en forskel for madens udseende.



24. maj

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 mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. 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

Digital post

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

Har du feriedagpenge til gode?

Mangler du at få udbetalt feriedagpenge for ferie, du har holdt i ferieåret 1. maj 2017 til 30. april 2018, kan du stadig nå det. Sidste frist for at indsende ansøgning om feriedagpenge er 31. maj 2018. Du søger på foa.dk/ feriedagpenge.

Tjek om du har feriedagpenge til gode

Du har optjent feriedagpenge, hvis du har modtaget et brev i foråret 2017 i din indbakke på foa.dk/indbakke – brug NemID til at logge ind.

I brevet står, hvor mange dage med feriedagpenge du

har optjent. Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2017 skal du holde ferien i perioden fra 1. maj 2017 til 30. april 2018.

Er du i tvivl om, hvor mange feriedagpenge du har brugt, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Ferie fra 1. maj 2018

Har du planlagt ferie i det nye ferieår, der løber fra 1. maj 2018 til 30. april 2019, kan du nu søge om feriedagpenge, hvis du har ret til det. Du vil i foråret 2018 have modtaget et brev på foa.dk/

indbakke, hvori du kan se, hvor mange dage med feriedagpenge du har mulighed for at holde.

Søg en måned før din ferie

Du kan søge om feriedagpenge for ferieåret 2018/2019 helt frem til 31. maj 2019. Hvis du vil nå at have dine feriedagpenge, inden du holder ferien, skal du dog søge mindst en måned før, du holder ferie.

Ansøgningsblanketten finder du på foa.dk/feriedagpenge, hvor du kan udfylde og sende blanketten. ★

Tid til at indsende din ½-årserklæring

Hvis du er på efterløn og på ½-årserklæring, skal du fra 1. maj 2018 indsende din erklæring.

½-årserklæringen dækker perioden 1. november 2017 til 30. april 2018.

Hvis du ikke har fået en mail eller sms om, at du skal indsende din ½-årserklæring, er det sandsynligvis fordi, vi ikke har de rigtige kontaktoplysninger. Du kan se, hvilke oplysninger vi har på dig, ved at gå ind på 'Ret dine person-

oplysninger' på foa.dk/ forbund/medlemsservice/selvbetjening.

14. maj 2018 er sidste frist

Du skal indsende ½-årserklæringen senest 14. maj 2018 for at være sikker på at få udbetalt din efterløn til tiden.

Hvad er en ½-årserklæring?

Når du er på efterløn, skal vi vide, om du for eksempel har haft arbejde eller holdt ferie i efterlønsperioden.

Vi skal også vide, om du modtager pension, eller om pensionen har ændret sig siden sidst.

Hvis du på forhånd ved, at du ikke skal arbejde, men fuldt ud er på efterløn, kan du nøjes med at sende oplysninger til os hvert halve år i stedet for hver måned.

Hvis du gerne vil på ½-årserklæring, skal du først tilmelde dig ordningen. Du kan læse mere på foa.dk/ halvårserklæring. ★

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

Foto: Colourbox.com



Få styr på pensionen

Passer din pensionsordning fortsat til dine behov, eller er det tid til et pensionstjek? Dine forhold kan have ændret sig, hvis du for eksempel har fået et nyt job, er blevet gift eller har fået et barn.



Læs mere

foa.dk/pension

Foto: Colourbox.com



Nyt værktøj til at forebygge vold på arbejdspladsen

Metoder Mod Vold er et nyt inspirations- og vidensværktøj. Det giver dig og dine kolleger konkrete redskaber til at forebygge konflikter og episoder med vold, når I arbejder med borgere med særlige problemstillinger.



Læs mere

foa.dk/vold

Foto: Colourbox



Kan FOA få fat i dig?

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



Læs mere

foa.dk/persondata


Vi finder os ikke i sexchikane!

17 procent af FOAs medlemmer har været udsat for sexchikane på arbejdspladsen det seneste år. Det er både mænd og kvinder, der udsættes for chikane. Sexchikane kan for eksempel være, at din kollega fortæller sjofle vittigheder eller klapper dig bagi, eller at en borger hele tiden vil kramme og kalder dig 'skat' eller 'smukke'.

Sexchikane kan føre til langvarige sygdomsmeldinger og skal tages alvorligt på arbejdspladsen. Læs FOAs nye tema om, hvad din arbejdsplads kan gøre for at forebygge og håndtere sexchikane, og hvem du skal tage fat i, hvis du selv bliver udsat for sexchikane ★



Læs mere

foa.dk/sexchikane

Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.
facebook.com/foadanmark

Frederikssund

Seniorklubben. 19. sep. kl. 13.30: Hospice Sjælland. En medarbejder fortæller om den lindrende behandling og pleje, som de tilbyder efter patienternes ønsker. 24. okt. kl. 13.30: Musik og politik. Helge Friis, tidligere borgmester i Halsnæs, fortæller om sit liv som politiker og underholder med musik.

Horsens

Seniorklubben. 29. maj kl. 14: Livet med en demensramt. Niels Daugård fortæller om at være gift med en dement. 12. juni: Sommerudflugt til Bogen-se. Afgang fra Horsens Banegård kl. 10. Ud over guidet tur i Bogen og til Gyldensteen Strand serveres en 2-retters middag på Bogen Hotel og kaffe og lagkage. Pris 300 kr. Tilmelding senest 4. juni. For at deltage i klubbens program skal man være betalende medlem. Det årlige kontingent er 160 kr. Tilmelding til Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Bedst mellem kl. 17-18.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød.

31. maj kl. 9-17: Sejltur med frokost på Roskilde Fjord med M/S Saga Fjord. Betaling fra kl. 8.15-8.45 i FOA. Bussen kører fra FOA kl. 9. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding til FOA Nordsjælland - sidste frist 17. maj (maks. 100). 27. juni kl. 10: Musikalske Causerier. Lena og Klaus underholder med viser, fællessang og fortælling. Pris 30 kr. inkl. kaffe og brød + salg af amerikansk lotteri. Tilmelding senest 20. juni.

Odense

Seniorklub. 8. maj kl. 9.45-15: Sejltur på Odense Å og æggeka-gene på Carlsund Kro. Pris 150 kr., ikke-medlemmer 210 kr. Vi mødes ved Odense Åfart, Munke Mose afgang kl. 10. 29. maj kl. 10-12: Foredrag af Carsten Egø Nielsen om pigerne på Sprogø, FOA Odense Vesterbro 120. 11.-14. juni: Tur til Harzen - Goslar. Afgang Nyborg v. Vejerboden kl. 7.30, Danebrogsgade kl. 8 og TV 2 p-plads kl. 8.15. Vi skal på byrundtur i Goslar. Vi kører også til Okerstausee og hjem gennem Bad Harzburg. Slutter i den gamle

residensby Celle og indkøbscenter Fleggaard. Pris 2.000 kr. Pris ikke-medlemmer 2.450 kr. Tillæg for enkeltværelse 360 kr. Aflyses ved mindre end 40 deltagere. Herefter er der sommerferie til 21. aug.

Silkeborg-Skanderborg

Afdeling: 1. maj: Kontoret er lukket. 10.-13. maj: Afdelingen inviterer til FOA familiedage i Djurs Sommerland. Billetter kan bestilles i afdelingen.

Seniorklubben: 29. maj: Tur ud i det blå. Vi mødes ved Circle K, Søtorvet. Tidspunkt oplyses ved tilmelding. Pris 250 kr. Gæster 350 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding om du er diabetiker.

Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Sjælland

Afdelingen. 17. maj kl. 8: Health & Rehap Scandinavia i Bella Center. Deltagerpris 100 kr. for medlemmer og 150 kr. for ledsagere inkl. frokost. Bus fra

Slagelse, Sorø og Holbæk. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 9. juni kl. 8: Tur til Immigrantmuseet og Frilandsmuseet i Nordsjælland. Deltagerpris medlemmer 250 kr. og ledsagere 350 kr. Bus fra Slagelse, Sorø og Holbæk. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Områdegeneral-forsamlinger. 8. okt. kl. 18 i område Nordvestsjælland, Bane-gårdspladsen 3, Kalundborg. 10. okt. kl. 18 i område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. 11. okt. kl. 18 i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 områdegeneralforsamlinger og for øvrige medlemmer med tallet og uden stemmeret. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60. Mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Akutte-lefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

A-kasse. 8. maj kl. 13.30 i Slagelse: Café

for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 12. juni kl. 13.30 i Holbæk: Café for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Efterløns- og senior-klubben Holbæk.

Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 4. juni kl. 13: Lys i mørket - mit liv som blind ved Eva Melhof.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 13. juni kl. 8.30: Tur til Bogen og Humlemagasinet. Pris medlemmer 350 kr. og ledsagere 450 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 22. august: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsagere 350 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 29. aug.-2. sept.: Tur til Polen. Pris medlemmer 2.700 kr. og ledsagere 3.000 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted.

7. juni kl. 8.30: Tur til Thorsvang Samlermuseum. Pris medlemmer 275 kr. og ledsagere 375 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senior-klubben Nordvest-sjælland.

16. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 26. juni: Tur til Sporvejsmuseet Skjoldenæsholm. Pris 200 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 21. aug. kl. 8: Tur til Karen Blixen Museet og Dyrehavsbakken. Pris 250 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Ringsted Kongrescenter.

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

Sydfyn

Afdelingen. 24. maj kl. 17: Foredrag med Ole Sørensen, voksensocialpsykiatrien på Langeland. Ledsager 40 kr. Der serveres en let anretning. Tilmelding via hjemmesiden eller på sydfyn@foa.dk snarest. 13. juni kl. 17.30: Stressvejleder Ann-Gitte Schmidt holder oplæg om stress. Der serveres en let anretning. Tilmelding via hjemmeside eller på sydfyn@foa.dk. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00

Åbningstid

Mandag-torsdag: 8.30-16.00

Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00

foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14

holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55

horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76

kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00

kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00

koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk

LFS: 35 44 45 46

lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00

lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11

mariagerfjord@foa.dk

Nordjylland: 46 97 29 00

nordjylland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00

odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00

randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90

roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:

46 97 20 20

silkeborg-skanderborg@foa.dk

Skive: 46 97 20 80

skive@foa.dk

Sønderjylland

Seniorklub. 16. maj: Besøg Søby Brunkulslejr. Bus afgang fra Brundevej 2, Rødekro kl. 9.15. Pris ikke-medlemmer 250 kr. Tilmelding senest 9. maj til afdelingen på 46 97 35 00. 20. juni kl. 13: Besøg Brødremenigheden Christiansfeld. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 12. Pris ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding senest

13. juni til afdelingen på 46 97 35 00. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlem betaler 30 kr. og entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørning. 19. juni: Udflygt til Læsø. Afgang fra FOA,

Mellemgade 12 kl. 6.45 præcis. Vi kører til Frederikshavn og tager færgen. Sightseeing øen rundt med guide. Frokosten indtages på Karlsens hotel. Herefter besøger vi saltsyderiet. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Pris 350 kr. pr. person. Sidste frist for bindende tilmelding 8. juni kl. 12. til Lillian Hansen på 31 90 13 55 eller Grethe Nielsen på 23 96 79 54.

Husk

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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

12. april

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

Frist til nummer 5: 30. maj

Frist til nummer 6: 16. august

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 4: 25. maj

Nummer 5: 10. august

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

Nummer 4 udkommer:

Uge 25

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vinderne i marts

Hovedpræmie:

Susanne Albér
Christensen,
Kastrup

Gavekort til Coop 300 kr.:

Karin Ring Henriksen, Sæby
Mai-Britt Hansen Byskov, Struer
Lis Petersen, Hjørring
Mikael Lund, Farsø
Jette Hyldig Sadolin, Brovst

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

**Social- og Sundheds-
afdelingen:**

46 97 22 22

sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **14. maj**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Karin Sjørølev Hansen, Samsø**.



1. Hvor mange nye medlemmer har FOA fået fra midten af november til og med 1. januar 2018?

- A. 2.454
- B. 3.454
- C. 4.454

2. Hvor mange føler sig alene i deres sorg?

- A. 1 ud af 4
- B. 3 ud af 4
- C. 4 ud af 4

3. Hvad har Vuggestuen Firkløveren som en del af deres sorgpolitik?

- A. Et ambulancebrev
- B. Krisehjælp
- C. Gratis massageordning

4. Hvad er ikke et symptom på hjernerystelse?

- A. Hovedpine
- B. Kvalme og opkastninger
- C. Hoste

5. Hvor længe kan man ifølge købeloven reklamere over fejl ved en vare og få den byttet?

- A. 14 dage
- B. 2 måneder
- C. 2 år

6. Hvornår blev Heidi Ravn opsagt?

- A. Under hendes barsel
- B. Da hun var sygemeldt
- C. Da hun kom tilbage fra en ferie



7. Hvor mange om året får hjernerystelse?

- A. Mindst 25.000
- B. Mindst 50.000
- C. Mindst 100.000

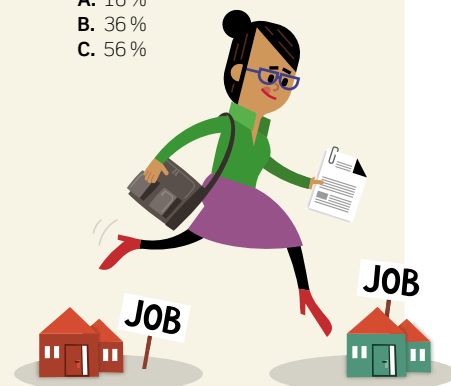


8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En tablet, der er gået i stykker
- B. Et puslespil
- C. Et spindelvæv

9. Hvor mange af FOAs medlemmer overvejer at søge væk fra deres nuværende arbejdsplads?

- A. 16 %
- B. 36 %
- C. 56 %



det sker

11. maj

Dagplejens dag, en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor dagplejere landet laver aktiviteter for at synliggøre dagplejen.

15. maj

Faglig ledelsesdag for ledere og mellemledere indenfor Social- og Sundhedssektoren, Sinatur Hotel Storebælt, Nyborg.

24. maj

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

28.-29. maj

Landskonferencen 'Kvalitet i dagplejen 2018'. Hovedtemaet er den styrkede pædagogiske læreplan, der træder i kraft 1. juli.

28. maj

Ladywalk afholdes 13 steder over hele landet. Hvert år donerer Ladywalk penge til

organisationer, der støtter sygdomsramte kvinder i Danmark. I år går pengene til Endometriose Foreningen og Hjerteforeningen.

31. maj

Børnenes grundlovsdag fejres over hele landet med temaet 'Børns ret til leg og fællesskab'.

12. juni

FN's dag mod børnearbejde.

14.-17. juni

Folkemøde på Bornholm.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



Der er sjovest
PÅ BAKKEN!



Gratis entré, forlystelser, restauranter, spil, sjov og musik. Ta' hele familien med og køb turbånd med 20 % rabat på normalprisen.

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

Giv børnene
DEN SJOVESTE DAG



Besøg BonBon-Land med 30 % rabat på billetter (op til 5 personer).



Læs mere på loplus.dk/bonbonland

Danmarks mest børnevenlige
FERIECENTER



Besøg Jesperhus med massevis af oplevelser for hele familien. Spar 500 kr. på feriehuset eller op til 20 % på dagsbilletten til Blomsterparken.

JESPERHUS

FERIE FOR BØRN

Læs mere på loplus.dk/jesperhus

LEGOLAND®



Nyhed, Flying Eagle
Oplev det vilde vesten i LEGOLAND® - større, vildere og flottere end nogensinde!



Læs mere på loplus.dk/legoland

TAG I TIVOLI



Tivoli er fuld af magi og eventyr for hele familien. Du finder et stort udvalg af forlystelser og spisesteder.

TIVOLI

Læs mere på loplus.dk/tivoli

MØD DYRENE



Mød fascinerende danske dyr og få masser af oplevelser med vand på vandlegepladsen.

VILDT

NATURLIGT

Læs mere på loplus.dk/aqua

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser
- uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



...gør din dag behagelig

**SPAR
50%**

Se flere KANON
tilbud på
praxiswear.dk



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer
med velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 449,-



Model 25370 - Padova
Sportsko til damer
med snøre.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Blå - Rød -
Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25400 - Riva
Damesandal med bagrem og
velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid - Denim
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25080 - Lissabon
Damesandal med tåstrop og
velcrolukning i ægte skind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25360 Garda
Damesandal med velcrolukning.
Skind med indersål af ruskind
Farve: Sort - Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



**1/2 PRIS
2 PAR KUN
450,-**

SKECHERS

10-20%
på Skechers og
Birkenstock

Se hele udvalget på
praxiswear.dk



BIRKENSTOCK



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.
Tilbudet gælder til 13.07.2018 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning