

Fagbladet **FOA**

fokus:

PSYKIATRIEN SVIGTER

Syge udskrives uden planer
SIDE 8

SPARER TID MED TAVLEMØDER

De ansatte løser problemerne i fællesskab
SIDE 6

4

TIP TIL AT TRÆNE
BALANCEN
SIDE 42

FIK KRÆFT PÅ JOBBET

FOA hjalp pædagogmedhjælper
SIDE 22

Dorte Nielsen elsker stadig jobbet efter 27 år

ANSVAR GIVER MIG ARBEJDSGLÆDE

God jobenergi giver godt helbred SIDE 26

Solstrejf i en skyet sommer

Foråret og sommeren har budt på en række dystre nyheder inden for FOAs verden. Her tænker jeg især på de sindsoprivende forhold på landets socialpsykiatriske bosteder, hvor hårdtprøvede ansatte har været vidner til drab, vold og trusler. Også på andre typer af arbejdspladser har medarbejderne været presset i knæ af for få hænder og for mange opgaver.

På redaktionen har vi løbende afsløret og dækket de alvorlige nyheder. Derfor måtte vi igennem nogle diskussioner, før vi igangsatte dette nummers store tema om arbejdsglæde. For kunne fagbladet – midt i alt det negative – egentlig 'tillade sig' at skrive om noget så rart og opbyggeligt som arbejdsglæde? Svaret blev trods overvejelserne heldigvis et ja.

Det er nemlig skønt at komme med inden for på et plejehjem, hvor opbakningen fra kollegerne og følelsen af selvbestemmelse får medarbejderne til at blomstre.

Det er livsbekræftende at møde en kvinde, der i en moden alder finder meningen med sit arbejdsliv i en daginstitution – og en anden kvinde, der efter 27 år samme sted stadig sprudler i køkkenet. Tilmed er der gode råd hente – for eksempel at man bør anerkende hinanden og gøde jorden for konstruktive forslag. ★

Gitte Hejberg



Vild med jobbet

Sosu-assistent Anja Siebeneicher er med til at bestemme over arbejdsdagen og får god opbakning fra kollegerne. Det gør hendes arbejdsliv inspirerende.

Side 26



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

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

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19



Tjek dine forsikringer

Ellers risikerer du at spilde penge.

Side 36

Rengøringsmedarbejderne på Asylcenter Ranum har undervist asylansøgerne i, hvordan man gør rent.

Side 16

STYR PÅ RENGØRINGEN



Effektive tavlemøder

Takket være tavlemøder sparer rengøringsmedarbejderne tid og får mange gode idéer på Aalborg Sygehus.

Side 6

fokus
svigt i psykiatrien

Psykisk syge lades i stikken

Socialpsykiatriske bosteder får alt for lidt at vide om de beboere, der udskrives fra psykiatrien efter tvangsindlæggelse.

Side 8-9

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizzzen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Sisse Nedergaard Jensen
journalistpraktikant
sinj@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

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

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

kommuner vil i år bruge færre penge til omsorg og pleje pr. borger over 80 år end i 2015.

Kilde: Ældre Sagen

FOA siger nej til trepartsaftale

Regeringen, arbejdsgiverne og fagbevægelsen indgik for nylig en trepartsaftale om mere uddannelse og flere praktikpladser. FOA sagde nej til at være med i aftalen, fordi der blandt andet ikke blev sat konkrete tal på antallet af uddannelsespladser på sosu-uddannelserne og på den pædagogiske assistentuddannelse.



Foto: Jørgen Truc



Vi må beskæmmet konstatere, at ti års skolegang tilsyneladende ikke ændrer en tøddel på den ulighed i læringsmuligheder, der bliver grundlagt meget tidligt hjemme hos mor og far.

DIREKTØR FOR SFI AGI CSOKA M.F.L., I KRONIK I BERLINGSKE



Fra FOA til Folketinget.

Tidligere formand for FOA Århus Kirsten Normann Andersen rykkede i august ind på Christiansborg som folketingsmedlem for SF. På partiets sommergruppe-møde fik hun posten som velfærdsordfører. Hun lover at bringe vigtige FOA-emner med sig ind på Borgen.



Læs mere

fagbladetfoa.dk

Hvad giver dig arbejds-glæde?

Foto: Pelle Rink



Mette Jensen, social- og sundhedsassistent på Gastro medicinsk Afdeling, Frederikssund Hospital

Når der er tid nok

Når mine kolleger og jeg – en sjælden gang – har nok tid til vores arbejde. Vi styrter rundt, og man kan derfor godt føle, at man ikke gør det godt nok. Heldigvis er vi gode til at bakke hinanden op.

Foto: Heidi Lundgaard



Jan Sønderholm, teknisk servicemedarbejder, Silkeborg Kommune Ejendomme

Glade mennesker

Mine arbejdsdage er aldrig ens, og jeg nyder at være i kontakt med mange mennesker hver dag. Det er dejligt at opleve, når ældre, børn og personale på det plejecenter og den skole, jeg servicerer, bliver glade for at se mig.

Foto: Pelle Rink



Sascha Madsen, pædagogisk assistent, børneunderholder på Oslobåden

Kram af børnene

Når jeg kan se, jeg gør en forskel. For eksempel når børnene kommer løbende og giver mig et kram, eller når forældrene siger, at det har været helt fantastisk. Anerkendelsen gør, at jeg får lyst til at yde noget ekstra.

Foto: Pelle Rink



Eva Johansen, social- og sundhedsassistent, Nord-sjællands Hospital i Hillerød

Mine kompetencer tæller

Jeg har en god, empatisk leder, som giver mig lov til at bruge mine kompetencer. Det er dejligt at blive anerkendt for det, jeg kan, og at jeg bliver spurgt til råds og lyttet til.

Tema om arbejds-glæde
Side 26-33

Siger fra over for arbejdspress og vold

Utilfredsheden ulmer på mange arbejdspladser. Landet over gør FOA-medlemmer opmærksom på den alvorlige situation.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Arbejdspress, mangel på hænder og risiko for vold og trusler er de primære grunde til, at mange FOA-medlemmer nu råber op. Det viser en evaluering af et stormøde, som 1.024 tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter fra FOA deltog i 9. juni 2016.

Her svarer hver fjerde, at de har planer om at gribe til handling. Eksempler er blandt andet markeringer på arbejdspladsen, initiativer rettet mod beslutningstagere og synliggørelse af problemerne på sociale medier.

I ældreområdet Syd i Næstved har højt sygefravær og arbejdspress fået medarbejderne til at gøre noget nyt.

“Medarbejderne har arrangeret møder med ledelsen for at diskutere problemerne. Derudover har de oprettet en Facebookgruppe, hvor kollegerne kan sparre med hinanden,” siger afdelingsformand i FOA Sydsjælland Lissi Lund.

Selv om initiativet sker på baggrund af alvorlige problemer med stress, må ‘Personalets dag’ gerne være båret af **smil og morskab**, mener arrangørerne. Fra venstre Anni Jensen, Jane Boysen, Ruth Kjær Larsen, Mia Vilddbrad, Benny Iversen og Sussie Brizarr.

‘Personalets dag’

Fællestillidsrepræsentant og sosu-assistent **Sussie Brizarr** står sammen med en arbejdsgruppe på Regionshospitalet i Horsens bag en såkaldt Personalets dag 19. september.

“Personalet er ofte stresset og farer rundt uden tid til at stoppe op. Personalets dag er ledelsens mulighed for at anerkende medarbejderens indsats. Det bliver en festdag

med balloner, hospitalsklovne, kager og underholdning i kantinen,” siger Sussie Brizarr.

Velfærdsalliancen arrangerer desuden en række demonstrationer 15. september.

FOAs hovedbestyrelse bakker op om initiativerne og skulle kort efter Fagbladet FOAs deadline blandt andet tage stilling til, om der skal etableres en task force, der kan yde bistand og vejledning til FOA-afdelingerne ved problemer på arbejdspladserne. ★

rkjr@foa.dk

[bag om ordet]

På **stormødet** i juni 2016 var tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter fra hele landet samlet for at diskutere, hvad medarbejderne kan stille op imod nedskæringer, arbejdspress og risiko for vold og trusler. Hovedbudskabet var, at kollektiv handling nytter noget.

25

procent af dem, der deltog ved stormødet 9. juni 2016, har planer om at gribe til handling på den ene eller anden måde.

Kilde: FOA TR

Derfor siger vi fra

47% arbejdspress og mangel på hænder
25% vold, trusler og lignende risici
19% manglende pauser
19% dårlig planlægning af arbejdet, f.eks. manglende køretid
14% ingen vikarer ved sygdom

Kilde: Deltagerevaluering af stormødet 9. juni 2016, FOA TR, 1.018 deltagere svarede på spørgsmålene

Tidsrøvere kommer på tavlen

Rengøringsafdelingen på Aalborg Sygehus finder løsninger på problemerne med **faste tavlemøder.**

Af Ingrid Pedersen

Tavlemøder er blevet et vigtigt redskab i rengøringsafdelingen på Aalborg Universitetshospital, efter at Region Nordjylland har indført Lean-systemet på hospitalerne.

På tavlen placerer medarbejderne en gul post-it, når de har et problem, har fået øje på en tidsrøver eller en irriterende praksis. Her finder de enkelte rengørings-team løsninger – eller sender bolden videre til mellemledere eller ledere, der skal hjælpe med at finde en løsning.

Ud på tavlen

Tidligere kunne problemer vokse, fordi ingen tog ansvar for dem.

“I dag er det indarbejdet hos os alle, at det skal ‘ud på tavlen’, så vi kan arbejde med det,” siger afdelingschef **Susanne Sørensen.**

Hun understreger, at tavlemøderne sætter fokus på opgaver og ikke på personer. Det er også her, medarbejderne drøfter de problemer, der viser sig i medarbejdertilfredshedsundersøgelser.

Møderne skaber nærvær i en stor organisation, og områdeleder og projektleder Helle Winde fremhæver, at møderne foregår i de ansattes eget team. Det betyder, at alle tør lukke munden op.

Rengøringsafdelingen er den afdeling på hospitalet, der er kommet længst med at gennemføre det. Og deres succes har skabt interesse flere steder i landet, blandt andet har Region Hovedstaden været på inspirationsbesøg. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

15

minutter hver anden uge bruger hvert rengørings-team på deres tavlemøde. Her arbejder de med problemer, gode idéer og løsningsforslag.

[bag om ordet]

Lean betyder ‘slank’ eller ‘trimmet’ og er en metode til at arbejde mere effektivt og undgå spild og fejl.

Kursus

Alle har været på 2½ times kursus i at bruge og forstå Lean. Teamlederne har været på længere kursus for at lære at lede tavlemøderne.

Succes udbredes

Succesen med Lean på rengøringsområdet har skabt interesse andre steder i landet. Region Hovedstaden har allerede været på besøg for at lære af Aalborg, og i uge 43 kommer en delegation fra Rigshospitalet.

PDSA

Forløbet i en problemløsning hedder PDSA – Plan, Do, Study, Act (planlægge, handle, studere, udføre) – og på tavlen kan alle følge med i, hvor langt man er i forløbet.

Rengøringstekniker Marianne Pedersen (i midten) var irriteret over flere gange dagligt at skulle hente rene mopper og klude i kælderen. Det nævnte hun på et tavlemøde, og **flere kolleger genkendte problemet**, der er blevet løst, så de sparer tid, og alle er mere tilfredse.

“Vi får mange flere idéer”

Takket være tavlemøder sparer medarbejderne tid og kan se, at deres gode idéer bliver brugt.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det er slut med at rende i kælderen for at hente nye mopper og klude, og slut med at



spilte tid, fordi der ikke er flere rene. Remedierne har i stedet fået et lille depot på hver etage.

“Og det sparer tid for os allesammen,” siger rengøringsstekniker **Marianne Pedersen**, der selv bragte sagen op på et tavlemøde.

Det er et af de første resultater af indførelsen af Lean i rengøringsafdelingen på Aalborg Universitetshospital.

Det var en lille irritation, som havde ramt mange af medarbejderne. Den var ikke stor nok til at tage op på et afdelingsmøde, men var oplagt at bringe frem på de uformelle tavlemøde, hvert team holder hver anden uge.

Støvede instrumenter

Et andet problem, der hurtigt blev løst, var nogle instrumenter på operationsafdelingen. De blev aldrig brugt, men fyldte op og samlede støv. Da det blev italesat, blev der også fundet en løsning, og de blev fjernet.

“Der er ofte tale om små ting med stor virkning,” siger rengøringsstekniker **Helle Hansen**.

Op med spandene

Nogle problemer kan rengøringsgruppen selv løse. Da de fik den idé at fjerne nogle af affaldsspandene til papir og hænge de resterende op på væggen, så rengøringspersonalet fik en bedre arbejds højde, når poserne i dem

skulle skiftes, kunne det hurtigt realiseres. Det samme kunne et forslag om nye dørstopper, der har et langt skaft. De har to fordele, dels en ergonomisk, fordi man ikke skal bøje sig ned for at placere dem, dels en hygiejnisk, fordi man ikke får hænderne i nærheden af gulvet.

“Den største fordel er, at vi kommer til at snakke meget mere sammen i teamet, og at vi oplever, at der bliver gjort noget ved det, når vi kommer med et problem på et tavlemøde. Og vi får mange flere idéer, når vi ser, de bliver brugt til at lave forbedringer,” siger serviceassistent **Eva Sigsgaard**. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

09.08

Kommunens sygeplejerske slog alarm: Ældre borger svigtet af DK-Pleje

En kommunalt ansat sygeplejerske i Lyngby-Taarbæk Kommune har udtrykt alvorlig bekymring over fagligheden i plejeformået.

09.08

Spareplan skaber usikkerhed blandt brandmænd

Det skaber usikkerhed blandt brandmænd i Horsens og Hedensted kommuner, at Sydøstjyllands Brandvæsen fra 2018 årligt skal spare tre millioner kroner.

05.08

Jeannette fik 150.000 kroner efter to års kamp

Jeannette Stripp har med FOAs hjælp fået tilkendt en godtgørelse på 150.000 kroner, da hun blev afskediget i strid med reglerne om tillidsrepræsentanter.

03.08

Pædagogisk personale hædres med ny pris

Det vigtige arbejde for de mindste børn i landets dagtilbud bliver hyldet med ny pris. Prisen lanceres i et samarbejde mellem FOA, Undervisningsministeriet og BUPL.

22.07

Sosu-assistent forsøgt kvalt: “Jeg skal fandme ikke dø sådan her”

En beboer springer pludselig på social- og sundhedsassistent Dorte Kathrin Pedersen lørdag aften og forsøger at kvæle hende. Hendes kamp for overlevelse og tillidende kolleger redder hendes liv.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

Ifølge omsorgsmedarbejder Gudrun Jacobsen og den daglige leder af bostedet Kenneth Sandell Henriksen er koordinationsplanerne med til at forbedre samarbejdet mellem bosted og psykiatri. Det giver både beboere og ansatte **en bedre og mindre konfliktfyldt hverdag.**



Psyisk syge udskrives uden planer

Regionerne erkender manglende hjælp til psykisk syge ved udskrivningen. Svigtet øger risikoen for vold og drab.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Lars Aarøe

Når psykisk syge udskrives efter en tvangsindlæggelse, er det altafgørende, at de ansatte i kommunerne har kendskab til borgerens sygdomsforløb. Sker det ikke, øges risikoen for vold og genindlæggelser. Ikke desto mindre undlader mange læger at lave de såkaldte udskrivningsaftaler og koordinationsplaner.

I 2015 blev 4.872 personer tvangsindlagt eller tvangstilbageholdt ifølge tal fra Sundhedsdatastyrelsen. I samme periode blev der kun lavet 871 udskrivningsaftaler og koordinationsplaner.

“Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at der indgås for få udskrivningsaftaler og koordinationsplaner,” skriver afdelingslæge i Sundhedsstyrelsen **Mette Nolde Malling** i en mail til Fagbladet FOA.

Ikke tid til at lave planer

Fagbladet FOA har været i kontakt med fire socialpsykiatriske bosteder. De bekræfter, at de har alt for lidt information om beboere, der udskrives fra psykiatrien efter en tvangsindlæggelse.

Overlæge og formand for Dansk Psykiatrisk Selskab **Torsten Bjørn Jacobsen** erkender problemet, men forklarer det blandt andet med, at en række besparelser har sat psykiatrien og dermed også lægerne under et stort pres.

“Det akutte pres er så højt, at man ikke når at tænke en tanke, inden man skal videre til den næste patient. I en presset hverdag er der måske derfor nogen, der ikke får lavet de her planer,” siger han.

Drab er konsekvensen

Ifølge formanden for psykiatribrugernes og deres pårørendes interesseorganisation, SIND,

Knud Kristensen, kan det dog få store konsekvenser.

“Antallet af retspsykiatriske patienter og genindlæggelser bliver ved med at stige, og i værste fald bliver ansatte slået ihjel,” siger han.

“Hvis man som læge ikke gider lave de planer, er det et udtryk for, at man er ligeglad med, at nogle af FOAs medlemmer bliver slået ihjel, og at nogle af SINDs medlemmer ender med at blive voldsmænd og måske endda drabsmænd,” siger Knud Kristensen, der dog anerkender, at hverdagen på de psykiatriske afdelinger er pressede.

Planer
mindsker vold
og trusler
Side 10

Regionerne: Ikke godt nok

I Danske Regioner, der har ansvaret for driften af psykiatrien, beklager formanden for Social- og Sundhedsudvalget, **Charlotte Fischer** (R), at regionerne ikke har haft fokus på de vigtige planer og aftaler – men det skal ændres nu efter Fagbladet FOAs henvendelse.

“Jeg synes simpelthen, at det er for dårligt. Det her er et ledelsesansvar, der går helt oppe fra os som politikere og ud til ledelsen på de enkelte centre og afdelinger. Sammenhængen mellem kommune, region og praksislæge er den helt store udfordring, når det gælder psykiatriske patienter, og her spiller de planer og aftaler en vigtig rolle,” siger Charlotte Fischer og fortsætter:

“Jeg vil have en redegørelse for, hvordan det ser ud, hvorfor det ser sådan ud, og hvad vi gør ved det. Det her skal vi ikke stå med næste år og have samme dårlige tal på. Det bør være noget, vi ret hurtigt kan få rettet op.” ★

anee@foa.dk



Det er Sundhedsstyrelsens vurdering, at der indgås for få udskrivningsaftaler og koordinationsplaner.

AFDELINGSLÆGE I SUNDHEDSSTYRELSEN METTE NOLDE MALLING

52

procent af det samlede antal udskrivningsaftaler og koordinationsplaner på landsplan blev i 2015 lavet i Region Midtjylland.

[bag om ordet]

Udskrivningsaftale. Når en tvangsindlagt patient udskrives, er det lægens ansvar, at der opstilles en udskrivningsaftale, hvis han mistænker patienten for ikke selv at ville søge den rette behandling – f.eks. at patienten ikke vil tage sin medicin. Udskrivningsaftalen laves med patientens samtykke.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Dansk Psykiatrisk Selskab

[bag om ordet]

Koordinationsplanen er identisk med udskrivningsaftalen, men her har patienten ikke givet sit samtykke. Det kan bl.a. være fordi, at patienten er meget psykotisk og ikke forstår planens indhold.

Kilde: Sundhedsstyrelsen og Dansk Psykiatrisk Selskab





Arbejder I med udskrivningsplaner på dit job?

 Sig din mening på facebook
[facebook.com/FOAdanmark](https://www.facebook.com/FOAdanmark)

Det bruges planerne til

- Udskrivningsaftaler og koordinationsplaner skal forhindre, at en sindslidende, der har været tvangsindlagt, bliver dårlig igen eller havner i misbrug og begår kriminalitet.
- De to værktøjer beskriver patientens behov og fastlægger samtidig, hvilke myndigheder der har ansvaret for den videre behandling efter udskrivningen.
- Planerne gør det også muligt at udveksle tavshedsbelagte sundhedsoplysninger mellem myndighederne, f.eks. mellem hospitalspsykiatri og bosted.
- Både udskrivningsaftalen og koordinationsplanen betragtes juridisk som en tvangsforanstaltning.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Danske Regioner og Dansk Psykiatrisk Selskab

For få aftaler og planer

Allerede i 2011 konkluderede Sundhedsstyrelsen, at der blev lavet for få udskrivningsaftaler og koordinationsplaner. Siden er antallet af de to tvangsforanstaltninger vokset fra 741 til 871 i 2015. De få aftaler og planer sammenholdt med det store antal patienter betyder, at en stor gruppe psykisk syge udskrives uden de vigtige papirer. Det øger risikoen for, at de ender i kriminalitet eller deres sygdom forværres.

Kilde: Sundhedsdatastyrelsen og Sundheds- og Ældreministeriet

Vi er mere trygge

Et større fokus på koordinationsplaner har ført til mindre vold og trusler på socialpsykiatrisk bosted.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Lars Aarø

Mens lægerne på de psykiatriske afdelinger i store dele af Danmark glemmer at lave udskrivningsaftaler og koordinationsplaner, er de gode til at huske det i Region Midtjylland. I 2015 stod regionen for 52 procent af alle de planer og aftaler, der blev lavet på landsplan. Det kan mærkes på de lokale bosteder.

“Planerne er et uundværligt værktøj til at forebygge vold og konflikter på bostedet, fordi vi med dem i hånden kan få indlagt folk, før deres symptomer bliver så voldsomme, at de måske begår noget kriminelt,” siger **Kenneth Sandell Henriksen**, leder af det socialpsykiatriske bosted Tuesten Huse, der ligger lidt uden for Aarhus.

Efter bostedet fik fokus på planerne, fik de nedbragt antallet af volds- og trussels-episoder fra 170 i 2014 til 86 i 2015. Kenneth Sandell Henriksen understreger, at det store fald er en kombination af flere tiltag – men planerne har været en medvirkende faktor til bostedets succes.



Før vi fik koordinationsplaner, oplevede jeg, at en beboer truede mig og en kollega med en kniv. Hun havde ikke taget medicin i to dage.

**GUDRUN JACOBSEN, MEDARBEJDER
PÅ SOCIALPSYKIATRISK BOSTED**

Skarpe planer er altafgørende

De to udskrivningsværktøjer laves af en læge, men på Tuesten Huse insisterer personalet på at sidde med ved bordet, når beboerne udskrives. Målet er, at papiret, beboeren får med hjem, bliver så præcist som muligt.

“En skarp plan betyder, at det er tydeligt, hvem der gør hvad, når der opstår et problem. Eksempelvis kan vi få skrevet ind, at ser vi truende adfærd, eller tager personen ikke sin medicin i 48 timer, skal han indlægges. Ser vi denne adfærd, ringer vi til psykiatrien, og så bliver han som oftest indlagt,” siger **Gudrun Jacobsen**, der har været omsorgsmedhjælper på Tuesten Huse siden 2002.

Hun fortæller, at der i en god koordinationsplan står navn på kontaktpersoner hos psykiatri og Kriminalforsorgen samt telefonnummer og tidsrum, man kan ringe.

“Alt skal være udpenslet,” understreger hun.

Mere tryghed

Gudrun Jacobsen fortæller, at der er stor forskel på Tuesten Huse, før og efter de begyndte at bruge koordinationsplanerne:

“Før vi fik koordinationsplaner, oplevede jeg, at en beboer truede mig og en kollega med en kniv. Hun havde ikke taget medicin i to dage, og hverken politi eller psykiatrisk hospital ville lytte til os. Det var ikke sket, hvis vi havde haft en god koordinationsplan.”

Hun fortæller at planerne har forbedret hverdagen på for både ansatte og beboere:

“Det giver en tryghed som ansat, når bebo-



erne ved, at de ikke behøver at slå for at blive indlagt.”

Lederen har ansvaret

Region Midtjyllands succes med at få lavet planerne er et resultat af et ledelsesmæssigt fokus – både lokalt og regionalt:

“Vi har arbejdet med det politiske de seneste år og har stadig stor fokus på det. Det er vigtigt i sundhedsvæsenet, at borgeren ikke mærker overgangen mellem region og kommune. Det hjælper planerne med,” siger **Henrik Gottlieb Hansen (S)**, formand for det rådgivende udvalg for psykiatriområdet og det specialiserede socialområde i Region Midtjylland.

Også på Tuesten Huse har bostedsleder Kenneth Sandell Henriksen gjort en stor indsats for at styrke samarbejdet med psykiatrien og holde lægerne op på deres pligter, når planerne glipper.

“Når det drejer sig om en beboer med behandlingsdom, skal hospitalet lave en koordinationsplan. Hvis de ikke har gjort det, har vi kontaktet dem. Vores opgave har været at kvalificere planerne ud fra det kendskab, vi har til beboerne,” siger han. ★

De ansatte og ledelsen omkring bostedet Tuesten Huse **taler jævnligt om beboernes koordinationsplaner.** Det er nemlig vigtigt, at planerne justeres i takt med, at beboerne udvikler sig.

anee@foa.dk

Flere psykiatriske patienter

Antallet af retspsykiatriske patienter:

- **I 2011:** 4.159
- **I 2014:** 4.393

Antallet af almindelige psykiatriske patienter:

- **I 2011:** 24.000
- **I 2014:** 25.000

Alt tyder på, at tallene siden da er fortsat med at stige. Når de retspsykiatriske patienter udskrives, har en stor del brug for udskrivningsaftaler og koordinationsplaner. Det samme har en mindre del af de almindelige psykiatriske patienter.

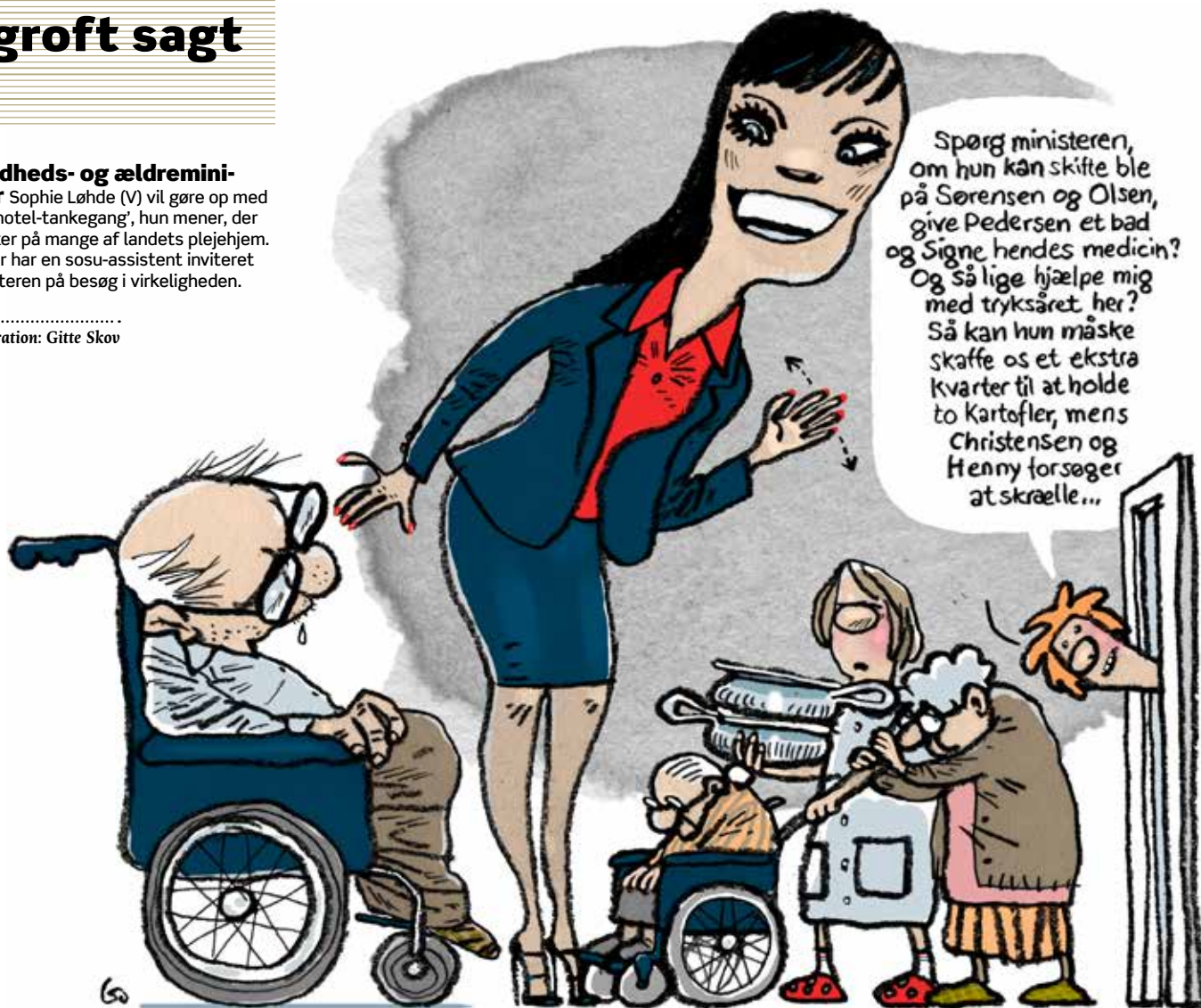
Kilde: Sundhedsdatastyrelsen og Sundheds- og Ældreministeriet

groft sagt

Sundheds- og ældremini-

ster Sophie Løhde (V) vil gøre op med den 'hotel-tankegang', hun mener, der hersker på mange af landets plejehjem. Derfor har en sosu-assistent inviteret ministeren på besøg i virkeligheden.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Sosu-assistent Agnes Daugbjerg kæmper for at **øge respekten for sit fag** og for at punktere fordomme.

Hun har været i Go' morgen Danmark. Berlingske har skrevet om hende. Hun holder foredrag på gymnasier. Og ikke mindst har hun stået på scenen på Folke-mødet på Bornholm som finalist i DM i debat og dystet med ord og argumenter mod andre ung-

domsdebattører. Social- og sundhedsassistent Agnes Daugbjerg har nemlig noget på hjerte.

"Jeg brænder for at få danskernes øjne op for, at det at pleje og yde omsorg for ældre borgere fortjener lige så meget anerkendelse som at være jurist eller økonom," siger Agnes Daugbjerg.

"Super sejt gået" er den gen-nemgående reaktion fra fag-fæller på Facebook, hvor det er væltet ind med kommentarer, efter at hun har stukket snuden frem offentligt i kampen for at øge respekten for sit fag.

Snart skal hun ud at holde oplæg for unge. Efterspørgslen efter hendes syn på uddannelse har nemlig vist sig at være stor på landets folkeskoler og produktionsskoler.

"Det bliver dejligt at komme ud til en målgruppe, der står over for at skulle vælge uddannelse. Jeg vil så gerne vise, at der er andre veje til et godt arbejdsliv end at gå i gymnasiet. Fortælle de gode historier om borgerne, som min hverdag er fyldt af. Og hvor meget ansvar jeg har. Mange har jo stadig den fordom, at et job som mit består i at tørre røv." ★



Foto: Pelle Rink

Agnes Daugbjerg er 23 år og arbejder som social- og sundhedsassistent på et plejehjem i Randers. Hun er medlem af Socialdemokratiet og går efter at blive valgt ind til kommunalvalget i efteråret 2017.

Revadol lindrer slidgigt i alle kroppens led

OGSÅ VED RYGPROBLEMER:

Slidgigt gør livet surt for mange mennesker. Men med Revadol kan man sætte en stopper for såvel smerte og ømhed som for selve nedbrydningen af brusk i kroppens led. Revadol er et lægemiddel, der afhjælper symptomer og smerter ved let til moderat slidgigt.

Hvordan opleves slidgigt?

I et raskt led er der brusk mellem knoglerne. Denne brusk fungerer som en elastisk blød 'støddæmper', der gør, at leddene kan bevæges gnidningsløst. Med alderen bliver dette brusk slidt og tyndt, hvorved der gradvist opstår belastning i leddet. Belastningen kommer af, at når der er mindre brusk mellem knoglerne, så opstår der direkte kontakt mellem de to knogler i et led. Derfor kører leddet mindre godt og bevægeligheden opleves som stiv og begrænsende. Samtidig bliver leddet ømt af den direkte belastning fra knogle mod knogle.

Sådan virker Revadol

Revadol-tabletterne er baseret på rejeskaller, der

er forarbejdet og forfinet i en avanceret proces. Hermed udvindes stoffer fra rejeskallerne, der fungerer som byggematerialer til bruskvæv. Der-



med bliver bevægeligheden i leddene bedre, og ømheden tilsvarende mindre.

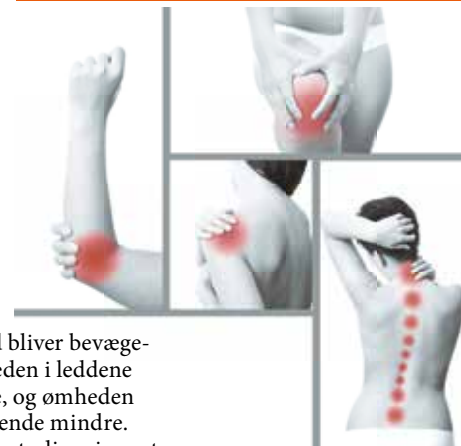
Langtidsstudier viser, at indholdsstoffet i Revadol bremser nedbrydningen af brusk ved at hæmme de enzymer, der ødelægger bruskvæv.

Typisk begynder man at mærke vikningen i leddene allerede efter ca. 4-8 uger med 3 tabletter dagligt.

Effekten af Revadol er veldokumenteret. Flere gange er midlet blevet rost i TV-Avisen for sin gode virkning. Prøv Revadol, hvis du gerne vil lindre din slidgigt og bremse nedbrydningen af bruskvæv.

Læs mere på www.wellvita.dk

Indikationer: Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, desighed, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslæt. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. MTrnr.35013



Revadol virker, hvor der er brug for det

Ved rygproblemer giver Revadol byggesten til brusk mellem hvirvlerne og virker smertestillende. En undersøgelse har vist, at diskus mellem ryghvirvlerne kan styrkes så meget ved hjælp af Revadol, at de bliver tykkere og bedre fungerende igen.

PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

- Revadol kan prøves på leveringsservice til halv pris; netop nu: kr. 124,- for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk samt via kundeservice på telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16



Sonja snød slidgigten

Helt smertefri efter 3 måneder

"Allerede efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg helt smertefri og mig selv igen," Fortæller Sonja Dall. Kolleger på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede som socialpædagog, havde på forhånd afskrevet hende og var allerede gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob.

"Alle blev dybt overraskede, da jeg kom tilbage på arbejde. Jeg kunne igen bevæge mig uden besvær og smerter. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give en ordentlig tur uden at få ondt i leddene". I dag tager jeg mine Revadol tabletter dagligt. Det holder smeterne i

hænder, fødder og knæ fra døren og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave", siger Sonja. Sonja Dall har netop fået sit efterlønsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det. "Jeg har stadig meget at byde på", siger hun og smiler.

Vi har ikke råd til skattelettelser

Efteråret kommer på Christiansborg til at handle om de kommende års økonomiske prioriteringer. Proppen ryger af flasken, når regeringen i nærmeste fremtid offentliggør sit forslag til den såkaldte 2025-plan, der vil indeholde fremskrivninger af økonomi og prioriteringer frem til 2025.

I den debat kommer spørgsmål om skat til at fylde for alvor. Regeringen har tidligere selv lagt op til skattelettelser og presses nu voldsomt af Liberal Alliance og Det Konservative Folkeparti for at gennemføre skattelettelser til de bedst stillede. Også skattelettelser til de lavere indkomster er inde i debatten.

Tiden er ikke inde til skattelettelser, men til investeringer i de fælles tilbud og i genopretning af den danske velfærd.

Nogle gange kan jeg godt mistænke dem, der ønsker en mindre offentlig sektor og lavere skat, for i virkeligheden at have netop den dagsorden; nemlig at skabe en stadig større kløft mellem den økonomiske udvikling, vi oplever privat, og den udvikling, vi oplever i de offentlige institutioner og serviceydelser. En kløft, der kan skabe grobund for at puste liv i alternative private velfærds- og servicetilbud. Den økonomiske krise har betydet voldsomme besparelser inden for velfærd og service. Tiden er ikke inde til skattelettelser, men til investeringer i de fælles tilbud og i genopretning af den danske velfærd.★

Problemet er imidlertid, at skattelettelser uanset, hvem der får glæde af dem, vil fjerne penge fra de offentlige kasser og dermed forringe den offentlige velfærd og service. Det vil være børnene, de syge, de ældre, de handicappede og de udsatte, der kommer til at betale prisen for, at flere skattekroner kan havne i lommerne på de rigeste eller på os hver især. Og det vil være oplevelsen af serviceniveauet, som kommer under pres, hvis velstanden i samfundet udvikler sig hurtigere end velfærden og servicen.

[kort sagt]
Skattelettelser vil fjerne penge fra de offentlige kasser og dermed forringe den offentlige velfærd og service.
.....

Dennis Kristen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Uden for pædagogisk rækkevidde

3. august

Hvor f... skal alle de frivillige – hun vil have i gang – komme fra? Folk skal jo arbejde, til de er 70 eller mere ... Hun er da helt uden for pædagogisk rækkevidde – hende Ellen Trane Nørby. De gamle og syge på ældrecentre skal 'ud af futskoene' – og nu skal frivillige aktivere i børnehaverne. Det næste bliver vel, at der skal etableres børnehaver på alle fællesarealerne på ældrecentre. De gamle får jo ikke tid at benytte arealerne, når de skal i køkkenet for at lave deres egen mad.

Dorte Hedegaard Pedersen

Facebook

Frivilligt arbejde – i fritiden

3. august

Jeg synes på mange måder godt om frivilligt arbejde som for eksempel Vågetjenesten og besøgsvenordningen. Men vi skal passe rigtig meget på, at det ikke tager overhånd og går ud over fagligheden og behovet for uddannelse og egentlige arbejdspladser. Frivilligt arbejde betaler ikke huslejen eller giver smør på brødet. Det er noget, vi skal gøre af hjertet sideløbende med et betalt, faglært arbejde.

Susanne Ansbjerg Eriksen



Hvor f... skal alle de frivillige – hun vil have i gang – komme fra? Folk skal jo arbejde, til de er 70 eller mere ...

DORTE HEDEGAARD PEDERSEN

Hvad mener du?

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

Facebook Husk lige børneattesten

3. august

Husk lige, at man skal kræve børneattest af de frivillige. Og de skal skrive under på, at de har tavshedspligt.

Så hellere bruge uddannet personale. De er også mere fleksible, de kan sættes ind i alle situationer, der opstår.

Leif Christian Andresen

Facebook Sparemanøvre

3. august

Jeg har intet imod, at der udøves frivilligt arbejde i hjælpeorganisationer, men på offentlige arbejdspladser som børnehaver, vuggestuer, plejehjem et cetera skal det ikke være på bekostning af fagpersonale, og det er det i dag. Vore politikere vil bruge frivillig arbejdskraft for at spare penge, og den tanke kan jeg ikke lide.

Jeg er efterhånden træt af at høre ordet spare.

Lone Juel Christensen

Facebook Slut med at tøffe rundt

25. juli

Det bør være slut med at tøffe rundt i morgenkåbe og sutsko hele dagen for beboerne på de danske plejehjem, mener sundheds- og ældreminister Sophie Løhde (V). Hvad fanden taler hun om? Når de kommer på plejehjem i dag, er de så dårlige, at de kræver ekstra pleje, imens normeringen bliver mindre og mindre, så vi ikke har ressourcer til at passe dem.

Susanne Nortov

Facebook Fløvt for ministeren

25. juli

Min erfaring er, at de ældre oftest bliver inddraget i det omfang, det er muligt med

hensyn til borgerens og stedets ressourcer!

Det er langt fra et hotelophold, de ældre oplever på plejecentrene, og jeg synes, det er en direkte uanstændig udtalelse fra én, som tydeligvis ikke aner en dyt om, hvordan vilkårene er. Fløvt for hende!

Malu Jensen

Facebook Får ekstra hjælp efter behov

25. juli

Ingen ældre sidder i en morgenkåbe, hvor jeg arbejder. Vi hjælper dem, som ikke selv kan. Ledelsen er god og tager hensyn til de penge, som bevilges af visitatorerne. Når arbejdet for os og livet for de ældre bliver tungt, kommer der ekstra personale ind i den svære tid.

Der er jo derfor visitationen bevilger penge. Det må være ledelsen, det er galt med andre steder.

Kirsten M. A. Paavel



Arbejds- glæde gi- ver bedre søvn

Medarbejdere, der trives på jobbet, sover bedre og har færre sygedage.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

9,1

milliarder kroner. Så meget mangler kommunerne, hvis de skal opretholde det kommunale serviceniveau fra 2016 til 2020.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Sådan gør vi rent

[Asylcenter Ranum]

Asylcentret drives af Vesthimmerlands Kommune og er midlertidigt hjem for ca. 400 asylansøgere, der selv sørger for madlavning og rengøring af boligområderne.

Kommunale rengøringsmedarbejdere gør rent i lægeklinik, administration og andre fællesarealer.

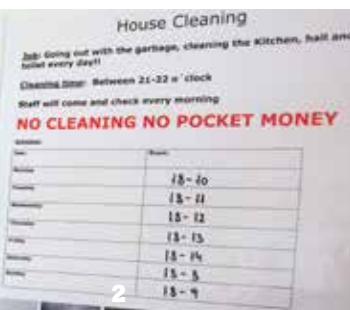


Badeværelser, fælles køkkener og gangarealer i asylcentret i Ranum så mildt sagt forfærdelige ud. Unge mænd fra Syrien og Irak vidste ikke, hvordan man gør rent. Det gør de nu, for rengøringsleder Mette Hedin Schjøtt sørgede for, at rengøringsmedarbejderne tog asylansøgerne på kursus.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Flemming Jeppesen



3 Mopning. "Hvordan er det nu, du skal bruge moppen?" Tilsynsførende Mona Murmann minder iranske Said Shaffei om, hvordan mikrofiber moppen skal bruges. Tidligere foregik gulvvasken ved, at linoleums gulvet blev spulet med vand og vinduet åbnet, så det kunne lufttørre.



1 Kursusaftale. Rengøringsleder Mette Hedin Schjøtt hørte fra sine medarbejdere, at boliger, køkkener og toiletter, som asylansøgerne selv skal holde rene, ofte var møgbeskidte. Hun overtalte centerleder Arno Christensen til et rengøringsprojekt. "Medarbejderne har været glade for at undervise. De har fået nye erfaringer og lært nye sider af sig selv at kende," siger Mette Hedin Schjøtt.

2 Lommepengetrusel. Der er kommet system i rengøringen. Er den ikke i orden, er truslen om at inddrage lommepenge en mulighed.



4 Læring. "Hjemme i Afghanistan har jeg ikke været vant til at gøre rent," siger Ismatullah Saleh. Men han er godt tilfreds med at lære, hvordan man holder emhætten og resten af boligen ren.

5 Fortynding. Afghanske Said Jaffer og Ismatulla Saleh har lært, at rengøringsmidlet skal fortyndes, inden det kommer i sprayflasken. Tilsynsførende Mona Murmann vejleder om doseringen.



5



6

6 Rengøringsmidler.

Hver asylansøger får ved ankomsten udleveret en pakke med rengøringsmidler – men igen forklaring på, hvordan de skal bruges. Det betød, at wc-rens blev brugt til opvask og opbevaret sammen med klor. De to midler er en giftig blanding. Derfor er de forskellige produkter erstattet af et effektivt og ufarligt universalmiddel.



8



7



9

7 Sprogfordel. Rengøringsmedarbejder Furaha Nakibali kom til Danmark fra Congo for otte år siden. Hun har den særlige kvalifikation, at hun taler swahili. Det gør mange østafrikaniske asylansøgere også, så på den måde kunne undervisningen foregå på et sprog, de forstår.

8 Opfølgning. Et par uger efter kurset er slut, kontrollerer rengøringsmedarbejder Furaha Nakibali, at beboerne kan huske, hvordan man holder wc-kummen ren.

9 Ovnsnask. "Jamen, jeg var virkelig chokeret, da jeg så deres ovne, der var fyldt med fastgroede madrester. Jeg tog et billede, for ellers ville ingen tro min beskrivelse," siger rengøringsmedarbejder Furaha Nakibali.

10 Mandearbejde. Nogle af de enlige mænd har virkelig taget rengøringen til sig og bliver sure, hvis de andre ikke tager deres tørn," siger medarbejder i asylcentret Hans Christian Worch (tv.).



10

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om din – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Spidskål er en art havekål med tilspidset hoved og spiselige hvidgrønne blade. Det minder om hvidkål, men har en mildere smag. Som alle andre havekål er der tale om forædlede arter af vildkålen, der vokser på europæiske klippekyster.

Kilde: Store Danske Encyklopædi



[opskrift]

Spidskålssalat

- 1 spidskål
- 3-4 stængler bladselleri eller fintsnittet knoldselleri
- 1 håndfuld ristede pinjekerner
- 1 håndfuld hakket persille
- 10-15 hakkede, tørrede abrikoser

Dressing:

- Rør citronsaft, rapsolie, honning og lidt salt sammen til en dressing

Elsebeth Pihl fra det bornholmske køkken Devika laver masser af salat med spidskål, når der er sæson for det.



Der er gods i spidskål

Efter Elsebeth Pihl i 2014 var på økologikursus, holdt hun stort set op med at bruge icebergsalat i sin private husholdning. Og når hun på sin arbejdsplads, storkøkkenet Devika, laver salat til Bornholms pensionister, politikere og embedsfolk på rådhuset, foretrækker hun også spidskål.

“Der er jo ingen gods i icebergsalat. Det er mest vand,” forklarer hun.

Spidskålen er både hun og kunderne glade for. Dens kålsmag er ikke for gennemtrængende, og der er godt med både fibre og vitaminer i den. Hun har selv ansvaret for at lave salaterne, men hovedparten af hendes arbejdstid går med at skrælle grøntsager til kollegerne, der laver den varme mad. Og de bruger mange grøntsager, selv om nogle af dem bliver skjult i sovsen, fordi pensionisterne ikke altid er glade for at spise grøntsager.

“Jeg er rigtig glad for at være i Devika.

Det er en god arbejdsplads for mig,” siger Elsebeth Pihl, der kom til arbejdspladsen i Nexø for 1½ år siden. Indtil da havde hun arbejdet i rådhusets kantine, og der var hun ked af at flytte fra.

“Men jeg blev taget virkelig godt imod her,” siger hun.

Grøntsagsrummet er et godt sted at være, og det betyder meget, at de har gode maskiner.

“Om onsdagen er jeg med i pakkeriet. Det er en dejlig afveksling, for på den måde ser jeg resultatet af mit eget arbejde,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

[cv]

Navn: Elsebeth Pihl

Alder: 51

Uddannelse: Folkeskolens afgangseksamen

Arbejde: Har i 1½ år lavet mad til plejehjemsbeboere, hjemmeboende pensionister og kunder i rådhusets kantiner i storkøkkenet Devika i Nexø på Bornholm.



Når ledere leder

Det er altid dejligt at høre om dygtige, inspirerende ledere, der ikke bare er effektive, men som også forstår at skabe bedre arbejdsdage for deres medarbejdere. Mange af vores medlemmer arbejder under sådanne ledere – og de gør virkelig en forskel.

[kort sagt]

Dygtige ledere gør en stor forskel for medarbejdernes arbejdsdag. Især, hvis de er gode til at se medarbejdernes øvrige kompetencer.

Rengøringslederen havde blik for sine medarbejderes kompetencer og kunne se, at de kunne meget andet end gøre rent.

Derfor glæder det mig at læse om rengøringslederen i Vesthimmerlands Kommune, der har taget initiativ til et rengøringsprojekt på et af kommunens asylcentre.

Hendes egne dygtige medarbejdere kunne se, at asylcentrets beboere ikke rigtig kunne finde ud af at holde de fælles køkener og badeværelser rene, og af mange grunde er skidt disse steder noget skidt. Hun fik derfor etableret et rengøringskursus for asylansøgerne, så de lærte, hvordan de holder faciliteterne rene. Det er i hvert fald en viden, som disse unge mænd har glæde af resten af deres liv.

Og naturligvis skulle hendes egne medarbejdere stå for undervisningen. Det var en stor udfordring pludselig at skulle være underviser for mennesker, der ikke talte hverken dansk eller engelsk. Dels var det en ny rolle at være underviser, dels kunne man ikke nøjes med ord og forklaringer. Så der skulle tænkes kreativt, når risikoen ved at bruge den samme moppe til køkken og toilet skulle beskrives.

Rengøringslederen havde blik for sine medarbejderes kompetencer og kunne se, at de kunne meget andet end gøre rent. ★

Gina Liisborg



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

40

procent af alle de ulykker, FOAs medlemmer anmeldte i perioden 2009-2014, var overbelastningsskader.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016, 5.107 deltog

FOA varsler konflikt mod DK-Pleje

FOA har varslet konflikt mod plejevirsomheden DK-Pleje fra 1. september 2016, fordi virksomheden ikke tilbyder medarbejderne ordentlige arbejdsforhold. Fagbladetfoa.dk følger sagen.

Læs mere

fagbladetfoa.dk

Gratis hjælp

1. august åbnede SPARK igen for, at kommunale arbejdspladser kan søge om gratis hjælp, hvis der er problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

Læs mere

vpt.dk/spark



Nye job til FOA-medlemmer

291 FOA-medlemmer har indtil videre fået nyt arbejde gennem FOA JobMatch, der gik i luften 1. januar i år og er en landsdækkende jobformidling for FOA-medlemmer og arbejdsgivere.

Læs mere

foa.dk/jobmatch

Børn spiser det samme

14. september får tusindvis af børn i danske institutioner samme menu. FOA, Kost- og Ernæringsforbundet, Aalborg Universitet og fem andre organisationer er igen i år gået sammen om en fælles dag, hvor de sætter fokus på sund mad og børns maddannelse, og hvor køkkenmedarbejderne i de deltagende institutioner tilbereder samme ret.

Kontakt

Erik Kristiansen, hvis du vil deltage i maddagen: erkr@foa.dk



Fermentering - hot og sundt

En af de hotteste – og sundeste – madtendenser er fermentering af grøntsager. Både kokke og tarmeksperter er begejstrede for den nye trend, der dog har været kendt i flere tusinde år andre steder på kloden. Til fermentering af grøntsager bruger man mælkesyrebakterier, og de er sunde, fordi de bevarer madens næringsstoffer og er gode for fordøjelsen.

Kilde: foodculture.dk

Spis selv

I et flertal af landets kommuner kan ældre og handicappede i stigende omfang spise uden hjælp fra andre. Kommunerne anskaffer nemlig spiseroboter, som hjælper borgerne med at føre en gaffel eller en ske fra tallerkenen til munden. Robotterne findes nu i 51 af landets 98 kommuner, og de borgere, der bruger robotterne, er som regel glade for den øgede selvstændighed, robotterne giver dem.

Kilde: Magasinet Pleje



Pressefoto: Carewarekompagniet



**Lad din mad
være din medicin,
og din medicin
være din mad.**

.....
HIPPOKRATES, LÆGEKUNSTENS FAR,
LEVEDE 460-370 FØR VORT TID

Hyppigere rengøring nødvendig

Det er ikke kvaliteten af den enkelte rengøring, men derimod hyppigheden, der er problemet på hospitalerne, siger Hans Jørn Kolmos, professor i mikrobiologi og formand for Hygiejnekomiteen på Odense Universitetshospital. Ifølge Hans Jørn Kolmos skal der simpelthen gøres rent oftere, hvis risikoen for infektioner skal mindskes.

Kilde: dknyt.dk

90

procent af de offentlige køkkener, der har valgt at lægge om til mere økologi, lever op til deres egen målsætning om økologi. 622 køkkener har valgt at bruge flere økologiske råvarer, siden en statsstøttet ordning blev indført i 2012.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet



Samme vitaminniveau

Ingrid Marie og Cox Orange indeholder samme mængde C-vitaminer som for 65 år siden. Det viser en analyse fra DTU Fødevareinstituttet, der dermed afliver myten om, at frugtavlernes udpiner jorden og forringer æblernes kvalitet.

Kilde: DTU Fødevareinstituttet

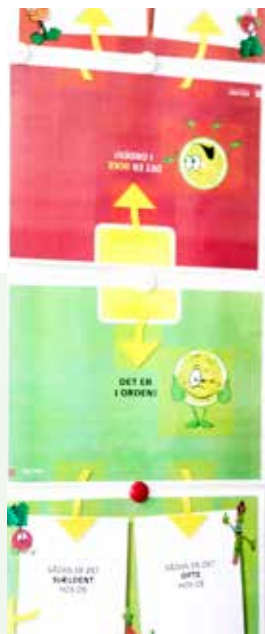


Foto: Robert Atermann



Dialog om madspild

Områdetillidsrepræsentant **Anette Lindemann Hansen** fra Kolding Kommune har lavet et dialogspil om madspild. Spillet skal fremme dialogen mellem køkkenet og plejepersonalet om de ældres mad og om, hvordan man undgår at smide mad ud. Kortene beskriver en række problemstillinger om maden, beboernes madvaner og bestillinger af mad, som er gode at diskutere ud fra, når spisning er på dagsordenen. "Jeg har taget udgangspunkt i de dilemmaer, jeg har oplevet, at kollegerne står i, når de skal bestille eller servere mad for beboerne i plejecentrene," siger Anette Lindemann Hansen. Hun er tidligere husassistent og kender derfor til ernæring og madlavning og har oplevet, at andre faggrupper bestiller for meget mad til afdelingerne, så der må smides meget ud.

Sunde snacks

Kogebogsforfatteren Louisa Lorang kommer med 60 forslag til sunde snacks, man selv kan lave. Nogle af dem egner sig til både børns og voksnes madpakker. Der er blandt andet hjemmebagte små saltkringer, knækbrødsstave, sunde chips, sojамandler, høfrøfiks, spinatwraps, jordbær-mælk og meget mere.



Læs mere

Louisa Lorang: 'Super Snacks',
Lindhardt og Ringhof, 199 kr.

Med FOAs hjælp har 65-årige John Gravsens efter mange års kamp fået sin kræftsygdom **anerkendt som arbejdsskade**.

John fik kræft på jobbet

Da **John Gravsens** i 2010 får lægens besked om, at han har lungehindekræft, undrer han sig. Sygdommen kan kun komme, hvis man har været udsat for asbest, fortæller lægen. Men John Gravsens arbejder som pædagogmedhjælper og har tidligere været kontorassistent på en foderfabrik. Her har han aldrig hørt, der skulle være asbest.

Det er først, da han taler med sine tidligere kolleger på foderfabrikken, at han finder ud af, at der var masser af asbest på fabrikken, fordi rørene var isoleret med såkaldt 'kisulgur'.

"Når rørene gik i stykker, gik der noget tid, før de blev repareret. I mellemtiden stod de åbne. Og der færdedes jeg, når jeg skulle tale med fabriksarbejderne om, hvordan arbejdet skred frem," siger nu 65-årige John Gravsens.

Han anmelder sin sygdom til Arbejdsskadestyrelsen, men de afslår. Derefter klager han over afgørelsen, men får også afslag hos Ankestyrelsen. Da han et halvt år senere bliver opereret og erklæret rask, dropper han sagen, fordi han ikke orker at rode mere med det.

Ingen nedre grænse

To år senere i 2013 kommer kræften tilbage. Her beslutter John Gravsens sammen med sin kone at tage kontakt til FOA for at få hjælp.

Hos FOA Aalborg tager sagsbehandler Ghita Elmo Andersen hans arbejdsskadesag op. I foråret 2016 bliver sagen anerkendt. John Gravsens får en godtgørelse på 642.800 kroner for varigt mén og en erstatning for 40 procent mistet erhvervsevne, som endnu ikke er endeligt fastlagt i kroner og øre.

Anerkendelsen kommer, da Retslægerådet udtaler, at der ikke findes nogen nedre grænse for asbestudsættelse.

"Min sag viser, at lungehindekræft kan komme, selv om man ikke er i direkte kontakt med asbest og ikke engang har været klar over, at det var der," siger John Gravsens.

Havde opgivet uden hjælp

John Gravsens ville ikke have haft råd og energi til at køre sagen videre alene.

"Det har gjort en kæmpe forskel at få professionel hjælp fra FOA," siger han.

Især sagsbehandleren, Ghita Elmo Andersen, har været en stor hjælp. Hun har været i tæt kontakt med ham gennem hele forløbet, hjulpet med at besvare spørgeskemaer og fungeret som bindeled mellem ham og advokaten.

"Ghita brænder for det. Hun har udvist meget empati, så det har ikke bare har føltes som en støvet lovparagraf. Det betyder meget," siger John Gravsens.

Kan ikke bebrejde sig selv

I foråret 2016 får John Gravsens ikke blot anerkendt kræften som arbejdsskade. Han får også endnu et tilbagefald og har netop sluttet sin tredje kemobehandling. Lægerne kan ikke længere operere ham, og kræften er derfor uhelbredelig.

Min sag viser, at lungehindekræft kan komme, selv om man ikke er i direkte kontakt med asbest.

Vejen til anerkendelse

2010 November
John Gravsens får konstateret lungehindekræft.

December
Sagen anmeldes til Arbejdsskadestyrelsen.

2011 Januar
Arbejdsskadestyrelsen afslår at anerkende kræften som erhvervssygdom. John klager til Ankestyrelsen.

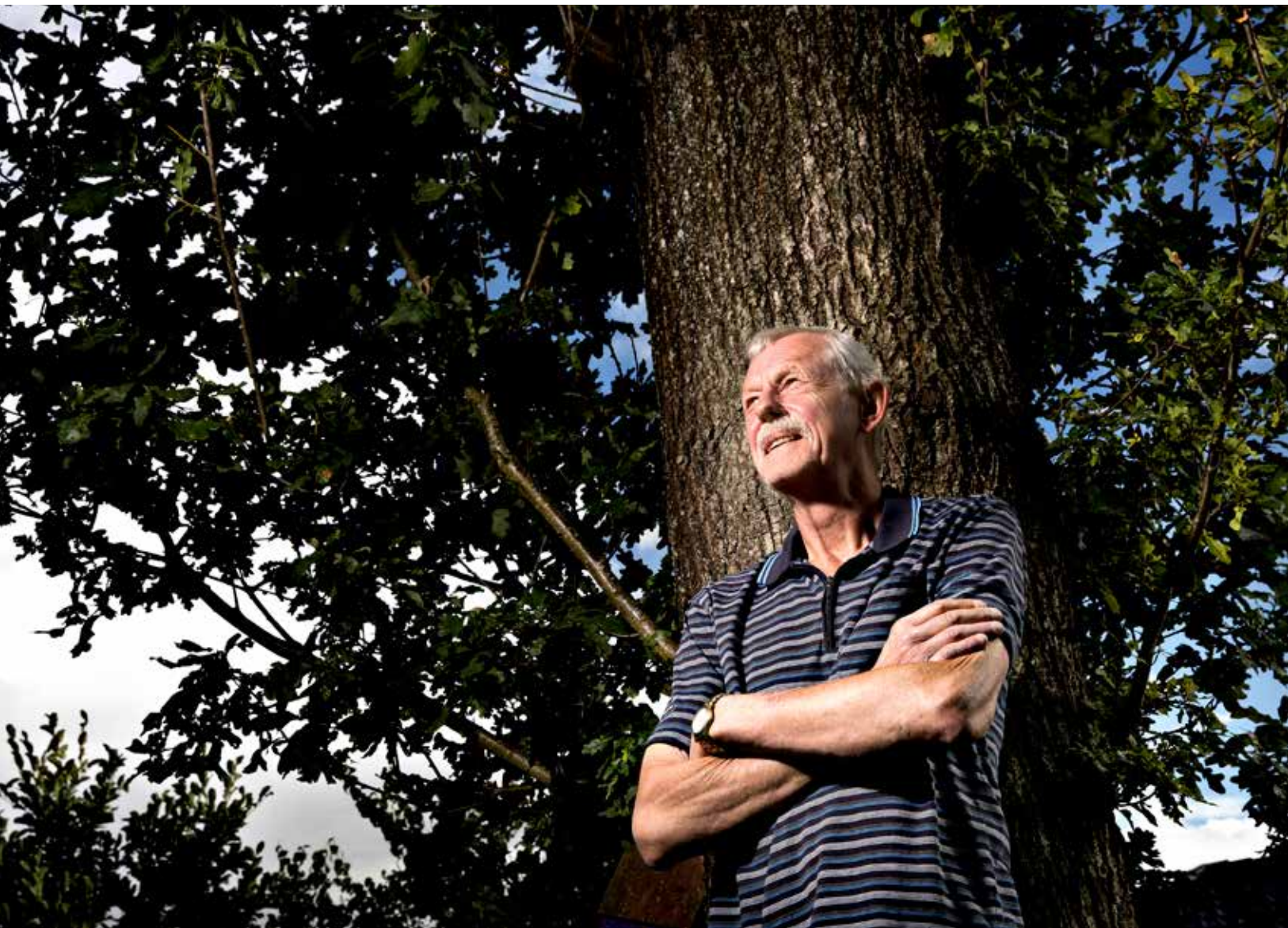
April
John får fjernet venstre lungehinde og bliver erklæret rask.

Maj
Ankestyrelsen afslår klagen.

2013 Oktober
John får igen konstateret lungehindekræft. Han kontakter FOA, der går ind i sagen.

November
Arbejdsskadestyrelsen anerkender sagen som arbejdsskade.

December
Arbejdsmarkedets Erhvervssygdomsfor-sikring klager over afgørelsen til Ankestyrelsen.



Det er dog lykkedes dem at minimere kræften i denne omgang.

Anerkendelsen af, at kræften er en arbejdsskade, har desuden været en lettelse for John Gravsens.

“Jeg bliver ikke rask af afgørelsen, men nu har jeg

fået ret i, at jeg ikke kan bebrejde mig selv for at have fået sygdommen. Jeg var simpelthen på det forkerte sted på det forkerte tidspunkt.” ★

Da John Gravsens fik konstateret lungehindekræft, var han **ikke klar over, at han havde været udsat for asbest på jobbet.**

sinj@foa.dk

2014 Maj

Ankestyrelsen afslår at anerkende lungehindekræften som erhvervssygdom og ændrer Arbejdsskadeanstaltens afgørelse. John bliver opereret og erklæret rask.

2015 Maj

Advokat sender stævning til Ankestyrelsen.

December

Retslægerådet udtaler, at der ikke er en nedre grænse for asbestudsættelse.

2016 Januar

Ankestyrelsen genoptager sagen.

Marts

Ankestyrelsen anerkender det som en arbejdsskade med méngrad på 100 procent. John får tilbagefald igen.

[bag om ordet]

De fleste, der får **lungehindekræft**, er over 60 år, fordi der går mange år fra påvirkning af asbest, til man udvikler sygdommen. Latenstiden er på 10-40 år. Oftest er det mænd, der rammes af sygdommen, da mænd i større omfang har været udsat for asbest i deres arbejde.

Kilde: Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

52

personer fik i perioden 2011-2015 anerkendt lungehindekræft som en arbejdsskade hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring og fået tilkendt erstatning.

Kilde: Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

Jeg skal selv betale for smadret brillestel



Jeg arbejder med udviklingshæmmede og borgere, som har svært ved at styre arme og ben.

Jeg har fået ødelagt mit brillestel ved et utilsigtet slag fra en borger og skal selv betale det meste af stellet. Det blev til 2.565 kroner. Hvis glassene var gået i stykker, ville kommunen have betalt dem. Jeg synes, vi i vores branche er meget udsatte. Det må så blive sådan, at jeg selv forsikrer mine briller frem over.

[Anonym]

Svar

Der er flere muligheder for at få dækket udgifterne til brillestel. Ifølge Arbejdsskadesikringslovens § 15, stk. 4, som dækker forud for øvrige regler, kan briller dækkes, hvis de er blevet beskadiget som følge af arbejdet eller de forhold, det foregår under. Brillestel erstattes/repareres efter regning – dog op til maksimum, der reguleres årligt. I år er beløbet 1.110 kroner inklusive moms. Sagen skal anmeldes af arbejdsgiveren på sædvanlig vis til forsik-

ringsselskabet (til kommunen, hvis de er selvforsikrede) eller direkte til Arbejdsskadestyrelsen, hvis arbejdsgiver undlader anmeldelse. Forsikringsselskabet laver første udmelding på, om/hvordan brillerne dækkes. Deres vurdering kan indbringes for Arbejdsskadestyrelsen. Din FOA-afdeling kan også undersøge, om den pågældende institution har en ansvarsforsikring. Det er der flere institutioner, der har til dækning af skader, beboere påfører de ansatte. Skadevolderen kan også have en

erstatning

privattegnet ansvarsforsikring, der i givet fald kan anmodes om at dække restkravet.

I øvrigt kan sagen anmeldes til en heldidsulykkesforsikring/tingsskade-forsikring, hvis den ansatte har sådan en.

[Marlene Hother Gjedde]



Læs mere

kortlink.dk/mk7m

Jeg føler mig stavnsbundet i jobbet



Jeg har igennem de seneste 13 år arbejdet som pædagogisk assistent i et fleksjob i en sfo i Aarhus.

Jeg har været glad for jobbet, og det har passeret godt til mig med nedsat tid, da jeg har kroniske smerter i ryg og nakke.

For cirka fem år siden flyttede jeg til en nabokommune, så jeg har nu cirka 45 minutters kørsel hver vej til og fra arbejde – og det kan mærkes i ryggen at sidde ned så lang tid i bilen. Jeg er for cirka tre år siden gået yderligere fem timer ned i arbejdstid efter en operation og er nu på 22,5 timer om ugen.

Jeg har flere gange overvejet at søge andet arbejde tættere på min bopæl for at mindske belastningen ved den lange transport. Jeg har dog fået at vide af FOA, at jeg vil miste al min anciennitet ved at skifte job på grund af ændringer i fleksjobordningen. Jeg føler mig derfor stavnsbundet i dette arbejde. Hvad kan jeg gøre? Hvordan kan

jeg håndtere et skifte fra mit nuværende arbejde, hvor jeg er ansat efter gamle betingelser for fleksjob, til et nyt arbejde, tættere på mit hjem, efter de nuværende regler for fleksjob?

[Fleksjobberen]

Svar

Man kan få et fleksjob, hvis man har en varigt nedsat arbejdsevne, så man ikke kan forsørge sig selv på normale vilkår i en ordinær ansættelse. Du er ansat i fleksjob i den 'gamle' ordning, hvor du får løn for 37 timer, og arbejdsgiver får et tilskud af kommunen til din løn på 3/4 eller 1/2 af lønnen – alt efter hvor nedsat din arbejdsevne er. Din arbejdstid er fastsat efter din arbejdsevne. Fleksjobordningen blev ændret den 1. januar 2013. Nu er det blevet sådan, at du som fleksjobansat får løn for de timer, du kan arbejde. Og du får udbetalt et flekslønstilskud fra jobcentret, som nedsættes alt

efter, hvor meget du får i løn. Du ville altså få løn for 22,5 t/ugen og flekslønstilskud supplerende. Der kan godt forhandles tillæg i den nye fleksjobordning. Men det er ikke sikkert, at du vil få glæde af dem. Jo højere din løn er i den gamle ordning, jo dyrere vil det være for dig at få et nyt fleksjob under den nye ordning. Det skyldes, at din samlede indtægt i et fleksjob efter den nye ordning – løn inklusive tillæg plus pensionsbidrag plus flekslønstilskud – ikke må overstige den løn, som du ville få for fuld tid i den samme stilling inklusive tillæg. Flekslønstilskuddet

reguleres altså ned, når du får tillæg. Desuden er der en nok så væsentlig detalje: Med den nye ordning indbetaler arbejdsgiver kun pensionsbidrag af lønindtægten for de timer, du kan arbejde – og ikke for 37 timer som i den gamle ordning. Hvis du får et andet fleksjob, overgår du til den nye ordning. Derfor har du ret i, at du er stavnsbundet i dit fleksjob, hvis du vil beholde din løn og dine pensionsindbetalinger. Du skal overveje nøje, om du vil skifte job på grund af transporttiden.

[Malene G. Haarder]

Denne gang får du svar fra



Marlene Hother Gjedde
advokat i FOA



Malene G. Haarder
konsulent i FOA

Hvor mange timer må jeg arbejde som efterløner?



Jeg går på efterløn 2. november, hvor jeg vil være berettiget til den høje efterløn. Jeg arbejder i aften-vagt 28 timer om ugen. Er det korrekt, at man må arbejde op til 29,6 timer om ugen og stadig få supplement op til 37 timer med efterløn? Jeg har planer om at gå på 20 timer, det vil sige 40 timer hver anden uge og således få efterløn de 2 uger om måneden, hvor jeg ikke arbejder. Og vil jeg stadig spare op til den skattefri bonus på den måde?

[Anonym]

Svar

Når du går på efterløn, har du mulighed for at arbejde ved siden af efterlønnen. Det betyder, at hvis du arbejder 28 timer om ugen, kan du få efterløn i 9 timer, så du får udbetalt 37 timer i alt. Det mindste du kan få udbetalt i efterløn for en uge er 7,4 timer, som svarer til én dag. Det vil omvendt sige, at hvis du arbejder i mere end 29,6 timer i en uge, vil du ikke få efterløn udbetalt for denne uge. Hvis du arbejder 40 timer hver anden uge, vil du derfor kun kunne få efterløn i de uger, hvor

du ikke arbejder. Da du arbejder mere end 37 timer hver anden uge, skal de 3 timer, du arbejder mere, fratrækkes i den uge, hvor du får efterløn. Det betyder, at hvis du arbejder i 40 timer hver anden uge, kan du få efterløn for 34 timer i de uger, hvor du ikke arbejder. Alle de timer, du arbejder, tæller med til optjening af skattefri præmie. Hver gang du har arbejdet i 481 timer, har du optjent en skattefri præmie.

[Mikkel Meldgaard Bloch]



Hver gang du har arbejdet i 481 timer, har du optjent en skattefri præmie.

.....
MIKKEL MELDGAARD BLOCH

Kan jeg ikke få supplerende dagpenge?



Jeg har været ledig i et stykke tid og har ikke længere ret til at få supplerende dagpenge. Nu har jeg haft timer nok til, at jeg kan få en ny dagpenge. Jeg har fået at vide af min a-kasse, at jeg ikke kan få supplerende dagpenge, selvom jeg får en ny ret til dagpenge. Kan det passe?

[Anonym]

Svar

Første gang du skal have dagpenge, har du ret til at få supplerende dag-

penge i 30 uger. Når du har brugt de 30 uger, kan du optjene en ny ret til 30 ugers supplerende dagpenge, hvis du opfylder et arbejdskrav. Reglerne om optjening af en ny ret til supplerende dagpenge er anderledes end reglerne om optjening af en ny dagpenge. Hvis du har optjent en ny ret til dagpenge, vil du i mange tilfælde også have optjent en ny ret til supplerende dagpenge. Det er dog ikke altid tilfældet.

For at få en ny ret til supplerende dagpenge, skal du arbejde i mere end 130 timer om måneden i 6 måneder inden for 1 år. En ny dagpenge kræver, at du arbejder i 1.924 timer inden for 3 år. Hvis du derfor har arbejdet i 1.924 timer inden for 3 år, men ikke har arbejdet i mere end 130 timer om måneden i mindst 6 måneder inden for 1 år, vil du have optjent en ny ret til dagpenge, men ikke en ny ret til supplerende dagpenge.

[Mikkel Meldgaard Bloch]

Virker ingefærshots?



Ingefærshots er blevet vældig populære – både som færdiglavede og når man laver dem selv. Men er de virkelig så sunde?

[Anonym]

Svar

Ingefær er blevet undersøgt som middel mod mange forskellige tilstande: rejsesyg, kvalme og opkastninger samt gigtsmerter. Undersøgelserne har alle anvendt ingefær i medicinsk form – det vil sige som naturmedicin eller kosttilskud. Flere forskellige undersøgelser

viser, at ingefær i denne form har en effekt i forhold til kvalme og opkastninger og i mindre grad kan afhjælpe lette smerter som følge af gigt. Ingefær er også blevet undersøgt for mulige effekter som antioxidant, antibiotika, svampemiddel, kræftmiddel og blodtryksnænkende middel. Indtil nu findes der ikke studier på mennesker, som beviser sådanne effekter. Der er heller ingen videnskabelige beviser for, at ingefær kan forbygge kræft. Personer, som bruger blodfortyndende medicin, skal være forsigtige med at spise ingefær, da ingefær virker hæmmende på blodets ko-

agulationsevne og derved kan give en øget risiko for blødning. Sundhedsstyrelsen fraråder også brug af ingefær som naturmedicin til gravide med kvalme, men gravide må gerne bruge ingefær i te og madlavning.

Ingefær smager stærkt og karakteristisk, og mange opfatter det formentligt alene af den grund som værende sundt. Der er ikke noget, der peger på, at almindelig ingefær – eller ingefærshots – skulle være specielt sundt. Men det smager skønt i madlavning og som te, så hvorfor ikke bare nyde det sådan?

[Gitte Gross]



Du kan enten udfylde formularen på foa.dk/brevkasse, sende en e-mail til brevkasse@foa.dk eller sende et brev med posten til:

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

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



**Mikkel
Meldgaard Bloch**
konsulent i FOA



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandi-
naviske Bryggerhøjskole

God jobenergi giver godt helbred

Bedre søvn, færre sygedage og godt humør er blandt gevinsterne hos de medarbejdere, der trives på jobbet.

Af Merete Nielsen

Er din arbejdsplads et sted, du omtaler positivt, og som byder på meningsfulde opgaver og anerkendelse? Kan du svare ja, er du formentlig også begyndt med en god nattesøvn, færre sygedage og god energi, når du har fri.

Det viser en undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA), hvor godt 5.000 medarbejdere inden for ældreplejen har medvirket.

Thomas Clausen, en af forskerne bag undersøgelsen, er glad for, at der nu er dokumentation for en klar sammenhæng mellem positivt engagement og trivsel.

“Det giver et klart signal om, hvor vigtigt det er at arbejde for et godt psykisk arbejdsmiljø. Det genererer ressourcer til at håndtere nogle af de belastninger, som arbejdslivet også byder os,” siger han.

Robuste arbejdspladser

Lene Møller Hvid løser som psykolog i firmaet Alectia opgaver inden for arbejdsmiljø. En klar vision fra ledelsen om, hvor man som arbejdsplads vil hen og fokus på, hvordan kerneopgaverne løses bedst muligt, kan ifølge hende løfte arbejdsglæden.

“Det kan være lavpraktiske ting som, at medarbejderne får mulighed for at diskutere, hvordan man får det bedste overlap mellem dag- og aftenholdet. Det kan både afhjælpe frustrationer over dårlig kommunikation og bidrage til, at alle oplever, at der er mening i det, man gør,” siger hun.

Lene Møller Hvid oplever, at flere arbejdspladser har fået et mere helhedsorienteret syn på, hvordan man styrker arbejdsglæden.

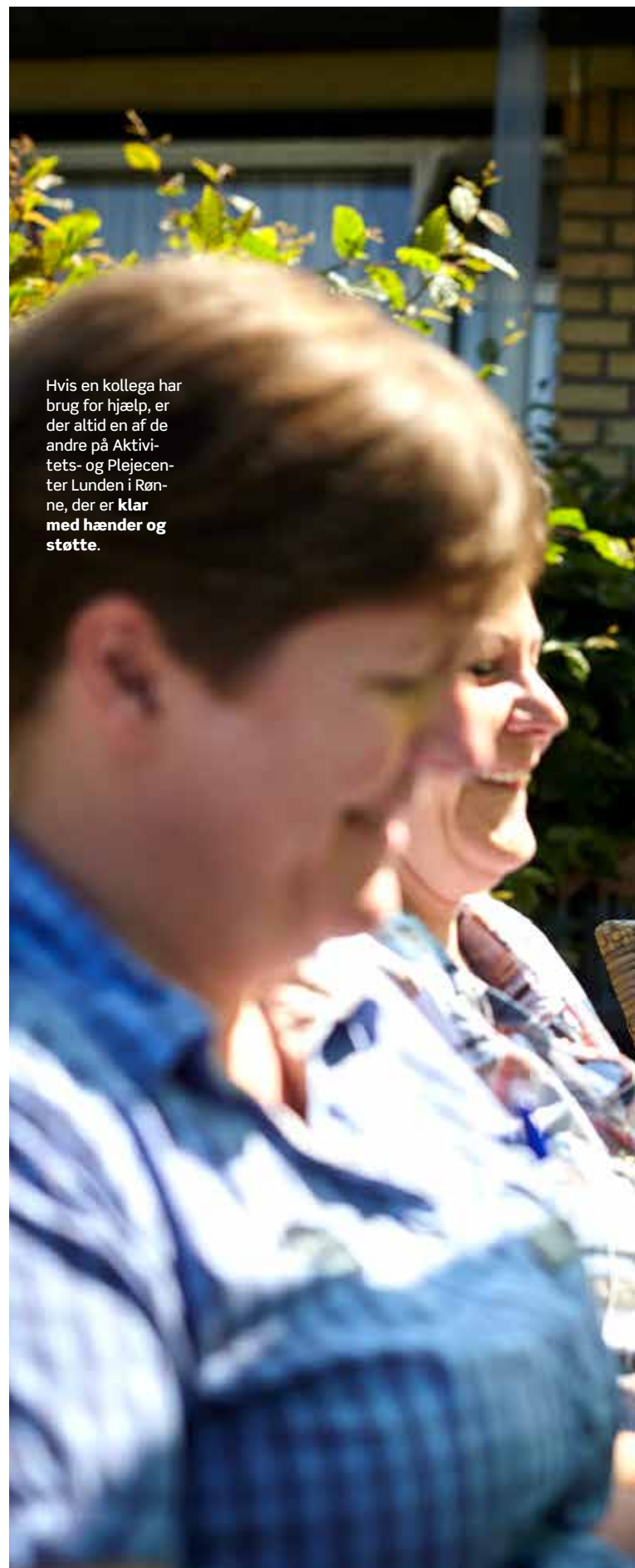
“Vi ser en tendens til, at man tænker på måden at organisere arbejdet på frem for at tro, at problemerne kan fikses ved at sende enkelte medarbejdere til psykolog.” ★

men@foa.dk

Engagement giver god søvn

En undersøgelse blandt 5.085 ansatte i ældreplejen fordelt på 10 kommuner viser, at størrelsen af engagement kan forudsige medarbejdernes psykologiske velbefindende målt på sygefravær og søvnkvalitet.

Kilde: Seniorforsker Thomas Clausen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø



Hvis en kollega har brug for hjælp, er der altid en af de andre på Aktivitets- og Plejecenter Lunden i Rønne, der er klar med hænder og støtte.

Sammenhold giver overskud

Det er opbakningen fra kollegerne og følelsen af selv at bestemme over arbejdsdagen, der gør sosu-assistent Anja Siebeneicher vild med sit arbejde.

Af Sophie Holland ★ foto: Pelle Rink



Læs videre på næste side →

87

procent af FOAs medlemmer er helt eller delvist enige i, at de er glade for at gå på arbejde hver dag.

De fleste føler sig anerkendt

Næsten 90 % er helt eller delvist enige i, at deres arbejde bliver anerkendt af enten borgere/pårørende eller af forældrene. Dagplejerne er med 92 % den faggruppe, der føler sig mest anerkendt.

Indflydelse på opgaver

64 % af FOAs medlemmer har i høj eller meget høj grad indflydelse på, hvordan de løser deres arbejdsopgaver.

60+-årige er gladest

FOA-medlemmer over 60 år er den alderskategori, hvor flest er glade for at gå på arbejde hver dag. Det gælder for 90 %. Blandt medlemmer under 40 år gælder det for 82 %.

Kilde: Medlemsundersøgelse om 'Jobtilfredshed, anerkendelse og indflydelse', april 2015, svarprocent på 55

Anja Siebeneicher kan ikke gå mange meter, uden at blive mødt med hilsner og spørgsmål fra både beboere og andre ansatte. På Lunden **kommer man hinanden ved.**



Der har været en tendens til, at problemer med psykisk arbejdsmiljø er blevet til medarbejdernes problem, men vi ser heldigvis, at flere nu har fokus på den organisatoriske robusthed.

LENE MØLLER HVID, PSYKOLOG I FIRMAET ALECTIA

→ Sammenhold giver overskud

Plads til forskellighed og indflydelse på arbejdet. **Anja Siebeneicher** er ikke mange sekunder om at sætte ord på, hvad det er, der gør hendes arbejdsliv inspirerende.

“Jeg har altid lyst til at komme på arbejde og dele ud af mig selv, fordi arbejdsmiljøet er så godt. Her er der ingen, der får mundkurv på. Vores observationer betyder noget, og vi er med til at bestemme,” slår hun fast.

Anja Siebeneicher er sosu-assistent på Aktivitets- og Plejecenter Lunden i Rønne, hvor den store hall byder velkommen med skilte til skomageren, frisøren og en café.



Selv klokken 11.30, hvor de fleste beboere spiser, er der livlig aktivitet på gangene. Anja Siebeneicher kan da heller ikke gå mange meter, før en beboer henvender sig med spørgsmål til dagens koncert, som Anja har arrangeret.

“Vores beboere kan helt sikkert mærke den gode energi, der er mellem os medarbejdere,” siger hun.

Fri for snak i krogene

For Anja er især én følelse gennemgående for samarbejdet med kollegerne: Accept. Der er omkring 30 medarbejdere på Lunden, og forskellighederne er mange. Det er dog ikke afsæt for snak i krogene og gruppedannelser – tværtimod.

“Vi går ikke bag om ryggen på hinanden,



som jeg har oplevet det ske andre steder. Det hænger nok sammen med, at det faglige, for eksempel måden at udføre plejen på, er ens for alle,” siger Anja Siebeneicher.

I personalegruppen gør de nemlig meget ud af at tale om plejen af beboere, og det betyder, at det ikke skaber splid. Der bliver holdt klyngemøder, hvor en fra ledelsen og medarbejdere fra både dag- og aftenhold deltager. Ifølge Anja betyder det, at kommunikationen er god og informationsniveauet højt.

Opmærksomme kolleger

På Lunden er der ingen, der går til frokost, før kollegerne har fået et opkald med tilbud om hjælp. Der er heller in-

gen, der får lov at være mutte eller kede af det uden at få opmærksomhed fra kollegerne. Sådan er stemningen, og det mener Anja, at der er en god grund til.

“I min hverdag mærker jeg sammenholdet mellem kollegerne, og det giver mig energi til at yde noget ekstra. Men sammenholdet og den rare stemning er kun mulig, fordi ledelsen skaber nogle gode rammer,” siger hun.

Fælles om spareøvelse

Ligesom mange andre steder oplever Lunden ind imellem, at der skal spares. Det er en udfordring, som kan mærkes i hverdagen, men spareøvelsen foregår

**Sådan får I
arbejdsglæden
tilbage**
Side 32-33

ikke hen over hovedet på medarbejderne.

“Sidste gang der skulle spares, blev vi spurgt, hvor vi mente, der kunne undværes, og det resulterede i, at der nu er én mindre på eftermiddagsholdet. Det er lige trådt i kraft, så vi kender ikke konsekvenserne, men det bliver nemmere at acceptere, når vi har været med til at beslutte det. Det giver følelsen af selv at bestemme over det daglige arbejde,” siger Anja Siebeneicher. ★

sophieholland123@gmail.com



Lene føler for første gang i mange år, at hun er en del af et team, og at **hendes mening tæller**. Det har givet hende et kæmpe løft.

Lene forfulgte sin drøm

Efter 30 års kontorarbejde skiftede Lene Pedersen til et job som pædagogmedhjælper. Nu går hun glad hjem fra arbejde hver dag.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True



“Jeg føler virkelig, at der er brug for, at jeg kommer på arbejde,” siger 57-årige **Lene Pedersen**, der er pædagogmedhjælper i daginstitutionen Nøddeboparken i Vallensbæk.

Hun er omgivet af små børn 35 timer om ugen og har aldrig haft mere lyst til at gå på arbejde, end hun har nu.

Børnehavebørnene flokkes om Lene, når hun sætter sig ned på legepladsen. De mange råb, grin og spørgsmål, hun får, står i skærende kontrast til det kontor, som Lene har brugt 30 år af sit arbejdsliv på.

Mere energi trods flere timer

Før arbejdede hun 25 timer om ugen som kontorassistent, men på trods af det øgede timetal i Nøddeboparken har Lene nu mere energi både på og efter jobbet. Først og fremmest er det tydeligt for hende, hvor meget hun betyder for børnenes udvikling, men også andre

elementer gør, at hun er ivrig efter at komme af sted.

“Før var jeg nederst i hierarkiet. Her er jeg ikke bare den, der fejer gulvet. Vi er et team, og mine idéer bliver hørt,” siger Lene Pedersen.

Udover sit arbejde med børnene sidder hun også i bestyrelsen og har en fast dag, hvor hun informerer forældrene på intranettet.

Suger viden til sig

Der skulle en fyring til, før Lene for syv år siden hoppede ud i et karriereskifte. Hun fortryder, at hun ikke gjorde det før, for drømmen om en hverdag med børn frem for papirer og computer, har været der længe.

Drømmejobbet som pædagogmedhjælper betyder, at Lene nu kobler helt af, når hun har fri. Til gengæld giver hun alt, hvad hun har i sig, når hun er på arbejde.

“Jeg suger viden til mig. Jeg vil have snuden i alt: mine kollegers erfaringer, tidsskrifter og de kurser, vi er på. Havde jeg været yngre, kunne jeg have fundet på at læse videre, men nu bliver jeg klogere i det daglige arbejde i stedet,” fortæller hun.

Konstruktivt samarbejde

Selvom Lene ikke har en uddannelse inden for faget, ser hun det ikke som en hindring i hverdagen. Uanset hvilken titel man har i Nøddeboparken, stiller kollegerne faglige, konstruktive spørgsmål til hinanden, og tonen er altid god.

“Det betyder alverden, at vi er lige, når meget af arbejdet er ens for alle. Jeg har den samme kontakt til forældrene, som pædagogerne har, og min mening er lige så vigtig som alle andres,” siger Lene Pedersen. ★

sophieholland123@gmail.com



Anerkendelsen fra forældrene, børnene, og kollegerne betyder meget for Dorte Nielsen (th.).

“Jeg føler selv, jeg er chef herude”

Køkkenassistent Dorte Nielsen elsker sit arbejde, fordi det er en **kombination af rutiner, ny inspiration og et stort ansvar.**

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Bortset fra to små fødder, der tripper hen over gulvet, er der stille i det meste af daginstitutionen Følfodvej 18 på Amager. Børnene sover, og flere af de ansatte får nu tid til en pause.

Det eneste sted, det stadig rumsterer, er i køkkenet. Her står køkkenassistent **Dorte Nielsen** og vasker op efter børnene, der har spist hendes hjemmelavede mad. Hun har arbejdet her i 27 år, men det betyder ikke, at hun forfalder til at køre på rutinen.

“Jeg er vildt glad for mit arbejde, fordi jeg selv bestemmer. Der står køkkenassistent i min ansættelseskontrakt, men jeg føler selv, at jeg er chef herude,” siger Dorte Nielsen og griner.

Stor anerkendelse

Hver uge finder Dorte inspiration i nye opskrifter, der skal udfordre vuggestuebørnenes smagsløg. De er godt vant, for Dorte sørger for hjemmebagt brød, sylter selv rødbederne og laver sin egen leverpostej.

“Jeg kan jo se, at børnene er vilde med min mad. Jeg får tit anerkendelse fra de andre ansatte og forældrene. De er glade for den mad, børnene spiser her, fordi den er varieret og dufter godt. Jeg er også tit blevet spurgt om opskrifter fra forældrene,” siger Dorte Nielsen.

For Dorte betyder det meget, at det er hende, der har ansvaret for madplanen,

og at det ikke er forudbestemt, hvad hun skal kaste sig over i køkkenet.

“Det betyder, at jeg får lyst til at søge inspiration og udvikle mig. Hvis nogen kom og fortalte mig, hvad menuen var, ville jeg miste engagementet, og det ville ikke være nær så sjovt at udføre mit arbejde,” siger hun.

På lige fod med kollegerne

Selvom Dorte Nielsen er den eneste i personalegruppen med sin faglighed, føler hun sig som en del af fællesskabet på lige fod med det pædagogiske personale.

“Jeg tror, det har noget at gøre med, at vi er en lille arbejdsplads. Vi mødes alle sammen på legepladsen om eftermiddagen, og alle kender alle. Her er god stemning, og det er også med til at gøre det rart at komme på arbejde,” siger Dorte Nielsen. ★

sophieholland123@gmail.com

Sådan får I arbejdsglæden

Kæmper du og dine kolleger med at holde gejsten oppe på jobbet? Læs, **hvad I kan gøre i fællesskab** for at øge arbejdsglæden.

Af Nina Hedegaard ★ illustration: Gitte Skov

Se og anerkend dine kolleger

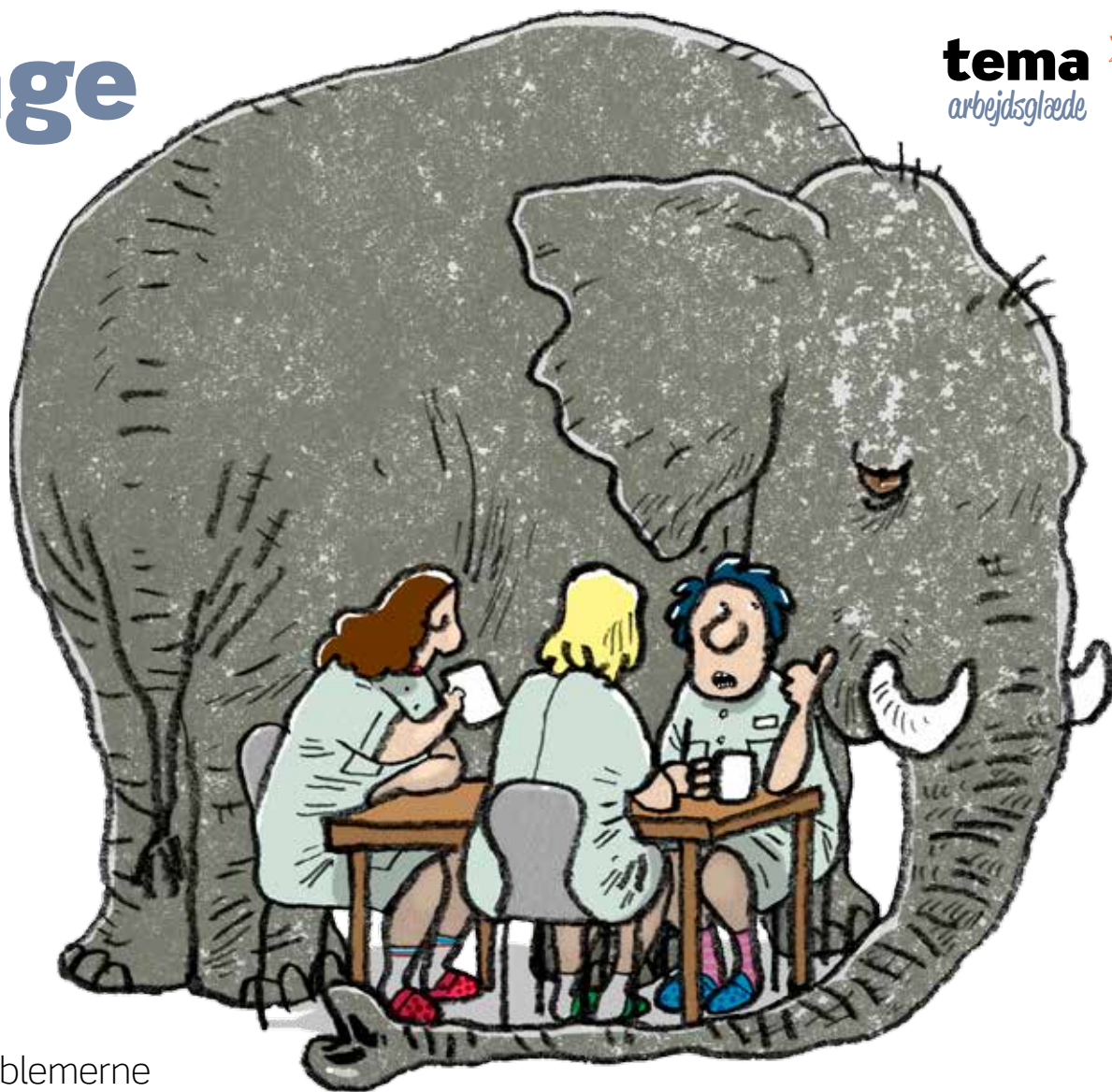
Giv dine kolleger feedback, når du lægger mærke til, at de gør noget godt. Det kan være, hvis de lykkes med at få en god dialog med en borger, en forælder eller anden samarbejdspartner, der er svær at nå ind til. Eller det lykkes at få et barn med i en leg. Det kan også være, hvis en kollega har prioriteret på en god måde i en svær situation. Vær så konkret som mulig og fortæl, hvad det præcis var, som kollegaen gjorde for, at det gik godt. Hvis du oplever det som grænseoverskridende – som at du blander dig i andres arbejde – så tænk på, hvordan du selv bliver motiveret, hvis en kollega giver dig konstruktiv feedback. Og husk, at også meget erfarne kolleger og ledere bliver glade for at blive anerkendt.



Del jeres succeser

Foreslå, at I afsætter tid til at dele jeres succeser. Det giver energi at tale om det, I gør godt. Hvis ledelse eller kolleger mener, at der er for travlt, så kom med forslag til, hvordan I får frigjort tid. Måske kan lederen sende nogle informationer i et nyhedsbrev i stedet for at melde dem ud på jeres møder. Du kan foreslå, at det går på tur, hvem der skal fortælle om en god oplevelse.





Tal om problemerne

Snak med dine kolleger, din tillidsrepræsentant (TR), arbejdsmiljørepræsentant (AMR) og leder om det, der bekymrer dig. Det er vigtigt, at I får gjort noget ved de forhold på arbejdspladsen, som fylder og belaster. Det kan både være i forhold til arbejdet med borgerne og kerneopgaven, og til hvordan I er sammen på arbejdspladsen. Start med at give udtryk for din bekymring så roligt og konkret som muligt. Hvis du bliver mødt med afvisende svar a la: "Sådan er vilkårene, der er ikke penge til mere", kan du for eksempel sige: "Jeg ved, at

vi er pressede, men jeg synes alligevel, vi skal se, om vi ikke kan finde en løsning. Jeg er sikker på, at hvis vi sammen bruger fem minutter på for eksempel et møde, vil der komme mange gode idéer frem."

Du kan også have forberedt to til tre idéer selv, gerne sammen med kolleger eller med TR/AMR, inden du fortæller om din bekymring.

Og husk, at hvis I har problemer med for eksempel ikke at kunne nå opgaverne, stress eller vold, så skal ledelsen handle på det, og det skal tages op i MED-systemet.

"Kunne det ikke være fantastisk, hvis ..."

Tal om, hvor du ser, I kan komme hen, og hvordan I kan gøre tingene endnu bedre. Gør det gerne hver gang, det giver mening, og ikke kun, når I skal tale om visioner og kerneopgaver. Benyt lejligheden, når du ser, at der er noget, som I sammen kan gøre anderledes, så det bliver bedre for både borgerne og jer selv. Du kan for eksempel bruge formuleringer som: "Kunne det ikke være fantastisk, hvis ..." og "Hvis det var mig, der var ældre/barn her, ville jeg synes, det var fantastisk, hvis ..."

5 tegn på et godt psykisk arbejdsmiljø

- Dit arbejde er meningsfuldt
- Du har indflydelse på, hvordan du løser dine opgaver
- Du får den information, du har brug for
- Du har gode relationer til din leder og kolleger
- Du bliver anerkendt for din indsats

Kilde: Seniorforsker Thomas Clausen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Kilde: Nina Hedegaard, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



REJS TRYGT UD I VERDEN



Alkas Rejseforsikring dækker i hele verden og inkluderer afbestilling. LO Plus medlemmer får 10 % rabat.

alka

Læs mere på loplus.dk/alka

Få 20 % på indgangen hos AQUA – Akvarium & Dyrepark



AQUA Akvarium & Dyrepark har slået sig fast som Søhøjlandets topattraktion! Et familievenligt oplevelsescenter fuld af dyr både til lands og til vands.

**VILDT
NATURLIGT**

Læs mere på loplus.dk/aqua

Lav en flot CEWE FOTOBOG



Indsæt jeres ferie billeder i en flot og personlig CEWE FOTOBOG og få en mindeværdig bog med alle de bedste ferieoplevelser.

OnlineFotoservice.dk
cewe

Læs mere på loplus.dk/cewe

Få velkomstrabat med SHELL CARD



Spar 30 øre/l benzin og 40 øre/l diesel på standardprisen de første 2 måneder*. Det kan da gøre enhver køretur sjovere!

*Gælder frem til 6.11.2016



Læs mere på loplus.dk/shell

FORLÆNG HYGGETIDEN på terrassen

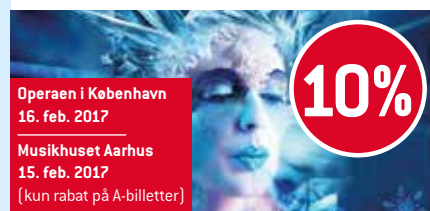


Skab hygge og varme i haven med en udepejs, olielamper og lanterner. Se aktuelle priser på silvan.dk

SILVAN

Læs mere på loplus.dk/silvan

SNEDRONNINGEN – SPAR 10%



Operaen i København
16. feb. 2017
Musikhuset Aarhus
15. feb. 2017
(kun rabat på A-billetter)

Tag med på en magisk rejse ind i en fantasi- og eventyrverden, med det russiske 'Circus on Ice' nye imponerende is-show.

LO PLUS LIVE

Læs mere og køb billetter på loplus.dk/live

Der tages forbehold for trykfejl, ændrede og ophørte aftaler.

Hent LO Plus' medlemskort App og få dit medlemskort på mobilen



Med App'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle medlemsrabatterne.

Send en sms med teksten KORT til 1999 og modtag et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. sms takst.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER

Hent App'en i dag:

Send en SMS med teksten
KORT til 1999



7 skridt

Har du været udsat for vold eller trusler på dit arbejde, så skal du **handle hurtigt**.

Hvis du bliver truet eller slået på jobbet

1 Kontakt hurtigst muligt din leder – og din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant, hvis det er muligt – og få aftalt et møde. Her skal du og din leder blive enige om, hvorvidt personen, der udøvede volden eller truslen, skal meldes til politiet. Hvis I beslutter at anmelde, skal I blive enige om hvem af jer, der gør det. Anmeldelsen til politiet skal ske inden for 72 timer efter episoden.

2 Hvis din leder sørger for at anmelde, skal du bede ham/hende om at gøre det skriftligt med kopi til dig inden 72 timer efter episoden. Hvis du ikke inden da har modtaget en bekræftelse på anmeldelsen, bør du selv sørge for at få anmeldt episoden til politiet inden for tidsfristen.

3 Hvis du og din leder beslutter, at volden og/eller truslen ikke skal meldes til politiet, men du gerne vil sikre dig, at du har mulighed for at rejse et eventuelt krav om erstatning på et senere tidspunkt, skal din leder udarbejde en kort og entydig udtalelse.

4 I udtalelsen skal din leder så præcist som muligt redegøre for, hvilke konkrete behandlingsmæssige og/eller pædagogiske hensyn, som er årsagen til, at I valgte ikke at politianmelde skadevolderen.

5 Det er vigtigt, at din leder har skrevet under på udtalelsen, og at du modtager en kopi af den inden 72 timer efter episoden. Sker det ikke, bør du for at sikre et eventuelt fremtidigt erstatningskrav anmelde episoden til politiet inden 72 timer, efter den er sket.

6 Hvis du oplever sygedage og/eller tab af indtægt som følge af volden/truslen, kan du få hjælp i din lokale FOA-afdeling til at rejse kravet over for Erstatningsnævnet.



7 Volden/truslen skal under alle omstændigheder også anmeldes som en 'almindelig' arbejds-skade til Arbejdsskadestyrelsen.

An-meld?

Få hjælp til beslutningen om anmeldelse eller ej i vejledningen til voldserstatningsloven, hvor der gennemgås eksempler.

 Læs mere

kortlink.dk/mhv2

Send elektronisk anmeldelse

Det er en god idé at anmelde pr. mail til politikredsens hoved-mailadresse, så du efterfølgende kan printe den ud.

Overhold fristen

Erstatningsnævnet kan som udgangspunkt ikke behandle dit eventuelle erstatningskrav, hvis det anmeldes til Erstatningsnævnet senere end to år efter episoden eller en eventuel voldsdom over skadevolder/gerningsmanden.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din lokale FOA-afdeling.



Fik 10 procent rabat

Heidi Fjordager Willadsen er social- og sundhedsassistent i Faxe. Efter en skilsmisse valgte hun at give sine forsikringer et eftersyn – og det viste sig at kunne betale sig. “Jeg faldt over en annonce på Facebook fra Findforsikring, hvor man kunne få tilbud fra tre selskaber. Jeg tastede nogle oplysninger ind og blev ringet op i løbet af et par dage. Bagefter mailede alle tre et skriftligt tilbud. PenSam var klart billigst, og så fik jeg 10 procent rabat, fordi jeg er medlem af FOA.” Heidi skiftede til PenSam og købte fire forsikringer i én pakke, for indbo betaler hun 1.600 kroner årligt. Hun går op i, at hendes egen og børnenes cykler er dækket og har tilkøbt en elektronikforsikring: “Til hvis der skulle ryge en skærm på en af vores l pads og iPhones. Det eneste, jeg ikke har med, er rejseforsikring, for det er ikke hvert år, vi rejser. Jeg aftalte med PenSam, at vi laver en særskilt, når vi får brug for det.” ★

Vælg den rette forsikring

Forsikringen skal passe til dit liv og forbrug, ellers risikerer du at spille penge.

Af Lis Hornø

Det betaler sig at skelne skarpt imellem, hvilke dækninger der er nødvendige, og hvilke skader du selv kan klare. Specielt indboforsikringen giver mange valgmuligheder. Konsulent fra Forsikringsoplysningen **Ole Vidstrup** siger:

“Man skal forsikre sig imod skader, der kan have en velfærdstruende konsekvens. For eksempel hvis huset brænder, og man mister alt sit indbo. Man skal også have en ansvarsforsikring til, hvis man forvolder skade på en anden person. Den indgår i indboforsikringen.”

Det sidste nye er, at man kan forsikre sig imod væggelus.

“Hvis man selv eller naboer i opgangen rejser meget, kan det være en relevant dækning. Det er dyrt, hvis hele bygningen skal pakkes ind, og insekterne gasses ud, og du kan ikke gøre ansvar gældende over for andre.”

Til gengæld råder Ole Vidstrup til at overveje nøje, om man vil dække ting, der kun koster nogle få tusind kroner.

“Der er en vis risiko ved at leve, og man skal ikke forsikre sig imod alt. Præmierne for småtingsdækning er relativt høje, og der er ofte selvrisiko på. Hvis man passer på sine ting, er de dækninger bare penge op af lommen.”

Vil du forsikre en computer eller telefon, er det desuden billigere at gøre det via indboforsikringen end hos forhandleren. ★

lis.hornoe@gmail.com

8 veje til den bedste og billigste forsikring

Vil du være sikker på at have de rigtige dækninger til den bedste pris, er du nødt til at ofre nogle timer ved skærm og telefon. Til gengæld er timelønnen høj.

1

Find balancen mellem nødvendig forsikring mod alvorlige skader og dækning af småskader, som du selv kan klare

2

Tag aktivt stilling til dæknings-sommer, eksempelvis hvor meget dit indbo er værd

3

Sammenlign produkter på forsikringsguiden.dk

4

Indhent tilbud fra tre selskaber gennem et af de sites, der har sat det i system. Find dem på Google

Er det din bedste pris?
Den dækning får jeg
300 kroner billigere
... et andet sted ...



5

Lad dig ikke forføre af samlerabat, sammenlign produkterne enkeltvis

6

Tjek, om husstanden har medlemskaber, der giver forsikringsrabat, men sammenlign stadig med andre tilbud

7

Brug din viden til at forhandle prisen ned

8

Gentag hele manøvren én gang årligt

Samlerabat kan ikke betale sig

Mange selskaber giver rabat, hvis du samler forsikringerne hos dem. Det kan gælde forsikringer af indbo, hus, bil og imod ulykker. En undersøgelse fra Forbrugerrådet Tænk viser dog, at det generelt ikke kan betale sig at samle forsikringerne, selvom man får samlerabat. Man skal vurdere den enkelte forsikring for sig.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk Penge, april 2016

Selskabet kan smide dig ud

Hvis du har mange skader, kan forsikringsselskabet opsigte din forsikring helt eller delvist. Ifølge Forsikringsoplysningen sker det ofte, når kunden anmelder flere skader som ødelagt elektronik, en stjålet cykel, en eller flere stjålne mobiltelefoner. Bliver man smidt ud af et selskab, kan man få svært ved at blive forsikret i et andet.

Kilde: Forsikring og Pension

Overvej selvrisiko

Præmien er betydeligt lavere, hvis du tager en selvrisiko. Det betyder, at du kun får erstatning for den del af skaden, der overstiger selvrisikoen på for eksempel 2.300 kr.

Kilder: forsikringsguiden.dk og Forsikringsoplysningen

Rejser og forsikring

Det er langt billigere at forsikre rejsen via indboforsikring end i forbindelse med køb af rejsen. Rejse- og afbudsforsikring er dækninger, som du aktivt bør tilpasse dit rejsemønster. Ellers risikerer du at betale for meget eller mangle dækning, hvis du eksempelvis rejser til USA, men kun er dækket i Europa.

Kilde: Fagbladet FOA, Forbrugerrådet m.fl.



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.



18. september

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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på foa.dk/forbund/nyt-job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu

Nyt job?

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



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.

Husk at booke samtaler

Fra 1. september 2016 har du som dagpengemodtager pligt til selv at booke samtaler i jobcentret og i a-kassen. Herudover indføres der en ny regel om, at du automatisk bliver afmeldt i jobcentret, hvis du ikke booker til tiden.

Du får besked fra jobcentret eller a-kassen om, hvornår du skal booke samtalen – lige som du plejer.

Hvad betyder det at blive afmeldt?

Hvis du bliver afmeldt jobcentret som ledig, betyder det, at du først kan få dagpenge, når du igen har tilmeldt dig som ledig på jobcentret.

Det vil altså sige, at du mister de dagpenge, som du kunne have fået, fra du blev afmeldt, og til du tilmelder dig igen.

Hvilke samtaler handler det om?

Pligten til selv at booke samtaler gælder for alle jobsamtaler i jobcentret og for de obligatoriske rådighedssamtaler i a-kassen.

Hvad gør a-kassen?

I a-kassen arbejder vi på at så få ledige som muligt kommer i klemme i de nye regler og mister dagpenge på grund af manglende bookning.

Vi sender derfor en påmindelse pr. mail/sms, to dage før bookingfristen udløber, såfremt du fortsat mangler at booke tid i a-kassen.

Hvis du alligevel ikke booker til tiden og bliver afmeldt, sender vi dig en påmindelse om, at du straks skal tilmelde dig igen, hvis du skal have dagpenge.

Vær opmærksom på, at vi desværre kun kan sende

påmindelser, når det drejer sig om en samtale i a-kassen og ikke i forhold til samtaler i jobcentret.

Korrekte kontaktoplysninger

Husk altid at give os besked, hvis du ændrer mobilnummer eller mailadresse. Det gør du på foa.dk i øverste højre hjørne ved at klikke på 'Mit FOA' og logge dig ind med dit NemID. Er du allerede logget ind, hedder det 'Mine tjenester'. Derefter vælger du 'Mine personoplysninger'. ★

Valgmøder i fuld gang

FOAs A-kasse er i gang med at holde valgmøder rundt omkring i de lokale afdelinger forud for delegeretmødet i a-kassen 13. december 2016.

Valgmøderne bliver holdt i perioden fra 22. august til 30. september, men du kan fortsat nå at være med og få indflydelse på FOAs A-kasse. ★



Se mere

Du kan se de præcise datoer og tidspunkter på foasakasse.dk

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



Foto: Colourbox

Løntjek

Få du den rigtige løn?
Få et løntjek på foa.dk/loentjek



Læs mere

Få et løntjek på foa.dk/loentjek



Foto: Colourbox

Søger du nyt job?

Find jobannoncer fra de fleste danske virksomheder og offentlige institutioner på FOA Job.



Læs mere

foa.dk/job



Foto: Colourbox

Kan FOA nå ud til dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service. Se og ret dine oplysninger på FOAs hjemmeside.



Læs mere

foa.dk/persondata

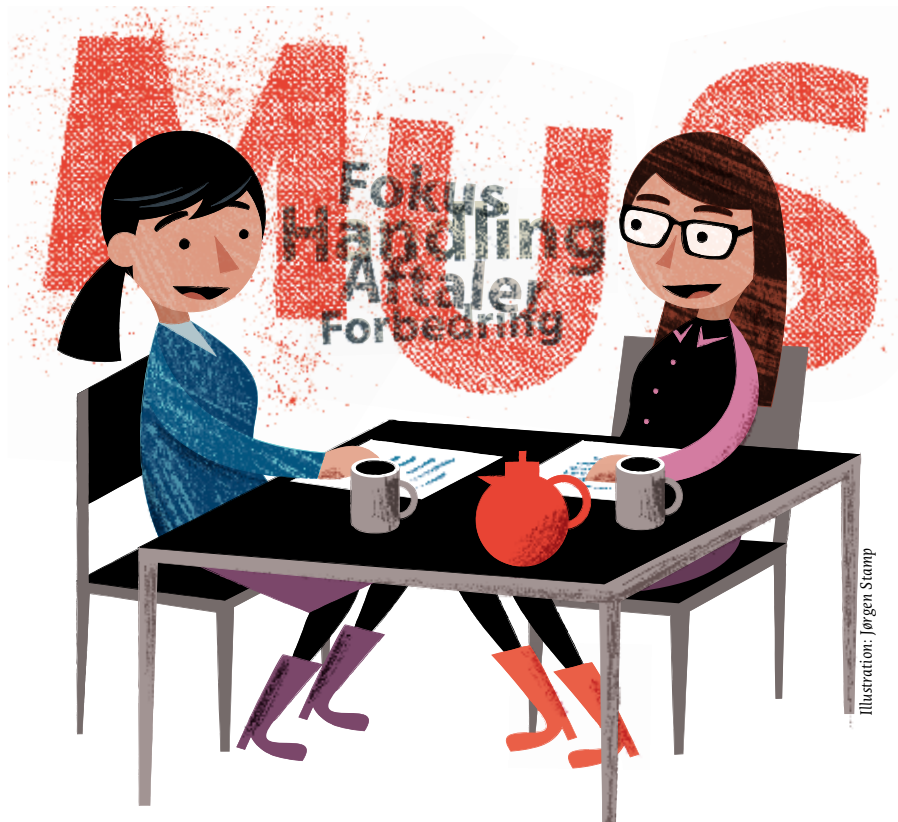


Illustration: Jørgen Stamp

Få 25.000 kr. til uddannelse

På FOAs hjemmeside kan du finde kurser og efteruddannelse på alle fagområder, så du kan styrke både din faglige og personlige udvikling. Til mange af videre- og efteruddannelserne er det muligt at få op til 25.000 kroner i tilskud via Den Kommunale Kompetencefond eller Den Regionale Kompetencefond. Skynd dig ind på foa.dk og få overblik over dine muligheder for efteruddannelse og tilskud, eller se hvilke spændende kurser eller arrangementer, der er i din lokalafdeling. ★



Læs mere

foa.dk/kursus

Følg FOA på Facebook

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

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Else Sørensen** om sit job.
Kan du gætte, hvad hun laver?

Menneskeforståelse er vigtig



Jeg har forskellige arbejdstider.



Jeg bruger en lift
flere gange dagligt.



Jeg oplever alle
samfundslag.



Empati og humor er godt.



Dagen går sjældent
som planlagt.



Det er en kunst at lade som
om, man har god tid.



Hvad
laver Else?

Kan hun være ...

- Handicaphjælper
- Sygehjælper
- Beskæftigelses-
vejleder
- Værkstedsassistent
- Plejehjemstekniker
- Omsorgsmed-
hjælper



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

Jonna og de andre

- FOA har 177 medlemmer, der er pædagogiske konsulenter
- De fører bl.a. tilsyn med daginstitutionslederne og sparrer med dem om pædagogisk indhold og udvikling. Rådgiver desuden personalet om børn med særlige behov
- De kan f.eks. være uddannet pædagog, cand. pæd. eller cand. mag. i pædagogik

[i sidste nummer]

Jonna er special-
pædagogisk
konsulent

Rikke Knudsen i Nexø havde gættet, at Jonna er special-pædagogisk konsulent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Rikke.



[cv]

Navn: Jonna
Søberg Olsen

Job: Specialpædagogisk konsulent i Hvidovre Kommune. Tovholder for visitation til dagtilbudspladser til særligt udsatte børn mellem 0-6 år.

Medlem af FOA
siden 2013.



NYHED!

Vi kan NU tilbyde dig en mulighed for garantiløn som vikar ved POWER-CARE!

POWERCARE A/S er aftaleleverandør til alle somatiske, psykiatriske og socialpsykiatriske afdelinger og enheder i Region Midtjylland samt over 20 danske kommuner i Jylland og på Fyn.

POWERCARE A/S SØGER:

SOSU-assistenter/syge-hjælpere med sygehuserfaring, særligt i Aarhus-området, men der er behov i hele Region Midtjylland

SOSU-assistenter med tracheostomiplejeerfaring eller respiratorbevis (VIVO50, PLV100, Trilogy) til hele Region Midtjylland og primærsektoren

SOSU-assistenter og SOSU-hjælpere til hjemmeplejen/plejecentre i samtlige kommuner

Lyder dette som noget for dig, så kontakt os allerede nu på

+45 45 540 540

Du kan også skrive til rekruttering@powercare.dk eller ansøg direkte på

www.powercare.dk



Følg Fagbladet FOA på Instagram

Vidste du, at Fagbladet FOA nu også er på Instagram?

Har du brug for en hurtig nyhedsopdatering, og er du til videoer, billeder og korte tekster, så skynd dig at gå ind og følge os her.

Og det bedste af det hele? Du får alt dette uden at skulle bruge en hulens masse tid på det.

Alt, du skal gøre, er at finde og downloade app'en 'Instagram' på App Store, hvis du har en iPhone eller Google Play, hvis du har en Android. Søg derefter på 'fagbladetfoa' – så finder du os!



Til dig, der gør en forskel



Efteruddannelse som fleksibelt studie

Du kan blive:

- Styrkekonsulent - 9.500 kr. **NYHED!**
- Mindfulness Instruktør - 9.500 kr.
- Sundheds- og Livsstilscoach - 12.750 kr.
- Positiv Psykologi Vejleder™ - 9.500 kr.
- Fysiurgisk Massør og Sportsbehandler - 21.500 kr.
- Kostvejleder - 9.500 kr.
- Certificeret Fitnessinstruktør og Personlig Træner - 19.750 kr. **TILBUD!**
- Zoneterapeut - 42.500 kr.

Bestil gratis brochure på brochure.atwork.dk



Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

Vi uddanner over 2.000 om året
Inden for sundhed og livskvalitet

www.atwork.dk
info@atwork.dk | 44 48 61 00

AT WORK SKOLEN
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Ja, vil de fleste svare – men **så prøv at lukke øjnene imens**. Balancen skal trænes hele livet for at fungere optimalt og forebygge, at du falder.

Kan du stå på ét ben?

Bulede, skæve skovstier med rødder og småsten er en gave for vores balance. Når vi går i ujævnt terræn, sendes der en sværm af signaler fra hud, muskler, sener og led op til hjernen. Den finder så ud af, hvordan vi kan gå på underlaget uden at falde. Denne livlige trafik af informationer foregår ubevidst.

“Balancetræning foregår faktisk i hjernen,” siger **Uffe Læssøe**, docent på fysioterapeut-uddannelsen på UCN i Aalborg og forfatter til bogen *Balance – postural kontrol*.

“Hjernen samler informa-

tioner fra tre sanser: Synet, ørets ligevægtssystem og fra den proprioceptive sans, som fortæller, hvilken stilling led og muskler er i. Ud fra det beregner hjernen, hvordan kroppen skal bevæge sig,” siger han.

Børn træner balance konstant, når de løber, slår koltøtter, går på tæer, triller ned ad bakker og så videre. Vi andre holder os mere i ro, men vi burde slå os lidt mere løs.

“Mange voksne har ikke så god balance. Den skal holdes ved lige for at virke optimalt, og det er værd at gøre,

for det forebygger fald og skader,” siger Uffe Læssøe.

Har du en god balance, falder du ikke så let, og skaden bliver typisk mindre. Kroppen når at spænde op og genvinde balancen, inden du falder.

Heldigvis er det nemt at træne balancen. Hvis du går nogle af de daglige 10.000 skridt på blødt eller ujævnt underlag, er du godt på vej. Er du klar til at give den lidt mere gas? Så læs videre her på siden. ★

jonna@periskop.dk

4 tip til at træne balancen

1

Stå på ét ben

Hvis det går fint, så luk øjnene. Mærk kroppen. Går det stadig fint? Hvis du virkelig vil udfordres, så drej hovedet fra side til side, stadig med lukkede øjne. Skift ben og gentag øvelsen. Lav øvelsen på et plant underlag. Senere kan du prøve på et mere ujævnt eller blødt underlag.

2

Gå efter bule

Gå der, hvor stien er mest bulet, blød eller skrå. Det udfordrer – og forbedrer – din balance mest. Kig lige ud eller op, mens du går.

3

Små hop

Hop fra sten til sten. Brug også gerne træstammer eller små mospletter som trædesten. Men tag det roligt. Pas på ikke at vride om.

4

Balancegang

Gå balancegang på en træstamme eller på en gren eller streg på jorden. Det behøver ikke foregå højt oppe for at være udfordrende.





Gør børnene kunsten efter og **træn balancen**, hver gang chancen byder sig.

Test dig selv

- Stå på ét ben
- Luk øjnene
- Mærk din fod

Står du nogenlunde sikkert? Hvis svaret er nej, trænger du til at træne din balance.

'Use it or loose it'

Kroppen er skabt til at blive brugt. De dele, der ikke bruges eller udfordres, bliver svage. Det gælder knogler, muskler, kredsløb – og også balancen. Med træning bliver balancen bedre, uanset din alder.

Dans, dans, dans

Dans er en af de motionsformer, der træner balancen mest. Her sker hele tiden en vægtoverføring mellem fødderne, og man drejer rundt om sig selv og svajer og vrider kroppen. Måske får man endda et overraskende skub af sin partner.

Tai-chi træner ældres balance

Flere forskningsprojekter har vist, at tai-chi mindsker risikoen for fald hos ældre. Med rolige, kontrollerede bevægelser kommer udøverne helt ud i yderkanten af deres balance. Det betyder, at de kender deres ydergrænser, og balancen holdes i form.

Kilde: Uffe Læssøe, Fysioterapeutuddannelsen, Forsknings- og udviklingsafdelingen, UCN, Aalborg

KURSUSOVERSIGT

SEPTEMBER – DECEMBER 2016

PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

G = garantikursus

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde med fokus på sensitive børn	3	05.09	07.09	
Inkluderende pædagogiske miljøer i dagtilbud	9	17.09	12.11	Se web for detaljer
Børn og natur med fokus på efterårets ressourcer	5	19.09	23.09	
Arbejdet som værkstedsassistent	G 15	26.09	14.10	
Pædagogisk arbejde i folkeskolen	10	10.10	11.11	10.10-14.10 07.11-11.11
Kursus for erfarne dagplejere	11	24.10	04.11	
Interkulturel pædagogik	5	31.10	04.11	

FÆLDREPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Personer med demens; aktivering og sygdomskendskab	10	12.09	14.10	12.09-14.09 26.09-27.09 03.10-05.10 13.10-14.10
Farmakologi i psykiatrien	5	22.09	12.10	22.09-23.09 10.10-12.10
Borgere med kronisk sygdom – med fokus på diabetes	5	10.10	14.10	
Kliniske opgaver i almen praksis	5	31.10	22.11	31.10-02.11 21.11-22.11
Uhensigtsmæssig adfærd og udadreagerende adfærd ved demens	5	07.11	30.11	07.11-09.11 21.11-22.11 28.11-30.11
Borgere med misbrugsproblemer	G 5	14.11	01.12	14.11-15.11 29.11-01.12
Tidlig opsporing af sygdomstegn	5	14.11	06.12	14.11-16.11 05.12-06.12

SOCIALPSYKIATRI OG FYSISK/PSYKISK HANDICAP

Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart

	Dage	Start	Slut	Split
Voksenhandicap – omsorg, sundhed og pædagogik	10	07.11	15.12	07.11-10.11 05.12-07.12 13.12-15.12
Opsporing af selvskadende adfærd	G 2	17.11	18.11	

VEJLEDERKURSER

	Dage	Start	Slut	Split
Praktikvejledning – særlig indsats	5	07.09	30.09	07.09-09.09 29.09-30.09
Selvledelse og formidling i omsorgsarbejdet	4	03.10	06.10	
Praktikvejledning af PAU og SOSU - elever	11	24.10	30.11	24.10-27.10 14.11-17.11 28.11-30.11
Praktikvejleders kommunikation med elev/lærling – fokus på talent	2	21.11	22.11	
Konflikt håndtering i sosu arbejdet	3	05.12	07.12	



Læs mere om de enkelte kurser i vores online kursuskatalog på SOSUSYD.DK/KURSUS



SOSUSYD.DK/KURSUS



Find os på [Facebook.com/sosusydskursus](https://www.facebook.com/sosusydskursus)



SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa, tlf.: 73 33 43 00

Gratis Temadag

Foredrag ved:

**Lise Nevstrup Andersen, ergoterapeut
m. master i Natur, Sundhed og Haver**

Omgivelsernes betydning inde og ude

At der er sammenhæng mellem mennesker og aktiviteter, dagens gøremål og omgivelserne er en selvfølge, men hvordan indretter vi os i praksis i institutionernes fællesrum og haverum. Er det et hjem, hvor beboere trives?

Lær om hvordan re-design og bevidst brug af omgivelserne kan give positive stimuli for mennesker med behov for støtte i hverdagen, f.eks. på plejehjem og andre fælleshjem.

Hvor

MarselisborgCentret i Aarhus
P.P. Ørumsgade 11, bygn. 8, 8000 Aarhus C

Torsdag d. 13.10.16 kl. 12.30 – 16.30

Protac byder på kaffe og kage.

Efter foredraget er der oplæg om sansestimulerende hjælpemidler til ældre mennesker med demens og demenslignende sygdomme. Endvidere kan man prøve produkterne.

Tilmelding

Senest 03.10.16 til protac@protac.dk. Venligst angiv navn, arbejdssted, mail og tlf. for hver deltager.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

www.protac.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om persillerod, der er
meget anvendelig og er god både stegt og kogt.

Månedens råvare: Persillerod

Persillerod er en hvid rodgrøntsag, som er i sæson fra efteråret og hele vinteren. Som navnet siger smager persillerod af persille. Den ligner pastinak, der er sødere. Persillerod smager fint rå revet i salater, kogt i supper og gryderetter eller ovnbagt -

eventuelt sammen med andre grøntsager. Tidligt på sæsonen skal man blot skrubbe den fri for jord, men hen på vinteren skal den skrælles. Persillerod passer til alle slags kød, fjerkræ, fisk og grøntsagsretter. Opbevar den tørt i køleskabet.

Lammegryde med persillerødder og kartoffelsne

4 personer

- 1 lammeculotte, ca. 400 g
- 2 tsk. salt
- friskkværnet peber
- ½-1 hvidløg
- 4-5 kviste frisk timian
- 1-2 citroner + 1 dl vand
- 500 g persillerødder
- 4 spsk. hakket bredbladet persille

Kartoffelsne:

- 750 g-1 kg kartofler (gerne melet type)
- salt og peber
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie

- Lammegryde: Skær fedtlaget af culotten. Skær fedtet i små tern og smelt det ved svag varme i en stegegryde.
- Skær lammekødet i tern på ca. 2x2x2 cm. Brun dem i lammefedt på alle sider i gryden. Krydr med salt og peber.
- Tilsæt pillede, hele hvidløgsfed (ca. 10) sammen med saft af citron og vand.
- Kog kødet under låg ved svag varme ca. 25 min.
- Skrub eller skræl persillerødderne. Skær dem i skiver på ca. ½ cm. Kom dem i gryden og lad dem koge med i

retten ca. 15 min., til de og kødet er mørt.

- Krydr med hakket persille og smag til med salt, peber og citronsaft.
- Kartoffelsne: Kog skrællede kartofler ca. 20 min. i vand uden salt, til de er møre.
- Hæld kogevandet fra kartoflerne. Mas dem igennem en purési eller stød dem med et piskeris. Krydr med salt, peber og olivenolie.
- Servér den rygende varme gryderet med kartoffelsne.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

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

Spis eller gem æblerne

Sommeræbler og andre æbler i sæson nu er bedst rå og friske naturel eller i salater. Når æblerne begynder at blive melede, skal de bruges på andre måder. De kan bruges til saft i en saftpresse/juicer eller blendes til smoothies. Æblerne kan også bruges i det varme køkken f.eks. i karrysovs eller kager.



Foto: Colourbox

Stød hele krydderier

Peber fra peberkværnen smager af mere end stødt peber fra en lille dåse. Sådan er det for alle krydderier. Når de får en større overflade mister de med tiden smag. Man kan selv støde hele krydderier som allehånde, spidskommen og kanel i en morter eller en elektrisk krydderikværn.

Læs Fagbladet FOA hver uge

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



PenSam indkalder til ÅRSMØDER 2016



Forbrugergruppen
for den Pædagogiske sektor
holder årsmøde
torsdag den 13. oktober
2016 i PenSam



Forbrugergruppen
for Teknik og Service
holder årsmøde
tirsdag den 25. oktober
2016 i PenSam



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed
holder årsmøde
mandag den 31. oktober
2016 i Nyborg



Forbrugergruppen
for Kost og Service
holder årsmøde
tirsdag den 8. november
2016 i PenSam



Forbrugergruppen
for Ledere
holder årsmøde
torsdag den 10. november
2016 i PenSam

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 30 dage før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Forslag til dagsordenen til Social og Sundhed skal sendes **skriftligt** til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum, **senest 2 måneder før** årsmødet afholdes.

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

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

PenSam

Frederikssund

Afdelingen. 21. sept. kl. 13.30: Mit eventyr til Vestindien – et liv fuld af liv v. Lillian Sarvad. 6 gange i årene 1967-70 var Lillian med på det 34 dages lange krydstogt til Haiti på skibet Dana Corona. Foredraget ledsages af lysbilleder og en lille film. 26. okt. kl. 13.30: En usikker fremtid v. Kate Royster, der fortæller om Amanda og levevilkårene for fattige i Danmark omkring 1920.

Guldborgsund

Teknik-kost og servicesektoren. 6. okt. kl. 18-21: Foredrag med Dorthe Visbye Andersen om arbejdsglæde i FOA, Gåben-vej 116, Nykøbing F. Sektoren er vært ved lidt mad. Tilmelding senest 29. sept. kl. 17 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk.

Holstebro

Afdelingen. 3. nov.: Generalforsamling i Holstebro Musikteater. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen, hvor stemmesedler udleveres (husk at medbringe dit medlemskort). Tilmelding til spisning skal ske senest 20. okt. på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Dagsorden og tidspunkt for generalforsamlingen kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg af valgte skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før.

Horsens

Seniorklubben. 4. okt. kl. 14: Foredrag v.

Ruth Birk Christensen om Soldaterhjemmets mor, i 3F, Robert Holms Vej, Horsens. Pris 50 kr. pr. person inkl. kaffe. Tilmelding senest 22. sept. 11. okt. kl. 14: Fødselsdagsfest i klubben, medbring en gave til 25 kr. Der er kaffe og lagkage. Tilmelding senest 3. okt. 25. okt. kl. 14.15: Vi skal i fængsel ... Vi besøger Café Lorentzen, der ligger, hvor udbryderkongen Carl August Lorentzen gravede sig ud. Pris 45 kr., der er kaffe og kage. Tilmelding senest 18. okt. Alle tilmeldinger skal ske til Bodil Hansted 29 40 00 78 eller Birgit Jakobsen 60 83 83 08.

Mariagerfjord

Social- og Sundhedssektoren. 13. sept. kl. 17: Årsmøde i Hobro idrætsscenter, Amerika-vej, Hobro. Spisning starter kl. 17, derefter årsmøde. Dagsorden iflg. lovene. Faggruppepræsentanterne orienterer fra landsmødet, og der sluttes af med at røre lattermusklerne til pensioneret PET-politmand Hugo Mortensens foredrag om at komme gennem livet på trods af manglende kvindetække, stærkt begrænsede intellektuelle evner og en usportslig kropsbygning. Tilmelding til spisning senest 8. sept. på 46 97 13 73.

Pædagogisk Sektor. Årsmøde 29. sept. kl. 18 i afdelingens lokaler Rørholmegade 8, Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag og kandidater til valg meddeles til bestyrelsen senest 15. sept. kl. 12. Kaffe og faglig diskussion.

Nordsjælland

E+P Klubben. 12. okt. kl. 10: Kaffe og brød i

kælderen. Hvor forfatter Lennart Weber holder foredrag om arbejdsdrengen Peter Elfelt, kongehusets foretrukne fotograf. Pris 30 kr., tilmelding senest 3. okt.

Odense

Afdelingen. 9. nov. kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Spisning kl. 17.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 18.30. Tilmelding senest 2. nov. på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 26. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbningstiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme fra 2.-9. nov. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 26. okt. **Seniorklub Odense.**

6. sept.: Ditlevsdal Bisonfarm og Gyldensteen. Opsamling kl. 10.40 Vejerboden Nyborg, kl. 11.15 Dannebrogsgade og 11.30 TV2 Rugårdsvejs p-plads. Vi kører til bisonfarmen i Morud, hvor vi spiser middag og hører foredrag om farmen. Derefter kører vi i traktor rundt på farmen. Der kan handles i den lokale gårdbutik. Dernæst kører vi til Gyldensteen. Næste stop er Glavendrupstenen, hvor vi får kaffe og kage. Forventet hjemkomst TV2 17.30. Pris medlemmer 300 kr. og ikke-medlemmer 535 kr., hvis der er plads. 20. sept.: Foredrag om gift, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til Ærø (4.10.) Pris medlemmer 400 kr. og ikke-medlemmer 645 kr., hvis der er plads. Kl. 10-12: Birgit-

te Arboe Larsen og Lizzie Roll fra Gigtforeningen fortæller om symptomer, gener og om kroniske gigtsygdomme. Klubben er vært ved kaffe og kage. 4. okt.: Udflugt til Ærø med opsamling kl. 6.45 Vejerboden Nyborg, kl. 7.30 Dannebrogsgade og kl. 7.45 TV2 Rugårdsvejs p-plads. Vi kører til færgeren i Svendborg og sejler til Ærø, hvor vi mødes med den lokale guide. Rundtur på Ærø, hvor vi begynder i Marstal, forbi Energiparken og til Vindeballe kro, hvor vi spiser middag. Derefter til den 30 m. høje Voderup klint, til Søby skibsværft og øens eneste fiskerihavn. Vi slutter af i Ærøskøbing, hvor der bliver mulighed for at se byen og dens seværdigheder. Vi mødes ved færgeren, forventet hjemkomst på TV2 p-plads ca. 18.45. Pris medlemmer 400 kr. og ikke-medlemmer 645 kr., hvis der er plads. **Seniorklub Nyborg.** 13. sept.: Rosenborg slot og Botanisk have. Yderligere oplysninger ved henvendelse til Hanne 65 31 47 02 eller Bente 23 46 31 72. 10. okt. kl. 13.30: Bankospil i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg.

Silkeborg-Skanderborg

Social- og sundhedssektoren. 12. okt. kl. 17- ca. 21.30: Generalforsamling, Skanderborg Park, Skovsvinget 10, Skanderborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være sektoren i hænde senest 14 dage før. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før. Materialet vil være tilgængeligt senest

23. sept. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under SoSu-sektoren, bestilles i afdelingen på 46 97 20 20. Spisning fra 18-18.45 og kaffe med kage.

Pædagogisk Sektor.

3. nov. kl. 19: Generalforsamling i Medborgerhuset, Bindsløvs Plads, Silkeborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Materialet vil være tilgængeligt senest 7. okt. på foa.dk/silkeborg-skanderborg under pædagogisk sektor, bestilles i afdelingen på 46 97 20 20. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før. Spisning fra 18-18.45 og kaffe med kage.

Teknik- og Servicesektoren.

10. okt. kl. 18-21.30: Generalforsamling på Skanderborg park, Skovsvinget 10, Skanderborg. Spisning kl. 18-19. Dagsorden iflg. lovene. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før. Indkomne forslag m.m. kan læses på foa.dk/silkeborg-skanderborg under Teknik- og Servicesektoren, bestilles i afdelingen 14 dage før på 46 97 20 20.

Seniorklubben.

7. sept. kl. 13: Sen-sommertur til Nyhus Potten (keramik) og Katrinelund (garn og kunsthåndværk) i Vinding. Vi mødes ved Shell, Østergade-krydset Silkeborg. Samkørsel derfra. Der er brød og kaffe. Pris 50 kr. 10. okt. kl. 13.30: Kreativ dag v. Vibeke Jensen. Tag gerne selv krukke, halmkrans og grønt med – mulighed for køb af materialer. Pris 30 kr. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før

hvert arrangement. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 8. sept. kl. 16-19.30: Tag keglar til din eksamen, Japanvej 2, Slagelse. 10. sept.: Arbejdermuseet og Gadens stemmer. Medlemmer 200 kr. og ledsager 300 kr. 11. sept. kl. 10: Rundvisning på Psykiatrisk Museum i Nykøbing Sj. Medlemmer gratis og 50 kr. for ledsager. 15. sept. kl. 19: Sådan får jeg det bedste frem i andre. Foredrag med Michèle Bellaiche, Japanvej 2, Slagelse. Gratis for medlemmer og ledsager 100 kr. 6. okt. kl. 19: Arbejdtempo, kemikalier og tunge løft. Foredrag ved Berit Jakobsen, næstformand for Kost- og Servicesektoren, Japanvej 2, Slagelse. 23. okt. kl. 18-20.30: Lær om ondt i psyken – studierække over 3 mandage v. Pia Halsted Stenhusvej 35, Holbæk. 25. okt. kl. 17-21: Områdegenealforsamling i Nordvest-sjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 26. okt. kl. 17-21: Områdegenealforsamling i Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. 27. okt. kl. 17-21: Områdegenealforsamling i Midtsjælland, Filadelfia, Den store festsal, Kurvej 4, Dianalund. Nye oplevelser med rabat til alle forestillinger i Ringsted Kongrescenter. Køb billetter via linket i nyhedsbrevet. Tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, så får du 2 nyhedsbreve om måneden. **A-kasse.** 5. okt. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. 26. okt. kl.

18-21: Overvejer du efterløn? Møde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Du er velkommen til at tage en ledsager med. Område Midtsjælland afholder Jobspeeding, hvor ledige og centerchefer finder hinanden via en personlig samtale. Se datoer på foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og senior-klubben Holbæk.

26. sept. kl. 13: Englemagersken. Foredrag v. Pia Lindegaard Nielsen., Stenhusvej 35, Holbæk. 7. nov. kl. 13-15: Andespil, Stenhusvej 35, Holbæk. 5. dec. kl. 12-16: Julefrokost, Stenhusvej 35, Holbæk. 150 kr. for medlemmer og 175 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 5. dec.

Efterløn- og senior-klubben Slagelse.

12. sept. kl. 13: Bowling, Super Bowl, Bredgade 50-56, Slagelse. 12. okt. kl. 14-16: Bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Husk pakke til ca. 25 kr. 9. nov. kl. 14-16: Demonstration af tidens flotteste smykker, Japanvej 2, Slagelse. 7. dec. kl. 13: Julefrokost, Japanvej 2, Slagelse. 200 kr. for medlemmer og 250 kr.

for ledsager. Husk julegave til ca. 25 kr. Tilmeldingsfrist 9. nov.

Efterløn- og senior-klubben Ringsted.

1. sept. kl. 14-16: Mit liv som kammertjener, Østre Parkvej 2G, Ringsted. 6. okt. kl. 14-15: Kom og syng med, Østre Parkvej 2G, Ringsted. 3. nov. kl. 14-16: Generalforsamling.

1. dec. kl. 13-15: Julefrokost, Knud Lavard Centret, Eksecerpladsen 1, Ringsted. 175 kr. for medlemmer og 225 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 3. nov.

Efterløn- og senior-klubben Nordvest-sjælland.

13. sept. kl. 14: Kør selv-tur til Dragsholm Slot, Dragsholm Alle, Hørve. 100 kr. pr. person. Tilmeldingsfrist 3. sept. 11. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017, Toftegårdsvej 14, Asnæs. 30 kr. pr. person. Servering af håndmadder kl. 12. Tilmeldingsfrist 4. okt. 13. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017. Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 30 kr. pr. person. Servering af håndmadder kl. 12. Tilmeldingsfrist 4. okt. 22. nov. kl. 13-16: Julefrokost, Banegårds-

pladsen 3, Kalundborg. 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 14. nov. 6. dec. kl. 13-16: Julefrokost. 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 28. nov. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland.

Kontakt. Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.tid: man.-tors. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagelse og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Skive

Seniorklubben. 15. sept. kl. 14: Banko i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. 3 plader samt kaffe m. brød. Derudover kan der købes 3 plader for 10 kr. Tilmelding senest

1. sept. 13. okt. kl. 14: Seniorshoppen kommer med tøj i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. kaffe m. brød. Tilmelding senest 29. sept.

Social- og Sundhedsafdelingen

Seniorklubben. 13. sept. kl. 11: Lille dame med stor stemme v. Jannet Ulrikkeholm. Arrangementet er for seniorklubbens medlemmer og afholdes i mødesalen på 2. etage i fagforeningen. Yderligere oplysninger kontakt formand Sine Eriksen på sine.eriksen@webspeed.dk.

Sydfyn

Afdelingen. 14. sept. kl. 18.45: Medlemmer inviteres til biograf-forestilling i Scala Svendborg, *Nagle Hus Spejl* med Githa Nørby og Sven Wolter. Billetter købes i bogholderiet, maks. 2 billetter pr. medlem. Vi opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sundhed og service-sektoren.

20. sept. kl. 17: Årsmøde på Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16,

Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding via hjemmesiden eller TR senest 13. sept.

Teknik og service-sektoren

1. nov. kl. 17: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig, via hjemmesiden eller TR senest 25. okt.

Pædagogisk sektor.

3. nov. kl. 18: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding via hjemmesiden eller TR senest 27. okt.

FOA Seniorklub

Svendborg. 27. sept. kl. 12: Høstfest, medlemspris 125 kr. og ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding senest 20. sept. 25. okt. kl. 13.30: Program ikke endeligt fastlagt. 29. nov. kl. 12: Julefrokost, medlemspris 125 kr. og ikke-medlemmer 150 kr. Tilmelding senest 22. nov. til Sonja Jepsen på 62 22 02 39.

Sønderjylland

Afdeling. 8. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov Kro. Dags-

orden iflg. lovene. Indkomne forslag, herunder forslag til valg, skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding senest 4. nov. inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller via soenderjylland@foa.dk

Kost- og Servicesektoren.

29. sept. kl. 17: Generalforsamling i Byrådsalen i FOA Sønderjylland, Hærvejen 8, Rødekro. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderjylland.

Teknik og Service-sektoren.

25. okt. kl. 18: Generalforsamling i afdelingen, Hærvejen 8, Rødekro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren i hænde senest 21 kalenderdage før. **Pædagogisk Sektor.** 3. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov kro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag og forslag til valg skal være sekto-

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@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
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

ren i hænde senest 13. okt. kl. 12. Da vi starter med spisning, er tilmelding senest 26. okt. kl. 12 på 46 97 35 00 eller via ajes@foa.dk.

Seniorklub. 5.-9. sept.: Tur til Prag, program se foa.dk/soenderjylland under aktiviteter. 17. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. okt. 18. nov. kl. 13: Julefrokost i Tønder, pris for medlemmer 200 kr. og ikke-medlemmer 250 kr. Der vil blive buskør-

sel, køreplan i næste nummer af fagbladet. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. nov. Bestyrelsen arbejder med at arrangere tur til Holland fra 23.-27. april 2017. Prisen bliver 3.000 kr. for medlemmer og 3.500 for ikke-medlemmer.

Husk

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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Medlemspuls

Vinderne i juni

Hovedpræmie:

Kirsten Johansen
Tranebærvej 15
8800 Viborg

Gavekort til Coop 300 kr.

Lotte Bauerlund Jensen, Nørdrupvej 119, 4100 Ringsted
Helle Blankschøn, Ryttervænget 12 B, 6400 Sønderborg
Hanne Holbech Frandsen, Grejsdalsvej 497, 7100 Vejle
Lilli Klarskov Lauridsen, Holmegårdsvej 31, 7400 Herning
Jan Mønsted Jensen, Møllerup Bygade 1, 8600 Silkeborg

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

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

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

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

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

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31

aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 199.504/6. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

19. august

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 7: 27. september

Frist til nummer 8: 28. oktober

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 7: 30. september

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

Nummer 6 udkommer:

6. oktober

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

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

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 7 blev **Merry Hansen, Brønderslev**



1. Hvad undlader mange læger at gøre, når psykisk syge bliver udskrevet efter en tvangsindlæggelse?

- A. Tale med de pårørende
- B. Forny recepter til medicin
- C. Lave udskrivningsaftaler og koordinationsaftaler

2. Det socialpsykiatriske bosted Tuesten Huse har i perioden 2014-2015 fået nedbragt antallet af volds- og trusselsepisoder fra ...

- A. 65 til 31
- B. 170 til 86
- C. 221 til 112

3. Hvor mange af FOAs medlemmer er helt eller delvist enige i, at de er glade for at gå på arbejde hver dag?

- A. 58 procent
- B. 75 procent
- C. 87 procent



4. Hvor meget fik sosu-assistent Heidi Fjordager Willadsen i rabat, da hun skiftede til PenSam Forsikring?

- A. 5 procent
- B. 10 procent
- C. 20 procent

5. Hvilken sygdom har John Gravsén fået som følge af sit arbejde?

- A. Posttraumatisk stresslidelse
- B. Slidgigt
- C. Lungehindekræft

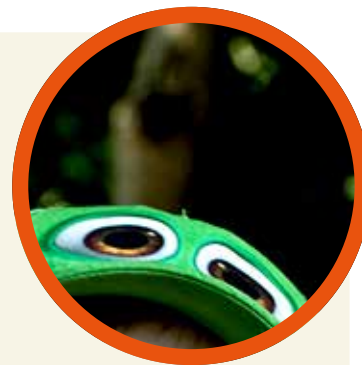
6. Hvis du bliver udsat for vold eller trusler på jobbet, skal det anmeldes til politiet inden for ...

- A. 72 timer
- B. 92 timer
- C. 100 timer



7. Hvor foregår balance-træning?

- A. I ørerne
- B. I fødderne
- C. I hjernen



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

- A. Toppen af en Ninja Turtles
- B. Pokemon-figur
- C. Øverste del af en kasket

9. I denne måned af 'Spørg løs' får du blandt andet svar på ...

- A. Hvor mange timer man må arbejde, når man får førtidspension
- B. Om det er sundt at drikke ingefærshots
- C. Hvad man kan gøre, hvis man bliver udsat for vold på jobbet

det sker

1. september

FOAs varslede konflikt mod plejevirk-somheden DK-Pleje A/S træder i kraft

14. september

Børn i daginstitutioner med madordning spiser samme menu

15. september

Velfærdsalliancen arrangerer demonstrationer landet over mod nedskæringer i den kommunale velfærd. Læs mere: velfaerdsalliance.dk

18. september

Frist for udfyldelse af dagpengekort

6. oktober

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

5. november

Tilmeldingsfrist for FOAs elevaktivitet på Vingsted Hotel & Conference Læs mere: foa.dk/elevaktivitet2016

MASSAGE HELE LIVET Tid til at lære noget nyt?

- Barn til barn massage
- Specialpædagogisk Børnemassage
- Krop, Sind og Trivsel i skolen
- Forældrekursus - massage til børn med særlige behov
- Geriatrik Massage
- Specialterapeutisk Massage
- Massøruddannelsen
- Massageterapeut uddannelsen
- MasterCoach uddannelsen
- Stresscoaching

 **NORDLYS®**

Tlf: 8681 1081 • www.nordlys.dk



SKYD PAPEGØJEN MED FOA FORDELE I PENSAM

BILLIG FORSIKRING OG BANK



**OBS!
EKSTRA STÆRKE
FORDELE TIL
ELEVER OG
UNGE**

Du behøver ikke bruge tid på at tjekke lån og forsikringer.
Bare ring til os og hør, hvad du kan spare som elev eller ung.

Ring **44 39 39 53**
Eller besøg **pensam.dk/foafordele**

Hvornår gi'r dit liv allermest mening?



*“Når de åbner
for vandet
i kolonihaven”*

– Torben 53 år,
Teknisk servicemedarbejder

Uanset hvad der gør dig glad, gi'r din pension i PenSam god mening. Den er med til at sikre, at du og din familie kan blive ved med at leve det liv, I godt kan li' – også den dag du holder op med at arbejde. Til den tid kan du se frem til at få udbetalt et beløb hver måned, lige så længe du lever. **Se mere på pensam.dk/alderspension**

PenSam
Gi'r god mening