

Fagbladet **FOA**

tema:

FARVEL PILLER - GODDAG TRÆNING

Fire øvelser mod gigtsmerter

SIDE 34

TO MÅNEDER I HELVEDE

Kommunen tog
Susannes sygedagpenge

SIDE 30

7

GODE RÅD

til at køre sikkert
i mørke

SIDE 46

LANGT MELLEM VIKARERNE

Næsten hver anden oplever,
at vikardækningen er blevet dårligere

SIDE 6

Uddannede sig til sosu-hjælper

MEENA HAR FÅET MOD PÅ MERE

Flere FOA-medlemmer går
fra ufaglært til faglært

SIDE 8-11



Uddannelse booster selvtilliden

Stadig flere medlemmer af FOA får en erhvervsuddannelse – og går dermed fra at være ufaglærte til at være faglærte. Det er rigtigt godt nyt, for med en uddannelse i bagagen har man ikke alene udsigt til mere i løn; man er også mindre udsat for arbejdsløshed og får oftest mange flere år på arbejdsmarkedet. Dertil kommer alt det, der ikke står i statistikkerne. Følelsen af at vokse, at blive klogere og at blive set. Fagbladet FOA har forud for dette nummer interviewet en række medlemmer, der som voksne – nogle ret sent i arbejdslivet – er gået fra at være ufaglærte til at være faglærte. Alle oplever en styrket faglig stolthed og mere selvtillid.

De gældende overenskomster og Trepartsaftalen har afsat midler til uddannelse af FOAs medlemmer. Derfor må man virkelig håbe, at beskæftigelsesminister Jørn Neergaard Larsen (V) og de øvrige forhandlere vil have FOA-medlemmernes positive erfaringer i baghovedet, når ministeren og arbejdsmarkedets parter en gang til næste år skal indgå en ny trepartsaftale om uddannelse.

Med tiden vil der blive endnu færre ufaglærte job, så det er sund fornuft at give flere et økonomisk puf til at få en uddannelse. ★

Gitte Hejberg

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

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

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

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

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

Nu tøjler jeg mit omsorgs- gen

Uddannelsen til sosu-hjælper lærte blandt andet Meena Yansit at sidde på hænderne.

Side 8-11



AFTENLIV

Tre ansatte på plejecenter Kildegården har til opgave at skabe liv og fællesskab efter fyraften.

Side 16

Tjek dit natte-syn

Sådan kører du sikkert i mørke.

Side 46



Må tage en ekstra tårn

I Område Christiansbjerg i Aarhus er der sjældent vikardækning ved korte sygemeldinger.

Side 6

tema
slidigt

Træn dig til færre smerter

Mange FOA-medlemmer er ramt af slidigt.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	33
Mad med Klinken	47
Quizen	50

LIDGIVER

FOA

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

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

Rasmus Handberg
journalistpraktikant
rhbn@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 57

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

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

nyt

8

procent. Så mange af dem, der er på kontanthjælp herhjemme, er fattige efter officiel dansk målestok. Det er markant flere end for 25 år siden.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed



Foto: Jørgen True

Slut med fattigdomsgrænse

Socialminister Karen Ellemann (V) har skrottet den officielle fattigdomsgrænse, da den ifølge hende ikke kan bruges til "noget som helst i socialpolitik."

Kilde: Avisen.dk



Jeg har simpelthen endnu ikke forstået, hvad social dumping går ud på. Hvor stort omfang har det i Danmark? Det er jo nærmest ikke-eksisterende.

LIBERAL ALLIANCES PARTILEDER, ANDERS SAMUELSEN, TIL UGBREVET A4, SEPTEMBER 2015



Fælles middag. Mere end 10.000 børn smagte, lugtede og snakkede 9. september til den årlige middag, der sætter fokus på værdien af det fælles måltid i daginstitutioner. Dagen blev blandt andet markeret her i Børnehaven Poppelhaven, hvor køkkenmedhjælper **Gitte Schwartz** var glad: "Det var en hyggelig dag og tanken om, at så mange spiser det samme, er sjov, synes vi alle."

Hvordan holder du smerterne fra slidgigt nede?



Foto: privat

Yvonne Jepsen, sosu-hjælper, Aktiv Hverdag Hjemmepleje, Frederikshavn

Magneter og øvelser

Jeg bruger magnet-armbånd og magnet-halskæde for at undgå piller mod min slidgigt i fingrene. Ellers bevæger jeg mine fingre ved at strikke, hækle og lave øvelser med en lille blød bold.



Foto: privat

Inge Thiessen, sosu-hjælper, Frederikshavn Kommune

Vandgymnastik og kiropraktik

Jeg går til vandgymnastik tre gange om ugen. Ellers ville jeg ikke kunne fortsætte med at arbejde på grund af min slidgigt i ryg og nakke. Derudover hjælper det mig at gå til kiropraktor hver 14. dag.



Foto: Heidi Lundsgaard

Annika Lauritzen, ernæringsassistent, Svendborg Kommune

Skiftende arbejdsstillinger

Jeg fik tilkendt fleksjob for 12 år siden på grund af min slidgigt i ryggen, i begge knæ og i lænden. Jeg skiftede fra køkkenarbejde til administrativt arbejde, hvor jeg bedre kan veksle mellem at sidde, gå og stå.



Foto: Niels Åge Skovbo

Birgitte Dea Bøgelund, sosu-assistent, hjemmeplejen i Silkeborg Kommune

Operation og genoptræning

Jeg er lige blevet opereret i hoften på grund af slidgigt. Før operationen kunne jeg ikke længere gå, men det kan jeg nu. Så indtil videre er jeg glad for resultatet og håber at kunne nøjes med denne operation.

4

øvelser mod ledsmerter

Side 39

For få ledere forebygger vold

I psykiatrien er langt flere udsat for vold og trusler, hvis ledelsen ikke har fokus på voldsforebyggende arbejde.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Lars Aarø



Hver fjerde ansat i psykiatrien oplever, at deres ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde – og 78 procent af dem har været udsat for vold eller trusler inden for det seneste år. Modsat har 'kun' 59 procent af dem med en voldsforebyggende ledelse oplevet vold og trusler på egen krop i samme tidsrum. Det viser en ny undersøgelse fra FOA, DSR og Bedre Psykiatri blandt ansatte i psykiatrien.

For social- og sundhedsassistent **Keld Johansen** blev gentagne voldsepisoder og ledelsens manglende initiativer til sidst for meget.

"Ledelsen prioriterede at forebygge vold i tale, men i handling skete der intet. De holdt en masse møder, hvor de talte om sikkerhed, men os på gulvet mærkede intet til det, tværtimod blev vi mere og mere udsatte," siger han. Derfor stoppede han i juni sit arbejde på en almenpsykiatrisk afdeling.

I sin tid på almenpsykiatrisk afdeling savnede Keld Johansen, at ledelsen beskyttede medarbejderne mod vold. "Du fik lov til at sidde **Palle-alene** på en afdeling med 17 svært syge mennesker," siger han.

Ikke godt nok

Det ærgrer formand for Danske Regioners psykiatriudvalg **Charlotte Fischer** (R), at en fjerdedel ikke oplever, at deres ledelse prioriterer voldsforebyggende arbejde.

"Det er alt for mange. Det er så essentielt at arbejde med at forebygge vold i psykiatrien, at du simpelthen ikke kan være leder, hvis du ikke har et stærkt fokus på det område,"

siger hun.

Charlotte Fischer påpeger, at ledere i psykiatrien arbejder under stort pres, og at problemet falder tilbage på Danske Regioner.

"Vi skal blive meget bedre til at identificere de steder, der har knækket koden, og så få bragt den viden videre. Som det er i dag, er vi ikke gode nok til det," siger Charlotte Fischer. ★

rhbn@foa.dk



Ledelsen prioriterede at forebygge vold i tale, men i handling skete der intet.

KELD JOHANSEN, SOSU-ASSISTENT

78

procent af dem, hvis ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde, har været udsat for vold eller trusler.

Kilde: Notat til udvalgsarbejde om vold og trusler i psykiatrien, udgivet af FOA, Bedre Psykiatri og DSR, 2015

Anbefaling

FOA, Bedre Psykiatri og DSR anbefaler, "at ledere uddannes i arbejdsmiljø for at kunne sætte sig for bordenden og kvalitets-sikre de handleplaner, de i forvejen er forpligtiget til at udarbejde."

Kilde: Notat til udvalgsarbejde om vold og trusler i psykiatrien, udgivet af FOA, Bedre Psykiatri og DSR, 2015

Langt mellem vikarerne

Næsten hver anden sosu-medarbejder på plejecentre oplever, at **vikardækningen er blevet forringet**.

Af Anni Heiberg

Vikardækningen er blevet dårligere de seneste to år. Det mener 47 procent af de adspurgte medlemmer i en ny FOA-undersøgelse. Undersøgelsen er foretaget blandt social- og sundhedspersonale på plejehjem og plejecentre, og kun 4 procent oplever, at mulighederne er blevet bedre.

Den dårlige vikardækning gælder især ved kortvarig sygdom, men også ved langvarig sygdom er der problemer. Her svarer kun knap halvdelen, 47 procent, at der som regel eller altid er mulighed for vikardækning.

“Det er problematisk, når man ikke har den nødvendige dækning ved sygdom og andet fravær, fordi der i forvejen er så lavt normeret. Alle klager over normeringen, og vi får meldinger om, at der er pres på opgaverne, når der ikke er vikarer,” siger **Karen Stæhr**, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor.

Samarbejde

Karen Stæhr peger på, at besparelser på vikarområdet skaber hurtigere nedslidning og mere sygdom.

“FOA arbejder sammen med andre organisationer om at forbedre vilkårene for både ansatte og borgere. Arbejdet skal udføres værdigt, etisk og fagligt, og det kan vi ikke i dag. Vi ser meget alvorligt på det her,” siger Karen Stæhr.

Aarhus Kommune er et af de steder, hvor plejecentrene mærker, at vikardækningen er blevet ringere.

“Vi har en beslutning om at bruge vikar så lidt som overhovedet muligt. Det er en dyr løsning, og i Aarhus har vi dannet vores eget korps af vikarer. Hvordan de dækker sig ind ved fravær, det blander jeg mig ikke i,” siger **Jette Skive**, rådmand for Sundhed og Omsorg. ★

info@anniheiberg.dk



Arbejdet skal udføres værdigt, etisk og fagligt, og det kan vi ikke i dag.

KAREN STÆHR,
SEKTORFORMAND

47

procent af sosu-medarbejderne på plejecentre mener, at muligheden for vikardækning er blevet forringet de seneste to år. Kun 4 procent oplever, at mulighederne er blevet bedre.

Kilde: FOA-undersøgelse om vikardækning på plejecentre, august 2015. 488 deltog.

Kortvarig sygdom

Vikardækning nedprioriteres især ved kortvarig sygdom. Ved sygefravær på 1-3 dage svarer kun 23 procent, at der som regel eller altid er mulighed for vikardækning. 29 procent svarer sjældent eller aldrig.

Kilde: FOA-undersøgelse om vikardækning på plejecentre



Må tage en ekstra tørn

I Område Christiansbjerg i Aarhus er der **sjældent vikardækning** ved korte sygemeldinger.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Stop, stop!”, lyder det, når disponenterne på Lokalcen-ter Abildgården kalder på travle kolleger på vej ud på vagt. Der er sygemeldinger, og kollegerne skal have ekstraopgaver.



“Det er ikke sjovt om morgenen, hvor vi skal have ekstraopgaver og kompetencer til at gå op,” siger disponent, social- og sundhedshjælper **Mette Schlüssel**.

“Vi tænker tit, at vi strammer den, men det kan ikke være anderledes. Og vores teamleder er ikke bleg for selv at gå ud.”

“Men hvis der er daglige sygemeldinger i en lang periode, går det ud over arbejdsglæden,” supplerer disponent, social- og sundhedshjælper **Gitte Christensen**.

Vikarbureauer udelukket
På lokalcentret mærker man, at mulighederne for vikardækning er blevet ringere. Det er et område, der ofte

Der er **travlhed**, når disponenterne skal have kompetencer og ekstra arbejdsopgaver til at gå op på grund af sygemelding. Fra venstre disponent Gitte Christensen, sosu-hjælper Dorthe Kristiansen, tillidsrepræsentant Hanne Svenning, sosu-assistent Jannie Christensen og disponent Mette Schlüssel.

melding,” fortæller tillidsrepræsentant **Hanne Svenning**. “Og eksterne vikarbureauer er udelukket. De bruges kun i yderste nødstilfælde i Aarhus Kommune.”

“Vi kan skubbe et bad, aflyse rengøring eller aflyse en aktivitet for borgerne, selvom brugerrådet står for den. Fordi vi ikke har mulighed for at hjælpe borgeren af sted.”

bliver berørt, når der skal findes besparelser.

“Det er en uskreven regel, at vi ikke indkalder vikar, hvis der kun er en enkelt syge-

Weekendbemanding på hverdage

Tillidsrepræsentanten peger på, at mange specialfunktioner såsom praktikvejledning, vagtplanlægning og disponering giver ekstra travlhed.

“Så er der færre hænder til primære opgaver, og når man ikke får vikar ved sygdom, er der virkelig travlt. Det er ikke unormalt, at der kan være weekendbemanding på hverdage,” fortæller Hanne Svenning.

“Ved langtidssygdom bliver det i hvert tilfælde taget op til vurdering, om vi kan undvære en vikar, og det kan gå begge veje. Nogle gange kommer der en vikar, andre gange gør der ikke.” ★

mail@anniheiberg.dk

Sakset fra foa.dk

09.09.

Skype-samtaler skal erstatte nattevagter

Psyisk syge kan blive nødt til at ringe op til personalet om natten via Skype, hvis et nyt spareforslag går igennem i kommune.

07.09.

Børnehaver: Nej tak til udlicitering

Manglende forældre- og ledelsesopbakning kan skrinlægge kommunes plan om udlicitering af driften af en daginstitution til privat leverandør.

03.09.

Rengøring: Hospital dropper privat firma

Rigshospitalet overtager 123 medarbejdere fra selskabet ISS.

03.09.

Sosu'er får løft til patientpleje i hjemmet

Patienter bliver udskrevet tidligere fra hospitalet end før, og det giver nye opgaver til kommunernes plejepersonale. Derfor får sosu-ansatte i kommune et uddannelsesløft.

31.08.

Skiftede til FOA: Fik 4.000 mere om måneden

Da Ole Jensen fik nyt job, var han pludselig medlem af en fagforening, der ikke kunne forhandle hans løn. Han skiftede til FOA og steg til højeste løntrin.

28.08.

Fyrede sosu'er: Hvem skal passe de syge?

Fyrede social- og sundhedsassistenter på regionshospital frygter, at patienterne vil få mindre pleje og omsorg.

Læs flere nyheder på foa.dk



Meena Yansit sætter en ære i at være omsorgsfuld over for Åse Hansen og de andre beboere på Lindevejscentret. Efter hun har uddannet sig til sosu-hjælper, har hun også fået mere fokus på ikke at overtage de opgaver, som beboerne godt kan selv.

Flere går fra ufaglært til faglært

Uddannelse vinder frem blandt FOAs faggrupper. **Mere i løn** og flere år på arbejdsmarkedet hører til gevinsterne.

Af Merete Nielsen ★ foto: Klaus Holsting

Stadig flere, der arbejder med ældre, børn, rengøring, hygiejne, teknik og vedligeholdelse af bygninger får en erhvervsuddannelse.

Den mest markante udvikling er sket inden for social- og sundhedsområdet. Mens der i 2009 var knap 21.000 ikke-uddannede, er tallet i 2015 nede på omkring 11.500. Det svarer til, at andelen af ikke-uddannede er faldet fra 19 til 12 procent. Udviklingen dækker dog også over, at der i perioden er sket fyringer, og det er især de ufaglærte stillinger, der er blevet reduceret.

“Det er lykkedes at skabe opbakning til, at opgaverne på ældre- og sundhedsområdet kræver uddannelse, så det fremstår som et stort set uddannelsesdækket område. I dag er det primært afløserne, der er ikke-uddannede,” siger forbundssekretær i FOA **Nanna Højlund**.

Aftaler har rykket

Flere aftaler har spillet ind i forhold til at fremme uddannelse blandt FOAs faggrupper. Med Trepartsaftalen i 2007 blev der sat ekstra fokus på at højne kvaliteten i den offentlige sektor. Det førte til flere uddannelsespladser på den pædagogiske assistentuddannelse og sosu-uddannelserne. Desuden blev det muligt at få voksenelevløb.

Også på det pædagogiske område går udviklingen i retning af færre ufaglærte. Antallet af pædagogiske assistenter er steget fra 3.794 i 2009 til 6.529 i 2015.

“Det går den rigtige vej, men vi har stadig en stor opgave med at overbevise kommunerne om, at de skal ansætte pædagogiske

assistenter og støtte de erfarne pædagogmedhjælpere i at bruge deres ret til uddannelse. Den pædagogiske verden burde indse, at uddannelse er vejen frem – især i en tid, hvor man taler meget om at øge kvaliteten i dagtilbuddene,” siger Nanna Højlund.

Serviceassistenter vinder frem

På sygehusområdet er der voksende efterspørgsel på uddannet servicepersonale.

Andelen af serviceassistenter er således steget fra 7 procent i 2009 til 20 procent i 2015.

Også i kommunerne har man fået øjnene op for både serviceassistenter og ejendomsservice- teknikere, hvor sidstnævnte har

pedelopgaver på skoler og plejecentre. Antallet af uddannede ejendomsserviceteknikere er steget fra 163 i 2009 til 267 i 2015.

Uddannelse betaler sig

Mere i løn og flere år på arbejdsmarkedet hører til gevinsterne ved at uddanne sig. Det viser tal fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE). For eksempel har en sosu-assistent 10,4 ekstra fuldtidssår på arbejdsmarkedet sammenlignet med en ufaglært.

“Først og fremmest har du mindre risiko for at blive arbejdsløs. Og bliver dit job nedlagt, har du nemmere ved at finde et nyt – måske endda skifte branche, fordi du har papir på dine kompetencer,” siger **Mie Dalskov**, chefkonsulent i AE.★

men@foa.dk

3

grunde til at uddanne sig

- **Mere i løn:** Gevinsten af en erhvervsfaglig uddannelse er 2 mio. kr. gennem livet. Det svarer til ca. 30.000 kr. ekstra om året efter skat sammenlignet med en løn som ufaglært.
- **Uddannelse som voksen batter også:** Indkomsten stiger med ca. 15.500 kr. om året efter skat, når man som voksen ufaglært tager en faglært uddannelse.
- **Flere år på arbejdsmarkedet:** En sosu-assistent har f.eks. 10,4 ekstra fuldtidssår på arbejdsmarkedet sammenlignet med en ufaglært.

Kilde: AE

Trepartsaftale gav ekstra praktikpladser

I 2007 indgik regeringen, fagbevægelsen og arbejdsgiverne en aftale, der forpligter kommunerne og regionerne til at uddanne 1.000 ekstra pædagogiske assistenter og 1.100 sosu-hjælpere og -assistenter om året i forhold til antallet af pladser fra 2007. Trepartsaftalen udløber med udgangen af 2015, men FOA arbejder på en ny aftale.

Kilde: Nanna Højlund, forbundssekretær i FOA

Penge afsat til ufaglærte

Fra april 2016 er der afsat 15 mio. kr. om året til at uddanne ufaglærte til faglærte inden for FOAs faggrupper i kommunerne. Og 3 mio. kr. om året til ansatte i regionerne. Puljen stammer fra overenskomstforhandlingerne i 2015.

Kilde: Jakob Bang, FOAs forhandlingschef



Meena har lært at sidde på hænderne

Uddannelsen til sosu-hjælper har givet Meena Yansit sikkerhed i jobbet og redskaber til at **tøjle sit veludviklede omsorgs-gen**.

Af Merete Nielsen ★ foto: Klaus Holsting

Meena Yansit, der flyttede fra Thailand til Danmark i 2009, har gennemgået en gevaldig udvikling, siden hun startede som ufaglært på Lindevejscentret i Faxe, til hun i dag er fastansat samme sted. På plejecentret har hun knoklet med at øve det danske sprog.

Hun har spurgt sine kolleger igen og igen, når hun var i tvivl om plejeopgaver. Og så har hun fra 2011-2012 taget uddannelsen til sosu-hjælper.

Enormt omsorgs-gen

Alt sammen har gjort, at hun i dag ikke bare tænker på at gøre det så godt for beboerne som muligt, men også bruger

sin faglighed til at få de ældre til selv at bruge deres krop så meget, som de kan.

“Før hældte jeg kaffe op til alle – også dem, der selv kunne. Nu tænker jeg over, hvem der selv kan føre gafflen til munden eller børste tænder,” siger Meena.

“Ja, Meena har et enormt omsorgs-gen, så i starten kunne beboerne jo ingenting, når vi andre kom ind til dem, efter at hun havde forkælet dem,” siger sosu-assistent **Christina Larsen** med et kærligt smil.

Hun har været kollega med Meena, siden hun startede og har fulgt hendes udvikling fra ufaglært til faglært.

“Det er dejligt at kunne hjælpe en person, der i den grad er landet på den rette hylde, og som er et stort aktiv for plejecentret,” lyder de rosende ord fra kollegaen.

Forstår demens bedre

Uddannelsen har også øget Meenas viden om demenssygdomme, så hun bedre er i stand til at tolke den adfærd, som beboere med demens kan have. Hun ved nu, hvor vigtigt det er at tale i et roligt toneleje og udstråle et positivt kropssprog. At det for eksempel er godt at sætte sig ned i samme niveau som beboeren og være nærværende med



“Jeg skal hilse dig mange gange fra din datter Dorthe. Jeg snakkede med hende i dag,” siger Meena Yansit til Kjeld Jensen. Kollegaen Christina Larsen har haft en stor andel i, at Meena er faldet så godt til i jobbet som sosu-hjælper.



øjeblik kontakt i stedet for at have gang i flere ting ad gangen.

“Før havde jeg svært ved at forstå, hvorfor deres humør kunne svinge så meget. Nu går jeg systematisk frem og prøver at finde ud af, hvad der kan være grunden til, at de måske er nedtrykte. Om de har sovet dårligt, har det for varmt eller har ondt et sted.”

Klar til næste skridt

I modsætning til tidligere, hvor Meena ofte måtte spørge en kollega til råds, nyder hun at være blevet så sikker på sig selv, at hun for det meste selv kan vurdere, hvad der er rigtigt at gøre hos

en beboer. Men faglighed er også at vide, hvor langt kompetencerne rækker. Når der skal tolkes på blodtryk, puls og temperatur eller tages stilling til medicin, går hun til en sosu-assistent eller sygeplejerske. Men måske ikke så længe endnu. Meena er i en alder af 35 år nemlig klar til næste udfordring. Hun har for nylig sendt en ansøgning om at blive optaget på uddannelsen til sosu-assistent.

“Jeg vil gerne have mere ansvar og lov til at kunne gøre endnu mere i plejen af beboerne.” ★

men@foa.dk

Skriv

Hvad kan få dig til at tage mere uddannelse?

f Sig din mening på facebook
www.facebook.com/faggarbejde



Jeg er meget glad for, at vi har fået forlænget aftalen om, at alle nyansatte ufaglærte inden for sosu-området skal tilbydes uddannelse senest efter to år.

KAREN STEHR, FORMAND FOR FOAs SOCIAL- OG SUNDHEDSEKSEKTOR

6

procent er andelen af ufaglærte på sosu-området, hvis man ser på de fastansatte.

Kilde: krl.dk

Så mange har uddannet sig

- Omkring 32.000 har uddannet sig til sosu-hjælper i perioden 2008-2013.
- Omkring 15.500 har uddannet sig til sosu-assistent i perioden 2008-2013.

Kilde: Sekretariatet for Erhvervsrettede Velfærdsuddannelser (SEVU)

Uddannelse i to trin

Social- og sundhedsuddannelsen indeholder to trin, så du kan afslutte som sosu-hjælper eller som social- og sundhedsassistent.

Læs mere

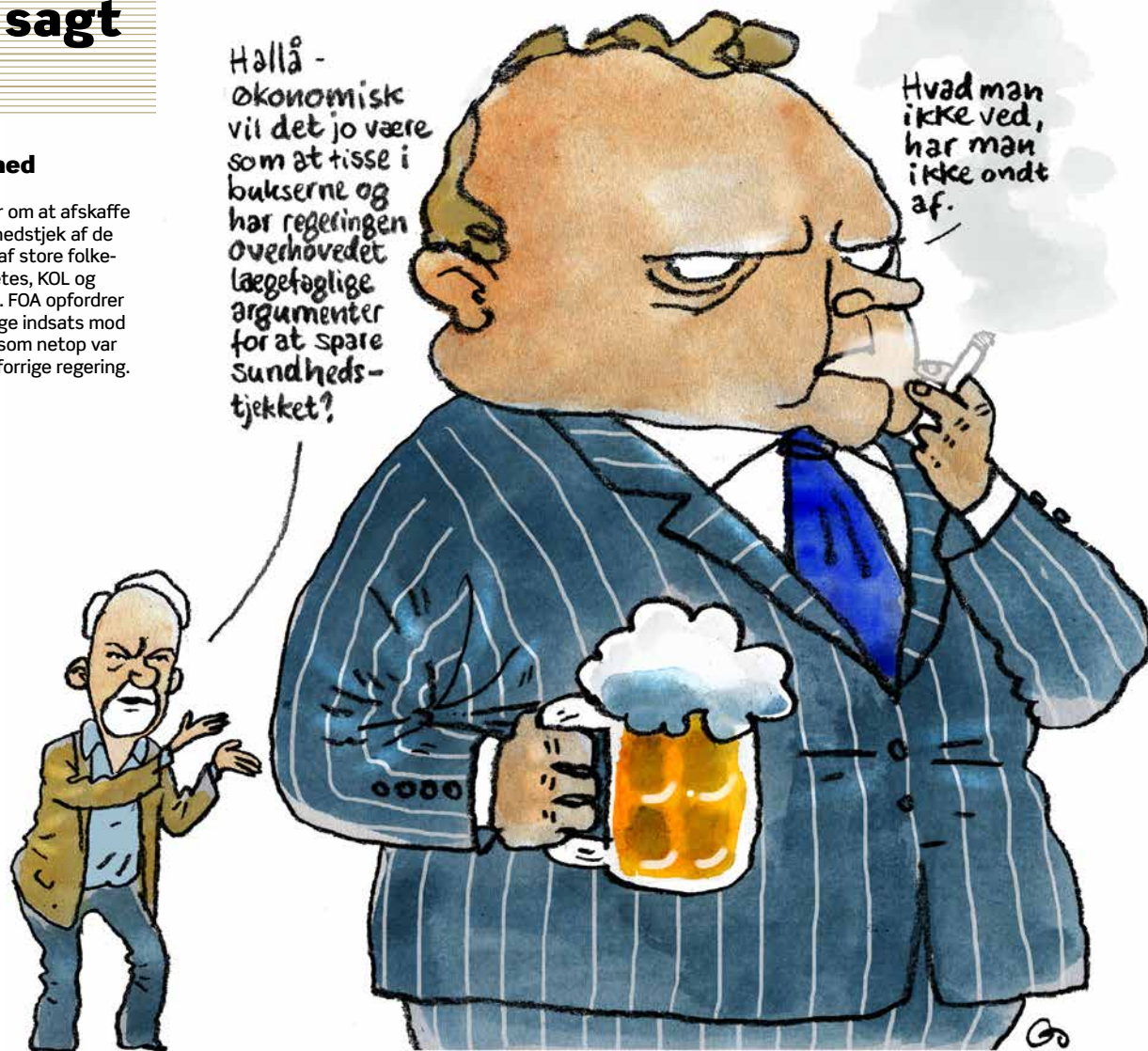
kortlink.dk/ug/hccc

groft sagt

Skidt med ulighed i sundhed

Regeringen har planer om at afskaffe det målrettede sundhedstjek af de borgere, der rammes af store folkesygdomme som diabetes, KOL og hjerte-kar-sygdomme. FOA opfordrer til at bevare den vigtige indsats mod ulighed i sundheden, som netop var blevet indført af den forrige regering.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Debattør Lone Nørgaard vil afskaffe vuggestuer. Børn skal ikke sendes i institution, før de er to år, mener hun.

“Jeg har selv stadig dårlig samvittighed, fordi jeg i sin tid sendte mine børn i vuggestue og ikke var i stand til at gennemskue konsekvensen.” Ordene kommer fra debattør og lektor Lone Nørgaard. Hun kalder institutionalisering af småbørn

for et eksperiment, hvor vi nu begynder at se konsekvenserne. “Der er sket en eksplosiv stigning i antallet af unge, der går til psykolog, lider af angst eller andet. Der er gået noget fundamentalt galt,” siger hun – blandt andet på baggrund af 30 års erfaring med undervisning af stadig mere psykisk skrøbelige elever.

Synderen er en kombination af for tidlig og lang anbringelse i vuggestue kombineret med et forstyrret familieliv, hvor der er meget lidt plads til børnene, mener Lone Nørgaard. Hun vil

gerne skyde en debat i gang, der får forældre til at prioritere anderledes.

“Når man vælger et barn til, er der andet man må vælge fra, for det er en stor opgave at opdrage og danne et barn. Hvis folk kan spare op til nye biler og den årlige skiferie, så kan de også spare op til at være hjemmegående forældre.”

“Jeg vil gerne understrege, at dette ikke er et angreb på pædagogstanden, men et angreb på, at man tror, at man kan overlade ansvaret for sit barn til andre på så tidligt et stadie,” siger hun. ★



Foto: Scampix

Lone Nørgaard er 62 år, forfatter, foredragsholder og lektor ved VUC Roskilde samt mor til to sønner. Hun holder blandt andet foredrag om børneopdragelse, kønspolitik og ligestilling.



"Vi skal kunne tale om tingene"

Overgangsalderen er en naturlig periode i alle kvinders liv, og vi skal tale om det og give de gode råd videre.

Joan Ørting

Effektiv cocktail mod gener i overgangsalderen

Menoflora er tabletter som er sammensat af sojabønner, rødkløver og salvie, der er en effektiv cocktail mod gener i overgangsalderen.

Styrker også dine knogler

Menoflora indeholder også D-vitamin, der støtter opbygningen af knogler. Dette er specielt vigtigt for kvinder i overgangsalderen, fordi kvinder i netop denne periode mister meget knoglemasse.

Joan sidder i en mark med salvieplanter, hvis indholdsstoffer reducerer gener i forbindelse med hede- og svedeture. Derudover indeholder Menoflora også bl.a. rødkløver.

Joan Ørting: Slut med hede- og svedeture

Joan Ørting, der i dag er 55 år, foretrækker naturlige løsninger på naturlige problemer. Derfor bruger hun Menoflora til at reducere gener i forbindelse med overgangsalderen.



Overgangsalder er (også) en periode, der skal nydes

Joan Ørting, der i dag er 55 år, begyndte allerede for år tilbage at mærke de første tegn på overgangsalderen. Vi har besøgt hende i det hyggelige hjem i byen Tranekær på Langeland for at høre om hendes erfaringer med overgangsalderen.

Min mor kunne ikke hjælpe

– Når man kommer i overgangsalderen, søger man ofte råd hos sin mor, men desværre døde min alt for tidligt, så jeg måtte selv finde en løsning, fortæller Joan Ørting.

– Til at starte med var generne tilforladelige, men efter et stykke tid blev hede- og svedeturene mere og mere uoverkommelige. Når jeg var ude at holde foredrag, var det meget begrænsende, at kroppen kogte og at sveden piblede frem. Og

om natten var det svært at sove. En nærmest ufattelig varme bredte sig inde fra flere gange i løbet af nætterne, og det føltes hver gang som om min krop blev kapret.

Af nød satte Joan Ørting sig derfor for at finde en løsning på overgangsalderens kvaler.

Den naturlige løsning

– Jeg fik tilbudt en behandling, som jeg takkede nej til, fordi jeg foretrak naturlige løsninger på naturlige problemer. Det tror jeg på, at både krop og sjæl er bedst tjent med på lang sigt. I min søgen fik jeg øjnene op for naturmidlet Menoflora, der er kendt blandt kvinder, der har haft problemer i forbindelse med klimakteriet, siger Joan Ørting.

Menoflora er baseret på rødkløver,

sojabønner og salvie, og er udviklet til at afhjælpe gener i overgangsalderen.

Lettere gennem overgangsalderen

– Nu tager jeg Menoflora fast hver dag, fordi det holder de ulidelige hede- og svedeture fra døren. Dermed får jeg atter min gode nattesøvn og kan koncentrere mig om de ting i livet, jeg synes er vigtige. Jeg mener ikke, at overgangsalder skal være tabu, for det er jo en helt naturlig periode i alle kvinders liv. Det er også derfor, at jeg har valgt at dele mine erfaringer. På mine mange foredrag fortæller jeg gerne, at Menoflora er min genvej til at komme lettere gennem overgangsalderen, siger den kendte sexolog.

Prøv Menoflora til halv pris

- Til dig, som gerne vil slippe for gener som hede- og svedeture og komme lettere gennem overgangsalderen.
- Menoflora kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Kun kr. 99,- for 45 dages forbrug.
- Menoflora kan købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller på tlf.: 82 30 30 40 – hverdage kl. 8-16.

Alt for mange konkurser

Siden Frit valgs-ordningen i ældreplejen blev indført for 12 år siden, har vi oplevet et stærkt stigende antal konkurser blandt private plejefirmaer. Og med kommunernes brug af egentlig udlicitering er der udslagt til, at store virksomheder i stigende grad vil fjerne grundlaget for små og mellemstore virksomheder, som vil kunne føre til endnu flere konkurser i de kommende år.

Konkurser rammer både brugerne, som ofte med kort varsel står uden personlig pleje eller praktisk hjælp, de ansatte i det konkursramte firma, der lige så pludselig står uden arbejde, og de kommunalt ansatte, som skal forsøge med kort varsel at sikre fortsat ældrepleje. Og så kan det tillige betyde rigtig dyre

regninger, der havner i kommunekassen. Udviklingen har fået de to store arbejdsgiverorganisationer inden for privat ældrepleje til sammen med Kommunernes Landsforening at opstille en række anbefalinger til kommunerne til at forsøge at undgå konkurser eller begrænse skadevirkningerne af konkurser.

FOA har også udarbejdet anbefalinger. Vi peger blandt andet på, at kommunerne bør sikre sig, at der er tale om kvalificerede

Kommunerne bør på samme måde afvise usædvanligt lave tilbud – dumpingpriser – og sikre sig mod såkaldte konkursryttere.

leverandører med kompetente medarbejdere og ledere og opstille såkaldte arbejdsklausuler, der forhindrer unfair konkurrence i form af løndumping og anvendelse af ikke-uddannet arbejdskraft.

Og så bør kommunerne sikre sig indsigt i private leverandørers økonomi og kræve økonomisk sikkerhedsstillelse, så kommunen ikke hænger på regningen efter en konkurs.

Kommunerne bør på samme måde afvise usædvanligt lave tilbud – dumpingpriser – og sikre sig mod såkaldte konkursryttere.

Men først og fremmest bør kommunerne tænke sig grundigt om, inden de anvender udbud af velfærdens fællesskabsinstitutioner. Risikoen for konkurser har vist sig at være stor. Alt for stor. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]
Kommunerne bør tænke sig grundigt om, inden de sender velfærdsopgaver i udbud.



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ren western

27. august

Kan slet ikke forstå, at FOA ikke er med ind over, når der laves så drastiske nedskæringer i normeringerne rundt omkring. Det er jo ren western, hvor kommunen ene og alene uden nogens indblanding kan beslutte, hvor, hvornår og hvor meget de vil skære i normeringerne. Dermed bliver der ikke fokus eller fulgt op på, om det hænger sammen, og om det går ud over trivslen.

Morten Jochumsen

Facebook

Tal naturligt om døden

30. august

At tale om døden handler også om, at man selv er afklaret med den svære samtale. Jeg er uddannet diakon og plejehjemsassistent, hvor sjælesorg var en del af uddannelsen. Er opvokset i Afrika, hvor døden ikke er fremmedgjort som i Norden. Jeg synes, at danskerne har fjernet sig fra det normale livsforløb fra fødsel og livsafslutning. Vi fejrer alle fødselsdagen, men frygter dødsdagen, som er en normal livsafslutning. Jeg håber, at folk i fremtiden vil kunne tale naturligt om døden.

Jean Petersen



Nu skifter jeg fag og vinker farvel til et job, jeg brændte for, men blev udbrændt af.

MASJA DRAGSBÆK SUCKOW

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

Facebook

Hvordan kan FOA være mere slagkraftig?

27. august

Det er også et spørgsmål om, at vi som FOA-medlemmer ikke sætter os med hænderne i skødet og overlader det hele til den lokale afdeling eller forbundet, hvor Dennis Kristensen gør et stort arbejde synligt med hjælp fra de ansatte. Vi kan som medlemmer selv blive aktive lokalt ved at deltage i debatten. Jeg ved godt, mange er bange for at miste deres arbejde. Selvfølgelig er der tavshedspligt om borgerne, men det er der ikke om generelle forhold i kommunerne. Det kunne også være, at man lokalt skulle lave politiske klubber i FOA-regi, som fulgte byrådets arbejde, deres udvalg og møder, og som offentligt deltog i debatten på vegne af FOAs medlemmer.

Thiemke Martin

Facebook

Plads til voldelige patienter?

24. august

Så i TV, at der ikke var plads på den rette afdeling til patienter med en anbringelsesdom. De andre patienter var bange for overfald. Og det lød faktisk på overlægen til, at det var noget, der hørte med på en sådan arbejdsplads. Så kære kolleger, det lød som en almindelighed, at vold eller trusler om vold nu er accepteret!

Jytte Karlsen

Facebook

Udbrændt af jobbet

24. august

Jeg havde min sidste vagt som sosu-assistent i går. Jeg sagde op efter blot tre år som færdiguddannet. Jeg kunne ikke være den assistent, jeg uddannede mig til at være. Det var en

pinsel at skulle modsige min faglighed og empati for at overleve i dette fag – på grund af de rammer og ressourcer eller mangel på samme, som er derude. Det er ikke værdigt for beboere, pårørende eller ansatte. Alt gøres op i kroner og øre, man er en brik i puslespillet, og fagligheden værdsættes ikke. Nu skifter jeg fag og vinker farvel til et job, jeg brændte for, men blev udbrændt af.

Masja Dragsbæk Suckow

Facebook

Underbemanding

24. august

Tror desværre, kampen kun vindes, hvis de kære ansatte kommer ind i kampen. FOA kan ikke vinde den alene. Sejre koster kampe. Selv arbejder jeg inden for dag-institutionsområdet, og der betales der også en pris for de manglende hænder. Heller ikke her er der nok, der protesterer. Ældre eller børn – ingen fortjener, at der ikke er plads til omsorg.

Helle Bundgaard



Slidgigt er hverdagskost

Kvindelige medlemmer i to af FOAs sektorer har større risiko for at udvikle slidgigt. Træning kan i mange tilfælde holde smerterne nede.

Tema side 34-41



Sig din mening på facebook
www.facebook.com/fagogarbejde



gange så meget som alle andre. Så meget tjener den rigeste procent af befolkningen før skat. Det er en eksklusiv gruppe på 33.600 personer.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side www.facebook.com/fagogarbejde. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på foa.dk og på Facebook.



1

Liviat



2



3



4



[vind i håret]

Projektet skal skabe mere liv mellem kl. 14 og 21 på Plejecenter Kildegården i Skanderborg og er finansieret af Ældremilliarden. Besøg af dansk topsangere, pølsevogn, kvindegymnastik og introduktion til iPad er andre aktiviteter under projektet.

- 4 **Glæde.** Trætheden forsvinder, og der er kun glæde at spore, når plejecentrets beboere tager til aftenkoncert.
- 5 **Hit.** Der er havnekoncert i Ry hver onsdag i sommerperioden, og det er et hit hos beboerne på Kildegården. De møder trofast op, når vejret er godt.
- 6 **Appetit.** Appetitten fejler ikke noget, og is-henterne må gå flere gange.

ten timerne

- 1 **Nydelse.** Aftensol, søudsigt og et kor med fem velsynende kvinder. Ella Christensen nyder aftenens arrangement.
- 2 **Klar.** 95-årige Oskar Thomsen er én af de første, der stiller sig i kø til busafgang mod havnekoncerten i Ry.
- 3 **1.parket.** Første parket på amfiscenen ved søen i Ry gøres klar til Kildegårdens beboere.

De er ansat til at skabe **liv og fællesskab** efter fyraften på plejecenter Kildegården i Skanderborg. Trioen består af en sosu-assistent, en sygehjælper og en ergoterapeut, og de får stor opbakning fra beboerne og deres pårørende. Denne aften står den på massage og havnekoncert i Ry.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



7 Massage. En gang om ugen er der en halv times massage, og det er et populært tilbud.

8 Aaaaahh. Blid musik strømmer ud af højtalerne, og beboer Ole Seirup er i gode hænder, når sosu-assistent Karen Lysgaard giver massage.

9 Uden handsker. "Det er dejligt at blive rørt uden handsker, og vi møder op i vores eget tøj og med smykker på," siger sosu-assistent Karen Lysgaard.

10 Fortælling. Ole Seirup lukker op for sin livshistorie, mens Karen Lysgaard masserer musklerne. Til højre ergoterapeut Camilla Langelund Christensen og beboer Karsten Madsen.



Sara Øenfeldt Karpinski arbejder som mentor i Horsens Kommunes jobcenter.



2008

2015



Fra sosu-assistent til mentor

[cv]

Navn: Sara Øenfeldt Karpinski

Alder: 34 år

Job: Mentor, Tema psykiatri,
UA Jobcenter Horsens

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent, pædagogisk diplomuddannelse, uddannelse i refleksion og anerkendende pædagogik.

Sådan kommer du i gang:

Pædagogisk diplomuddannelse
(modul om specifikke og gennemgribende udviklingsforstyrrelser): via.dk

Uddannelse i refleksion og anerkendende pædagogik. Hos selvstændig konsulent Jørgen Riber: jorgenriber.dk

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: rkjr@foa.dk

Da min tidligere arbejdsplads – et botilbud for unge med en sindslidelse eller udviklingsforstyrrelse – blev lukket på grund af besparelser, blev jeg opfordret til at søge en stilling i kommunens jobcenter. Der var tale om en mentorordning målrettet borgere i alderen 18 til 64 år, der lever med store udfordringer i hverdagen på grund af psykiske, helbredsmaessige eller personlige forhold. Jeg fik stillingen, og vi er i alt fire social- og sundhedsassistenter. Derudover er der både pædagoger, socialrådgivere og ergoterapeuter ansat.

Jobbet giver mig mange faglige udfordringer og stor arbejdsglæde. Målet med mit arbejde er, at den enkelte borger bliver i stand til at navigere i samfundet og opnå afklaring om sin fremtid.

Min hverdag består hovedsageligt af personlige møder i borgernes eget hjem. Her forsøger jeg at finde frem til, hvilken form for støtte borgeren har brug for: Kontakt til offentlige instanser eller læge, hjælp til opbygning af netværk eller vejledende samtaler om at leve med en funktionsnedsættelse. Der er tale om både uddannelsesparate og aktivitetsparate borgere og personer, der lige er blevet løsladt fra fængslet og er indlagt på psykiatrisk afdeling. Mentorforløbet varer typisk mellem 3 og 18 måneder, indtil et andet tilbud kan iværksættes. ★

rkjr@foa.dk





Historien gentager sig

I 1986 blev jeg fællestillidsmand på Rigshospitalet. Min første opgave var trist. Ledelsen ville konvertere 100 sygehjælpere til sygeplejersker.

De ledende oversygeplejersker ville hellere have deres egne.

Det sagde de ikke lige ud, men for mig var det fag-egoisme.

Jeg blev så glad, da vi i 1991 fik social- og sundhedsuddannelsen og senere, da social- og sundhedsassistenterne blev autoriserede.

Det betød, at man satsede på faggruppen i sundhedsvæsenet.

Nu gentager historien sig desværre. Social- og sundhedsassistenterne bliver presset ud fra hospitalerne. Argumenterne er de samme som for 30 år siden. Uagtet at social- og sundhedsassistenter er autoriserede. Uagtet at faggruppen er blevet mere specialiseret. Uagtet at vi i dag er mere kompetente som faggruppe i forhold til sygepleje, medicinhåndtering, sårpleje – og så lige 100 andre funktioner.



Åbn øjnene. Se, hvor dygtige vi er.

fra den travle Kirurgisk afdeling på Regionshospitalet i Herning:

“Vi har oparbejdet høje kompetencer, vi er tættest på patienterne. Vi oplærer nye både social- og sundhedsassistenter, sygeplejerskestuderende, sygeplejersker og vikarer, og vi er specialister i sygeplejemæssige opgaver”, siger de i brevet.

Jeg blev så stolt og glad, da jeg læste det. Brevet er et levende bevis på en faglig stolthed, der tør sige: Åbn øjnene. Se, hvor dygtige vi er. For det er vi, og vi skal sige det højt! ★

K. Stæhr

[kort sagt]

Social- og sundhedsassistenterne presses ud fra hospitalerne med argumenter, man brugte allerede for 30 år siden.

For nylig skrev 11 fantasistiske social- og sundhedsassistenter et åbent brev til Regionsrådet i Midtjylland. Deres ledelse havde besluttet at fyre hele faggruppen



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

22

procent af FOAs kvindelige medlemmer ryger dagligt. Det gør kun 13 procent blandt andre erhvervsaktive kvinder.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



foto: Colourbox

FOA-mænd mere syge

Mens 26 procent af andre erhvervsaktive mænd har oplevet langvarig sygdom, er det hele 36 procent af FOAs mandlige medlemmer.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

FOA får slogan

Sammen gør vi forskellen. Det er FOAs nye slogan. Tanken bag er, at medlemmerne gør en forskel i hverdagen til fordel for borgerne, og FOA gør en forskel for medlemmerne.

Få ny viden om demens

FOA afholder mandag den 30. november en konference for medarbejdere, der arbejder med demente. Formålet med konferencen er at forbedre mødet mellem medarbejder, den demente og de pårørende. Kom og få inspiration fra eksperter på området og idéer til nye handlinger med hjem.

Læs mere

foa.dk/socialsundhed/kalender

49

procent af FOAs medlemmer, der arbejder med hverdagsrehabilitering i ældreplejen, oplever, at borgere, der er omfattet af hverdagsrehabilitering kun i nogen grad får den nødvendige pleje, efter de er blevet trænet.

Kilde: FOA-undersøgelse om hverdagsrehabilitering, august 2015

Godt du spør'

Dansk Selskab for Patient-sikkerhed og TrykFonden lancerer kampagnen *Godt du spør' – en god behandling begynder med en god dialog*, der skal klæde patienterne på til at stille de gode spørgsmål.

Læs mere

godtduspor.dk



Kommunerne skal i højere grad være bevidste om, at det ikke kun er prisen, der er afgørende, når de vælger private firmaer til hjemmehjælp.

SOPHIE LÖHDE, SUNDHEDS- OG ÆLDREMINISTER (V), TIL DR NYHEDER

Kan en robot modvirke ensomhed?

En ny dokumentarfilm handler om, hvordan plejerobotten Alice formår at få skabt et menneskeligt bånd til tre ældre og ofte ensomme kvinder. Filmen *Alice Cares* bliver vist ved dokumentarfilmfestivalen CPH:DOX 5.-15. november.



cphdox.dk

Foto: Jørgen True



Ansatte tester ny velfærdsteknologi

Løftestolen kan rejse borgerne op, hvis de er faldet. Intelligente lamper justerer selv lyset alt efter vejret udenfor. En ny testlejlighed på Rehabiliterings- og Aktivitetscentret Indre by er spækket med velfærdsteknologi. Sosu-assistent **Mette Rohrberg Andersen** har testet den nye løftestol: "Vi skal holde i mange år, og det er vigtigt, at der kommer ny teknologi ind, der kan hjælpe os i vores arbejde," siger hun.

VENDLET® V5S

- Markedets mest komplette vendesystem
- Velafrprøvede, enkle, effektive og sikre forflytninger
- TÜV godkendt sengehest, der hæves og sænkes elektrisk
- Du kan opgradere din VENDLET V5 til VENDLET V5S



NYHED

Med integreret sengehest




VENDLET
OVERSKUD TIL OMSORG

Vendlet ApS • Egelund 33 • DK - 6200 Aabenraa • Tel: +45 9631 0050 • vendlet.dk

Brandsikkerheden halter

Hver syvende sosu på plejecentrene har **aldrig gennemgået en brandøvelse**. Samtidig er brandalarmerne ofte forældede og ikke i stand til at redde liv.

Af Rikke Jung Rasmussen

tema brandsikkerhed

15 procent af sosu'erne på plejecentre har aldrig deltaget i en brandøvelse. Det viser en ny FOA-undersøgelse.

Samtidig er mange alarmsystemer forældede og ikke i stand til at redde liv, viser Fagbladet FOAs rundringning til beredskabscheferne i de 20 største kommuner.

15

procent af sosu'erne på plejecentrene har aldrig deltaget i en brandøvelse. Desuden svarer 24 procent, at det er mere end et år siden, de har deltaget i en brandøvelse, mens 25 procent svarer, at det er cirka et år siden.

Kilde: FOA-undersøgelse af brandsikkerheden på plejecentre, 2015. 1.852 medlemmer deltog

Forældede brandalarmer

23 procent af plejecentrene har ifølge de kommunale beredskabschefer forældede og for dårlige brandalarmer. Der er tale om de såkaldte termotektorer, som har en lang reaktionstid og derfor ikke er egnede til at redde liv.

Kilde: Rundringning til beredskabschefer i de 20 største kommuner. Fagbladet FOA fik svar fra 12

Bør udskiftes

23 procent af plejecentrene har de såkaldte termotektorer, der reagerer på varme i stedet for røg. Reaktionstiden er længere, og det kan have alvorlige konsekvenser.

“Termotektorer er ikke gode nok til at redde liv og bør udskiftes,” siger næstformand i Foreningen af Kommunale Brandvæsener Jacob Christensen.

I Esbjerg har 9 ud af 31 plejecentre de forældede anlæg. Der arbejdes på at opgradere de gamle anlæg.

“Vi har stor bevågenhed på området, og kommunen arbejder på at udskifte de gamle anlæg,” siger beredskabsinspektør ved Sydvestjysk Brandvæsen Kjeld Tausman.

Brandøvelser er vigtige

Ansvaret for at holde brandøvelser hviler dels på den enkelte plejehjemsleder og dels på beredskabscheferne. Jacob Christensen vil nu skrive rundt til sine kolleger.

“Det er selvfølgelig ikke godt nok, at så mange af jeres medlemmer ikke har deltaget i en brandøvelse. Det er vigtigt, fordi personalet bliver trænet til at agere under pressede vilkår,” siger han.

rkjr@foa.dk



Brandøvelser, første-hjælpskurser og opmærksomhed på brandrisiko har skabt tryghed blandt ansatte og beboere på Demenscenter Lindgården i Vejle.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Kunstige stearinlys med LED-pærer har erstattet bloklyse-
ne i blandt andet
juledekorationerne
for at nedsætte
risikoen for brand.
Man skal blot hu-
ske batterierne.

Forebyggelse skaber tryghed

Læs videre på næste side →



86-årige Anny C. Nielsen er én af de 15 beboere på afdelingen, der nyder godt af de **hjemlige rammer** på Demenscenter Lindegården.



Brandtavlen ved hovedindgangen kan i tilfælde af brand give personalet et hurtigt overblik over, hvor det brænder.

Forebyggelse skaber tryghed



Efter et førstehjælpskursus har alle medarbejdere **fået udleveret et mundstykke**, som er beregnet til mund-til-mund-metoden. Mundstykket kan bæres i en nøglering, så man har det med over alt.

→ Æggemadderne er anrettet og serveret på de hvide duge i fællesrummet, og flere beboere har allerede sat sig ved frokostbordet på Demenscenter Lindegården i Vejle. Social- og sundhedsassistent **Dorthe Markussen** sætter sig og finder en lighter frem:

“Vi holder af lidt hjemlig hygge,” siger hun, mens hun tænder stearinlysene på bordene.

De levende lys bliver dog kun tændt i fællesrummene, hvor der er personale til at holde et vågent øje. Ønsker beboerne et hyggelys på værelset, får de ét af de batteridrevne 'blokllys', som også pynter i dekorationerne omkring juletid.

Opmærksomme på brandrisiko

“Vi er meget opmærksomme på at nedbringe risikoen for brande.

I mine 10 år på demenscentret har jeg kun oplevet småbrande – eksempelvis en serviet, der er gået ild i og hurtig er blevet slukket,” forklarer Dorthe Markussen.

Hvis der for alvor skulle opstå en brand, er hun klædt på. Det skyldes blandt andet kommunens projekt **Bliv ildsjæl**, som har været bredt ud til alle plejecentre de seneste to år. Her har kommunen lanceret en hjemmeside og udleveret en 'værktøjskasse' med kort, der skal informere personalet om brandsikkerhed.

“Jeg ved præcist, hvad jeg skal gøre og ikke gøre, hvis der opstår en brand. Eksempelvis skal jeg ikke gå ind i rummet, hvis det står i lys lue, men i stedet tilkalde hjælp og informere mine kolleger,” siger Dorthe Markussen.



4

personer er omkommet under en brand i en pleje- eller ældrebolig i løbet af det første halvår af 2015. Der er tale om foreløbige tal - det faktuelle tal kan være højere. I løbet af hele 2014 var antallet 18 personer.

Kilde: Beredskabsstyrelsen

Kedelig statistik

Personer over 80 år har fem gange større risiko for at omkomme i en brand end gennemsnitsdanskere. For personer mellem 67 og 79 år er risikoen dobbelt så stor.

Kilde: Redningsberedskabs statistik

Forældet system

Mange plejecentre bygget før 1960 er forsynet med termidetektorer, som ikke er gode nok til at redde menneskeliv. De ældre bygninger er ikke omfattet af det nuværende bygningsreglement, hvor røgdetektorer er et krav.

Kilde: Jacob Christensen, næstformand i Foreningen af Kommunale Brandvæsener

Beboerne glemmer

Vejle Kommune har desuden arbejdet på at nedbringe antallet af forældede brandalarmer på plejecentrene. Det betyder, at kun 2 ud af kommunens 20 plejecentre har de såkaldte varmedetektorer. Resten har fået installeret røgdetektorer.

Det gælder også på Demenscenter Lindgården. 86-årige Anny C. Nielsen viser rundt på sit værelse. Her er både røgdetektorer og sprinkleranlæg i alle rum – inklusiv badeværelset. Det er dog ikke alarmsystemet, Anny C. Nielsen har travlt med at vise frem, men derimod den kjole, hun skal have på til sin datters kommende sølvbryllup.

“Det er meget svært at tale om brandsikkerhed med beboerne. De glemmer hurtigt

**Sådan
øges brand-
sikkerheden**

Side 26

det, vi har snakket om. Derfor er vi også ekstra opmærksomme i de perioder, vi har rygere boende. De må jo stadig ryge på deres værelser,” siger Dorthe Markussen.

Forebyggelse skaber tryk

Kommunens indsats har betydet, at personalet nu føler sig trykkere.

“Jeg føler mig mere tryk. Især fordi, vi har været på førstehjælpskursus og derfor ved, hvad vi skal gøre, hvis en person skal genoplives,” siger Dorthe Markussen.

To gange om året afholder demenscentret en brandøvelse, og til næste år skal alle ansatte på brandslukningskursus.

rkjr@foa.dk



[cv]

Navn: Dorthe Markussen

Alder: 54 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Demenscenter Lindgården i Vejle

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Jacob Christensen
Titel: Beredschabschef i Tønder Kommune og næstformand i Foreningen af Kommunale Brandvæsener.

Mail: jc@toender.dk

BRAND-ANLÆG

Der findes mange forskellige typer brandsikringsanlæg. Det mest udbredte anlæg på plejehjem er et automatisk brandalarmanlæg, der reagerer på enten røg eller varme. Anlægget advarer plejepersonalet i tilfælde af brand og tilkalder brandvæsenet. Andre anlæg kan være:

- Automatisk sprinkleranlæg, som skal kontrollere en brand og tilkalde brandvæsenet. Anlægget udløses ved varme og begrænser branden indtil brandvæsenet er fremme.



- Automatisk dørlukningsanlæg. Formålet er at sikre at branddøre lukker, når der opstår en brand.
- Røgalarmanlæg. Formålet er at advisere personer i nærheden af den enkelte røgalarm, så de kan bringe sig i sikkerhed. Normalt bliver der ikke tilkaldt hverken personale eller brand-

væsen. Dog kan enkelte typer kobles sammen med nødkaldsanlæg.

- Mobilt sprinkleranlæg. Kan bruges lokalt eksempelvis ved en seng i tilfælde af brand i eller ved sengen.

Sådan øges brandsikkerheden

HVIS BRANDEN OPSTÅR

- Vær opmærksom på, hvilken type anlæg der er aktiveret. Tilkalder det automatisk brandvæsenet, eller er det meningen, at personalet selv skal gøre det?
- Undersøg forholdene på arbejdsstedet og påbegynd brandslukning/evakuering eller begrænsning af branden afhængig af situationen.
- Tag imod brandvæsenet og oplys dem om situationen.



INSTRUK- TION OG TRÆNING

Uddannelse er vigtigt og skal være tilpasset lokale forhold. Det kan tilrettelægges på mange måder – for eksempel:

- Den enkelte medarbejder instrueres i de generelle brandforhold ved at følge det gratis e-learningprogram, der findes på www.brandparat.dk.
- E-learningprogrammet skal dog



suppleres med praktiske øvelser i brug af brandslukningsudstyret, så hele personalet er sikker på at kunne bruge det udstyr, der er opsat. Det er normalt slangevinder, pulverslukkere, CO₂-slukker eller brandtæpper.

- Endelig så skal man kende den lokale brand- og evakueringsinstruks og præcis vide, hvem der gør hvad, når branden opstår. Det er vigtigt, at det er aftalt, hvem der opsøger stedet hvor det brænder, og hvem der tager

imod brandvæsenet. Nogle steder får man for eksempel oplyst som en tekstbesked i telefonen, hvor arnestedet er. Andre steder må man opsøge brandcentralen for få denne oplysning.

tema brandsikkerhed

Er du interesseret i at få et gratis print af opslaget, så send en mail til: mlx@foa.dk (skriv bladnummer)

Riv ud og hæng op!

FORE- BYGGELSE

I mange kommuner er man begyndt at målrette brandforebyggelsen mod især de mest udsatte grupper. Det gøres allerbedst, når vi får det tværfaglige samarbejde mellem plejesektor og brandvæsenet til at fungere. Forebyggelse kan være:

- Hvis hjemmeplejen kommer hos en borger og for eksempel konstaterer, at der ikke er opsat en røgalarm. Her tilbyder mange



- kommuner, at der kommer en frivillig ud og sætter en røgalarm gratis op hos den ældre.
- Hvis hjemmeplejen konstaterer, at den ældre er midlertidig im-

obil og derfor ikke kan hjælpe sig selv i tilfælde af brand. I de situationer kan der komme en brandekspert ud og vurdere, hvilke tiltag og hjælpemidler der

kan tilbydes for at forbygge en brandulykke. Hjælpemidler kan eksempelvis være røgalarm, der tilkalder nabo eller et mobilt sprinkleranlæg.

Aktivt Fællesskab er Randers Kommunes tilbud til yngre demente, og her gør sosu-assistent Susanne Drotner **hunde en forskel.**

Af Anni Heiberg ★ foto: Flemming Jeppesen

Nu kommer Vibeke ud



[cv]

Navn: Susanne Drotner

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Plejecenter Åbakken, Randers og Aktivt Fællesskab, Fårup Ældrecenter

Forskningsprojekt om besøghunde

TrygFonden har bevilget midler til et forskningsprojekt, der bl.a. skal undersøge, hvilke elementer i besøget, personer med demens reagerer optimalt på, og om mere aktivitet med hunden giver større effekt. Susanne Drotner og hendes hunde ventes at indgå i et minustudie i forskningsprojektet, der løber frem til 2018.



www.besoegshunde.dk/forskning

“Så, min lille basse ...”

Vibeke Elisabeth Jensen åbner klappen til social- og sundhedsassistent **Susanne Drotner**’s bil, og ud springer Charlie. Han hilser fornøjet på Vibeke, og så går Vibeke, Susanne og Charlie ind til kaffebordet i Aktivt Fællesskab på Fårup Ældrecenter. Her hilser Charlie på alle i selskabet, inden han lægger sig et stykke fra bordet.

Tre gange var lederen af Aktivt Fællesskab, socialpædagog Christina Blomkvist Nielsen, hjemme hos Vibeke for at lokke hende med i fællesskabet, men den 55-årige demente kvinde sagde konsekvent nej. Så kom Susanne og Charlie på besøg, og Charlie fik Vibeke til at bryde isolationen.

“Jeg tullede rundt og var 100 procent alene hele tiden. Det er heldigvis overstået,” siger Vibeke rørt.

“Det er svært, når man ikke er som andre. Jeg kan blive ked af det og flov, når der er noget med min hjerne. Men jeg føler mig tryk, når jeg følges med Charlie. Så har jeg én at forholde mig til. Og jeg elsker at komme her!” siger Vibeke, der bliver hentet af Susanne og Charlie 2 gange om ugen.

Ud af isolation

Susanne Drotner oplever, hvordan hendes 2 hunde, Baune og Charlie, formår at åbne døren til demente.

“Vibeke bor alene og havde isoleret sig. Vi begyndte at gå ture med Charlie, og ved tredje besøg var hun klar til at drikke kaffe med de andre i Aktivt Fællesskab. Jeg oplever hele tiden, hvordan hundene gør en forskel, og jeg føler mig privilegeret over

at få lov at arbejde med hundene her,” siger Susanne Drotner.

Susanne er købt fri til at arbejde med sine hunde i Aktivt Fællesskab 12 timer om ugen. Fællesskabet er målrettet yngre demente i Randers Kommune og er netop gjort permanent. Her tager man på udflugt, dyrker motion og samvær.

“Det er så vigtigt, at der er tilbud til yngre demente. De mangler netværk, og de giver os nye indfaldsvinkler til demens,” siger Susanne.

Gode resultater

Når Susanne Drotner har fri, besøger hun flere af kommunens plejecentre med sine hunde i samarbejde med TrygFonden.

Her er det tydeligt, at hundene har positiv effekt på demente, og det inspirerede en demenskonsulent til at foreslå, at Susanne og hundene blev ansat i Aktivt Fællesskab.

“Jeg ser mange gode resultater i arbejdet med hundene. En mand har fået sit sprog igen ved at tale med hunden, og han holder op med at tale, hvis han ikke ser den et stykke tid. Hunde læser folk og stiller ikke krav. De er bløde og indbyder til berøring. Og de skal luftes og giver anledning til at komme ud. Dyr er vigtige redskaber i arbejdet med demente,” afgrør Susanne Drotner, hvis arbejde forventes at indgå i et nyt forskningsprojekt.★

info@anniheiberg.dk

Charlie har fået Vibeke Elisabeth Jensen (th.) ud af isolationen.



Det var to måneder i helvede for Susanne, efter **kommunen tog hendes sygedagpenge** – i strid med reglerne.

“Uden FOA var vi endt på gaden”

Sygedagpengenes rejse

2014 December

Susanne bliver sygemeldt med depression og begynder at modtage sygedagpenge.

2015 25. februar

Susanne misser et møde hos kommunen. Efter flytning er internet endnu ikke tilkoblet, så hun ser ikke indkaldelsen på e-boks.

9. april

Susanne glipper endnu et møde.

10. april

Kommunen stopper Susannes sygedagpenge.

23. april

PMF Fyn klager over kommunens afgørelse.

30. juni

Ankestyrelsen afgør, at kommunen har handlet i strid med reglerne, og udbetalingen af sygedagpengene genoptages med tilbagevirkende kraft.

7. juli

Den tilbageholdte løn går ind på Susannes konto – med renter.

Faaborg-Midtfyn Kommune smækker kassen i. Depressionsramte **Susanne Sindberg** får et rundt nul i indkomst, efter kommunen i april i år har stoppet hendes sygedagpenge og trukket dem fra hendes løn. Ikke en gang kontanthjælp vil kommunen bevillige. Som enlig mor med to hjemmeboende børn er Susanne på sammenbruddets rand.

“Der var dage, hvor jeg måtte ringe til min eksmand og bede ham komme med mad, for ellers skulle hans børn gå sultne i seng,” fortæller hun om de frygtelige måneder i foråret.

Det er to missede møder hos kommunen i februar og april 2015, der er årsag til al elendigheden. Begge mødeindkaldelser er sendt via e-boks. Og i begge tilfælde opdager Susanne dem for sent. Selvom hun beklager og undskylder, er kommunen ikke til at forhandle med.

Elsker sit arbejde

Susanne har været sygemeldt siden december 2014. Hun elsker ellers sit job som pædagogmedhjælper på den lokale skole og nyder sammenholdet med både børn og kolleger. Men da afdelingen får ny leder, ændrer hun uden varsel arbejdstider

og opgaver. Og da Susanne opdager et manglende tillæg på sin lønseddel, alle har krav på, når de arbejder med børn med særlige behov, går det helt skævt mellem Susanne og lederen.

“Det tillæg skal du ikke have, for du er kun pædagogmedhjælper,” lyder det fra lederen.

Den nye ledelsesstil og udtalte mistillid knækker Susanne, og hun må sygemelde sig. I januar konstaterer lægen, at hun lider af en stressrelateret depression forårsaget af dårlige psykiske arbejdsforhold.

FOA protesterer

Susanne får løn under sin sygdom, mens arbejdspladsen modtager sygedagpenge, men

efter det missede møde i april, stopper kommunen øjeblikkeligt hendes dagpenge, og fra 10. april får hun ingen penge. Kommunen lukker nemlig også for løn-udbetalingen. Susanne er panisk og ringer til PMF Fyn. Her er der ikke tvivl om, at kommunens handling strider mod reglerne.

“Vi klager over alt, der kan klages over, men de nægter at omstøde beslutningen, så sygedagpengesagen ender i Ankestyrelsen,” siger faglig sekretær hos PMF Fyn **Anette Friis Christensen**.



Du forstår ikke, hvor frygteligt det er, når ens børn skal sørge for at holde en i live.



Susanne Sindberg har **ikke meget tilovers** for kommunens ageren i hendes sag: "Selvom jeg igen får mine penge, ændrer det ikke på, at kommunen er skyld i, at jeg i to måneder havde det elendigt, fordi de helt uberettiget fjernede mit indkomstgrundlag."

Hos Ankestyrelsen er beskeden klar: Kommunens vejledning forud for mødet i april er utilstrækkelig. Derfor kan kommunen ikke stoppe sygedagpengene. PMF Fyn kontakter Susannes arbejdsgiver, og 7. juli går der igen løn ind på Susannes konto.

Mine børn holdt mig i live
Hjemme på bopælen i Ringe ser Susanne tilbage på forløbet. Susannes søn og datter var sammen med venner og familie altafgørende for, at Susanne ikke forsvandt dybt ned i depressionens sorte hul.

"Mine venner og søster

hjalp med regningerne. Og min søn, Rasmus, blev ved med at sige, at det nok skulle gå. Han arbejder og har også hjulpet til med betaling. Du forstår ikke, hvor frygteligt det er, når ens børn skal sørge for at holde en i live. Min datter, Laura, har også været god, men hun er endnu så ung, at hun ikke helt forstår det," siger Susanne, mens tårer presser sig på.

"Jeg var panisk og anede ikke, hvad jeg skulle stille op. Jeg må sige: 'Thank God' for fagforeningen. Uden FOA var vi endt på gaden." ★

rhbn@foa.dk

Jobcenter enig i afgørelse

Pia Gerdes, faglig koordinator i Sygedagpenge, Jobcenter Faaborg-Midtfyn, anerkender i en mail til redaktionen, at jobcentret ikke har overholdt reglerne:

"Vi er helt enige i Ankestyrelsens afgørelse og de begrundelser, der her er gjort gældende, eftersom de formelle krav til sagsbehandlingen i forbindelse med Susannes udeblivelse fra første opfølgningssamtale ikke er overholdt, ligesom hun ikke er blevet tilstrækkelig orienteret om konsekvenserne ved at udeblive fra samtalen 9. april 2015. Havde dette været tilfældet, ville kommunens afgørelse om ophør af sygedagpenge efter vores opfattelse være blevet stadfæstet af Ankestyrelsen."

gæt et job

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

Jeg skal bevare roen



I mit job skal man være fleksibel og serviceminded.



Der er faste opgaver på bestemte tidspunkter.



Jeg kan lide friheden ved jobbet.



Jeg arbejder meget alene, men møder mange kolleger.



Sækkevognen er et vigtigt arbejdsredskab.



Jeg kommer vidt omkring.



Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Rengøringsassistent
- Parkeringsservice-assistent
- Portør
- Handicaphjælper
- Køkkenmedhjælper
- Dagplejer

Gæt og vind

Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 21. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Tommy og de andre

- FOA har 264 medlemmer, der er værkstedsassistenter/-ledere.
- Som værkstedsassistent vejleder og observerer man de folk, som skal arbejdsprøves.
- Der er ingen uddannelse til faget.

[i sidste nummer]

Tommy er værkstedsassistent

Anne Mortensen i Kalundborg havde gættet, at Tommy Sveistrup Saabye er værkstedsassistent. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Anne.



[cv]

Navn: Tommy Sveistrup Saabye
Job: Værkstedsassistent hos Job- og Afklaringsviften, Jobcenter Gladsaxe
Medlem af FOA 1 siden 2012.

Jeg bliver chikaneret



Jer er 26 år og sosu-assistent på en hospitalsafdeling. Jeg er udsat for sexchikane fra én af afdelingens læger. Han taler specielt til mig – for eksempel: "Gå nu ind til patienterne og giv dem din kærlige pleje". Når han siger det, betones det med seksuelle undertoner. Det har mine kolleger også bemærket. Han berører mig, når han går forbi, napper mig i siden, stryger mig på skulderen og så videre. Han går også lidt for tæt på, når han taler til mig.

Jeg har bedt ham lade være, men enten forstår han det ikke, eller også vil han ikke. Det går mig på, og jeg overvejer at søge væk fra afdelingen, selvom jeg er meget glad for arbejdet.

Hvad kan jeg gøre?

[Den sarte]

Svar

Du er ikke sart, men sej! Det er langt over grænsen det, der foregår. Du intimideres seksuelt og forsøger at trække grænser, der ikke bliver respekteret.

Jeg vil foreslå dig, at du straks går til din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant og din leder og fortæller om problemet, og får lederen til at handle over for den pågældende læge. Hvis ikke det hjælper, vil jeg anbefale dig, at du kontakter din lokalafdeling.

Det lyder også som om, afdelingen trænger til at lave klare retningslinjer for, hvordan I handler over for sexchikane. Retningslinjerne skal indeholde:

- Hvad skal medarbejdere, der udsættes for sexchikane gøre?



Lad være med at skjule, at du oplever dig chikaneret – gå straks til din leder.

PIA RYOM

Hvem skal de rapportere til?
Hvor kan de få rådgivning?

- Hvordan mægles der i konflikter om sexchikane?
 - Hvordan rehabiliteres den medarbejder, der har været udsat for sexchikane i afdelingen?
 - Hvad er sanktionerne for at udøve sexchikane overfor kolleger i afdelingen?
- Den enkelte medarbejder kan tackle sexchikane på følgende måde:
- Sig klart og tydeligt fra – som du har gjort!
 - Lad være med at skjule, at du oplever dig chikaneret – gå straks til din leder.
 - Lad være med at tro, at det er din skyld.
 - Opfat chikanen som et arbejdsmiljøproblem – og ikke som dit personlige ansvar.
 - Hvis du har svært ved at sige fra, eller chikanen fortsætter – gå straks til din leder og/eller din arbejdsmiljørepræsentant.

Jeg håber, du får hjælp – og kan fortsætte i dit gode arbejde.

[Pia Ryom]

Skriv
bare

E-mail:
brevkasse@foa.dk
eller send et brev med
posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere
spørgsmål og svar på FOAs
hjemmeside

Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Må jeg godt holde ferie?



Jeg har ikke mere ferie-godtgørelse tilbage og modtager kontanthjælp. Jeg trænger sådan til at holde ferie, må jeg det?

[Anonym]

Svar

Når du har brugt hele din ferie-godtgørelse og modtaget ressourcetilførsel eller kontanthjælp i 12 sammenhængende måneder uden afbrydelser, har du

ret til 5 ugers ferie med ydelsen, indenfor de efterfølgende 12 måneder. Det er en betingelse, at du stadig modtager ydelsen.

Du skal være opmærksom på, at ferien skal afholdes efter aftale med kommunen, så den tager hensyn til det tilbud, du eventuelt deltager i. I ferieperioden er du som ledig undtaget fra reglerne om at stå til rådighed, og du må gerne rejse til udlandet.

[Nanna Mørch]

Denne gang får du svar fra



Pia Køhler Ryom
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Nanna Mørch
konsulent i FOA

FOA-kvinder ramt af slidgigt

Mange af FOAs medlemmer dør med slidgigt, men **træning** kan holde smerterne nede.

Af Stine Mørkeberg

Det knaser i knæet, skurrer i ryggen eller fingrene værker. Slidgigt er hverdag for en betydelig del af FOAs medlemmer. Inden for kost- og serviceområdet har FOAs kvindelige medlemmer 28 procent større risiko for at få slidgigt end andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau. Og i social- og sundhedssektoren har kvindelige FOA-medlemmer 18 procent større sandsynlighed for at få slidgigt. Det viser en ny større undersøgelse af FOA-medlemmernes sundhed.

Løft og skub øger risikoen

Den mest sandsynlige forklaring på den forhøjede risiko er, at de udsatte faggrupper belaster kroppen på en særlig måde via deres arbejde. Det vurderer professor i arbejdsfysiologi ved Syddansk Universitet **Karen Søgaard**.

“At arbejde med rengøring, madlavning og pleje indebærer typisk hårdt fysisk arbejde, løft, skub og træk i akavede stillinger. Derudover belaster man knæ og hofter langvarigt ved at stå og gå hele dagen. Det er alt sammen kendte risikofaktorer for at udvikle slidgigt,” siger hun.

Træning dulmer smerterne

Løsningen er dog ikke at smide sig i sofaen og skåne kroppen efter arbejde, fortæller Karen Søgaard.

“Vi ved fra en del undersøgelser, at man kan dæmpe smerterne ved at dyrke motion, som er designet til at behandle og forebygge slidgigt inden for særligt udsatte faggrupper,” siger hun. ★

stinemkb@gmail.com

28

procent. Så meget større risiko har kvindelige medlemmer af FOAs Kost- og Servicesektor for at udvikle slidgigt sammenlignet med andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau. Kvindelige medlemmer af Social- og Sundhedssektoren har 18 procent højere risiko.

Kilde: ‘Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer’, Statens Institut for Folkesundhed, 2015. 7.802 deltog.

Mindre medicin og **færre smerter** er resultatet, efter gigtramte sosu-assistent Gitte Madsen har gennemført træningsforløbet GLA:D.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



Farvel piller, goddag træning



Læs videre på næste side →

GLA:D

- GLA:D er et træningsforløb for folk med slidgigt i knæ og hofter.
- Det findes hos en lang række fysioterapeuter i hele landet og støttes af Gigtforeningen.
- Under forløbet lærer man bl.a. et særligt træningsprogram, som modvirker smerterne.
- Efter forløbet anbefales det at fortsætte med træningen 60 min. to gange om ugen.



Læs mere

glaid.dk

[bag om ordet]

Slidgigt – også kaldet artrose – er en kronisk sygdom, hvor brusk i leddet gradvist nedbrydes. Slidgigt er en folkesygdom og langt den mest udbredte af de over 200 gigtsygdomme, der findes.

Kilde: gigtforeningen.dk

Symptomer

Leddene gør ondt, bliver ømme og stive, og man mærker dem knase og skurre. Hos nogle giver slidgigten voldsomme smerter, mens andre næsten ikke mærker symptomerne.

Kilde: gigtforeningen.dk

20

procent af FOAs medlemmer har slidgigt.

Kilde: 'Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer', SIF, 2015



“En billig træningselastik, en stol, et radiatorrør og en gulvklud er alt, hvad Gitte Madsen behøver for at lave sit **træningsprogram** hjemme i stuen. Men til vinter planlægger hun at rykke i motionscenter, så hun kan varme op på en indendørs motionscykel i stedet for at trampe gennem sne og slud på sin almindelige damecykel.”



Allerede i løbet af de ni uger kunne jeg skære pillerne ned fra fire gange dagligt til en enkelt gang til natten.

.....
GITTE MADSEN, SOSU-ASSISTENT

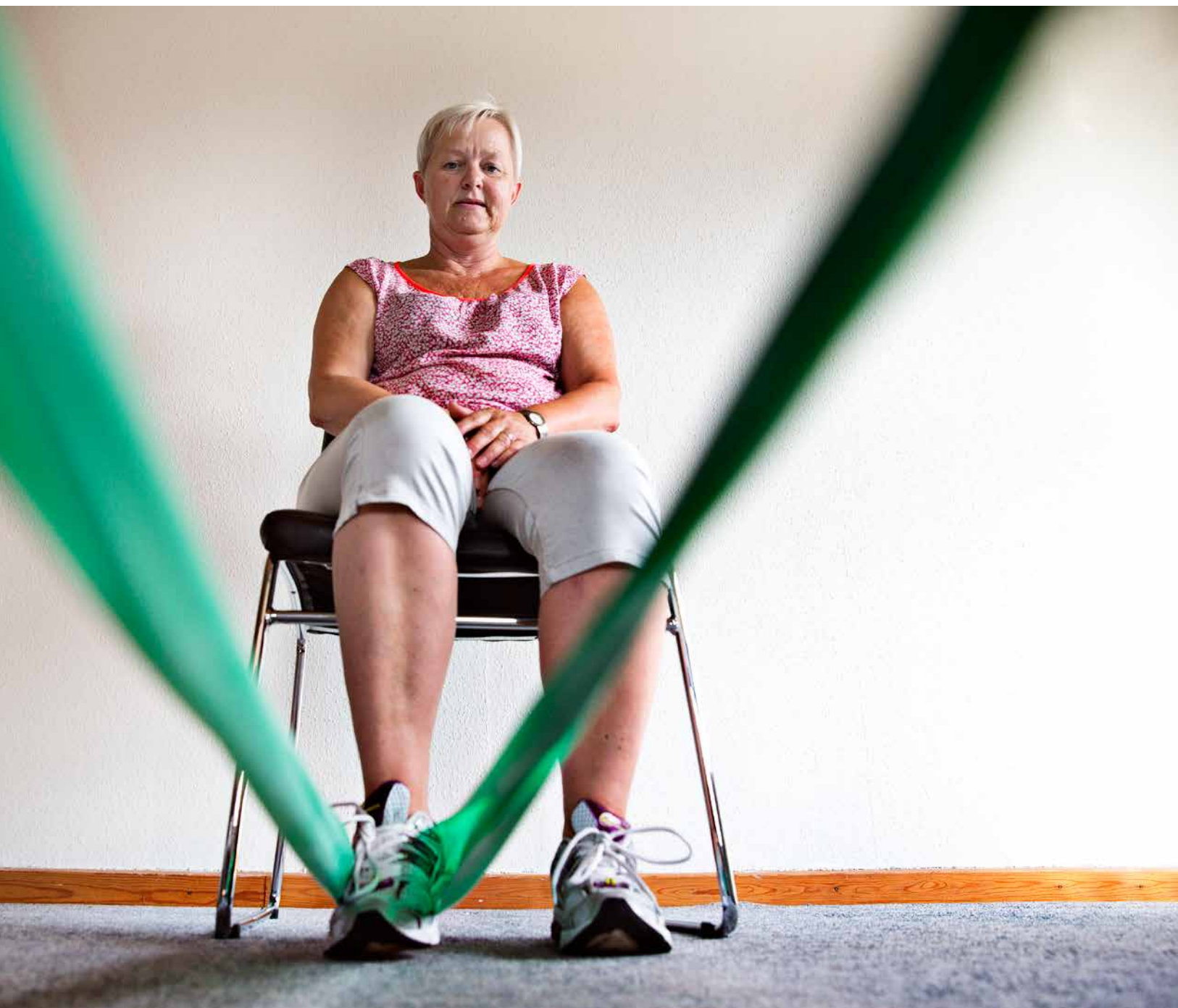
→ Farvel piller, goddag træning

Det var smertestillende piller, der holdt social- og sundhedsassistent **Gitte Madsen** på arbejde i starten af 2015. To piller om morgenen, to til frokost, to om eftermiddagen og to til natten. Ellers bed smerterne i hendes højre hofte. De var der både, når hun om dagen stod og pakkede instrumenter til operationer på Aalborg

Universitetshospital, og når hun om aftenen smed sig i sofaen.

I april fik Gitte Madsen konstateret slidgigt i hofte. Men i stedet for at udskrive mere medicin, anbefalede lægen hende et særligt træningsforløb for folk med slidgigt – også kaldet artrose – i hofte eller knæ. GLA:D hedder forløbet, der tilbydes af mange danske fysioterapeuter.

“Jeg ville virkelig gerne blive på arbejdsmarkedet uden at fylde mig med piller. Så jeg gik direkte hjem og tilmeldte mig



det næste forløb hos en fysioterapeut i Aalborg,” siger Gitte Madsen.

Hurtig effekt

Behandlingsforløbet løb over ni uger med undervisning to gange om ugen. Her lærte Gitte at udføre et træningsprogram, som afhjælper smerter hos patienter med slidgigt i hofte og knæ. Hun fik samtidig undervisning i, hvad slidgigt er, og hvordan hun kan gå og

4 øvelser mod slidgigt Side 39-41

stå mere hensigtsmæssigt for at nedsætte smerterne.

“Allerede i løbet af de ni uger kunne jeg skære pillerne ned fra fire gange dagligt til en enkelt gang til natten,” fortæller Gitte.

Operation, nej tak

Efter forløbet er slut, holder Gitte Madsen gejsten oppe og laver træningsprogrammet derhjemme to gange om ugen efter arbejde ved hjælp af få hjælpemid-

ler: Elastikker, der bliver fæstnet til radiatoren og karklud under foden som glideunderlag.

“Det kræver en vedvarende indsats og planlægning, men det er det hele værd. Jeg vil nødig have en operation eller tilbage på min tidligere dosis af smertestillende,” siger Gitte Madsen. ★

stinemkb@gmail.com



Træning, piller eller operation?

For nogle kan det være nødvendigt at supplere træning med **andre behandlingsformer**.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Jørgen Stamp

Din læge viser dig et røntgenbillede og fortæller dig, at du har slidigt. Hvad nu, tænker du? Hvis slidgigtten sidder i hofte eller knæ – som oftest – vil dit behandlingsforløb typisk fungere som en trappe. I samråd med din læge afprøver du et trin ad gangen. Kun de færreste får brug for at træde op på det sidste trin – operationen.



Trin 1: Træning og livsstil

Lægen henviser dig højst sandsynligt til øvelser eller et træningsforløb målrettet folk med slidigt. Samtidig får du information om din sygdom. Er du overvægtig, kan vægttab også komme på tale.



Trin 2: Medicin

Hvis dine led bliver ved med at værke voldsomt, uanset hvor mange bækkenløft og benstræk du laver, vil lægen sandsynligvis ordinere noget smertestillende eller betændelsesdæmpende medicin. Det kan også være, du har gavn af særlige indlæg i skoene eller behandling hos en terapeut.



Trin 3: Operation

Som sidste udvej kan lægen henvise dig til at få indopereret et nyt kunstigt knæ eller en ny hofte. Et nyt knæ eller en ny hofte holder typisk kun omkring 20 år.

Alternativ behandling

Akupunktur, magnet-armbånd, ingefær-tabletter. Nogle vælger at supplere lægens henvisninger med forskellige former for alternativ behandling. Effekten er ikke videnskabeligt bevist, men nogle oplever, at det hjælper. Alternativ behandling kan også have bivirkninger – lige som almindelig medicin.

Kilder: Rapporten 'Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led', Vidensråd for Forebyggelse, 2013 og gigtforeningen.dk

4

øvelser mod ledsmerter

Her får du fire øvelser, du kan lave **hjemme på stuegulvet**.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Start med at **varme op**.
For eksempel med en
cykel- eller gåtur på cirka
10 minutter, hvor du
bliver let forpustet.



1. Bækkenløft – for hofte og knæ

Til øvelsen skal du bruge en træningsbold. Sørg for, at den ligger stille under øvelsen. Har du ikke en træningsbold, kan du lægge benene på en stol.

- Lig på ryggen med underbenene på bolden og let bøjede knæ.
- Fordel vægten ligeligt på begge ben.
- Armene ligger ud fra kroppen.
- Spænd ballemusklerne, og løft dit bækken, så ryggen kommer på linje med hofte og knæ.
- Sænk bækkenet langsomt igen.

2. Rygøvelse

- Stå på alle fire med knæene under hofterne og hænderne under skuldrene.
- Hold ryggen lang, spænd i bækkenbunden og sug navlen ind.
- Hold ryggen i ro, imens du løfter den ene arm. Tommelfingeren skal pege mod loftet.
- Pust ud, når du løfter armen.
- Hvis dine håndled bliver ømme, kan du rejse dig op og udføre øvelsen med hænderne hvilende på let bøjede knæ.

tema 
slidgigt

4
øvelser mod
ledsmerter



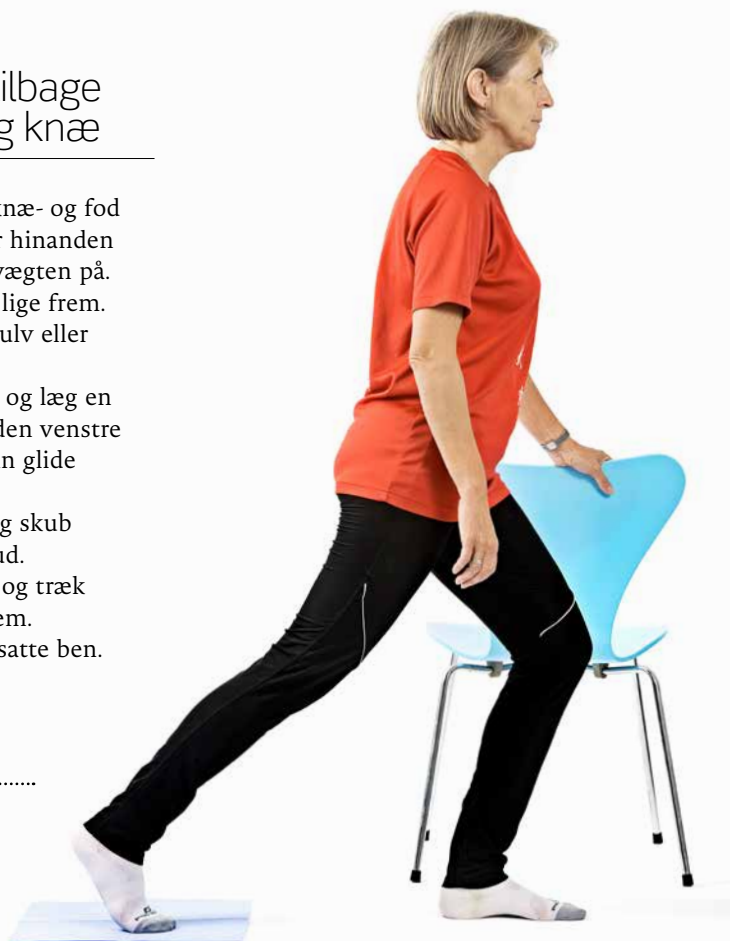
4. Frem og tilbage – for hofte og knæ

Sørg for, at hofte-, knæ- og fod er placeret lige over hinanden på det ben, du har vægten på. Knæ og tær peger lige frem.

- Find et glat trægulv eller lignende.
- Stå på højre ben, og læg en gulvklud under den venstre fod, så den let kan glide frem og tilbage.
- Bøj i højre ben og skub venstre ben bagud.
- Stræk højre ben, og træk det andet ben frem.
- Skift til det modsatte ben.

 Se øvelserne

www.foa.dk/foa-tv



3. Nakkeøvelse

- Sid på en stol.
- Se ligefrem, og træk hagen ind mod halsen, så du laver en dobbelthage.
- Drej hovedet fra side til side i roligt tempo.



3

gange om ugen

Gigtforeningen anbefaler dig at udføre et træningsprogram med øvelser 2-3 gange om ugen eller at være fysisk aktiv ca. 30 min. om dagen. Men virker det uoverskueligt, så lad dig ikke slå ud. Lidt er bedre end ingenting, lyder rådet.

Kilde: Fysioterapeut Lene Mandrup Thomsen, Gigtforeningen

Gør træning ondt?

Stop med de øvelser, der gør ondt, og søg evt. rådgivning hos en fysioterapeut eller læge.

Kilde: Gigtforeningen.dk

Få flere øvelser her

På Gigtforeningens hjemmeside kan du finde flere øvelser, som modvirker ledsmerter forskellige steder i kroppen.

- Øvelser for knæ og hofter fra træningsprogrammet GLA:D – kortlink.dk/h6hs
- Øvelser for ryg, nakke, skulder, hånd m.m. – kortlink.dk/h6ht

Træning slår piller

Måltrettet træning har vist sig at være dobbelt så effektivt som smertestillende medicin ved let til moderat slidgigt i knæ eller hofte.

Kilde: gigtforeningen.dk

[bag om ordet] Gigtforeningen

er en forening for mennesker med gigt. Foreningen giver bl.a. rådgivning og støtter forskning i forskellige former for gigt og behandling.

Kilde: Gigtforeningen.dk

- Dine knæ skal pege lige frem – ikke indad eller udad.



Kilde: gigtforeningen.dk



18. oktober

kan du udfylde dit månedlige kort for at få dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn på www.foa.dk. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder

På efterløn og halvårserklæring?

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring er fra 23. oktober 2015 for perioden 20. april til 18. oktober 2015.

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 siden www.foa.dk/forbund/nyt-job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden under Min indbakke på www.foa.dk/indbakke. 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 www.nemid.nu

Nyt job?

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

Brug a-kassens joblog

Siden 1. juli har du skullet registrere din jobsøgning i a-kassens nye joblog. Ifølge den nye beskæftigelsesreform skal du bruge jobloggen for at være til rådighed for arbejdsmarkedet. Men du kan også selv få meget glæde af den.

Få overblik over din jobsøgning

I jobloggen kan du både registrere de job, du måske vil søge og dem, du har søgt. Du kan også registrere, om du har været til samtale på et job, om du har fået jobbet eller fået afslag på det.

På den måde kan du få et bedre overblik over din jobsøgning.

I jobloggen kan du gemme de ansøgninger og cv'er, du sender til arbejdsgiveren. Så ved du altid, hvor du har

dem og kan se, hvad du har skrevet til lige præcis den arbejdsplads.

Du kan også oprette opgaver til den enkelte jobsøgning. For eksempel at du skal tjekke arbejdspladsens hjemmeside eller ringe til dem for at spørge om et eller andet.

Endelig kan du oprette aktiviteter som for eksempel at drikke kaffe med en tidligere kollega, der måske kan skaffe et job, eller deltage i en jobklub.

Mindst én gang om ugen

Måske har du tidligere kun opdateret dit jobsøgningskema én gang om måneden. Fremover skal du joblogge mindst én gang om ugen.

Du skal også gemme mindst én jobansøgning om måneden.

Både a-kassen og jobcentret kan se din joblog. På den måde kan vi bedre vejlede dig om din jobsøgning og samtidig sikre, at du søger de job, vi har aftalt under vores samtaler.

Det skal du registrere

For at opfylde kravene skal

du registrere følgende i jobloggen:

- stillingsbetegnelsen på jobbet
- hvor du har fundet jobbet – annonce, netværk og så videre
- arbejdstiden i jobbet
- virksomhedens navn og nummer
- hvornår du har søgt jobbet
- hvordan du har søgt jobbet – brev/e-mail, personligt og så videre.

Sådan finder du jobloggen

Gå ind på www.foa.dk/akassen. I boksen 'Din jobansøgning' klikker du på 'Joblog (dagpenge)'. Nedenunder findes også en vejledning til, hvordan du joblogger.

Får du arbejdsmarkedsydelse?

Modtagere af arbejdsmarkedsydelse skal ikke bruge jobloggen, men fortsat udfylde jobsøgningsskemaet på a-kassens hjemmeside. ★



Du kan finde svar på ofte stillede spørgsmål om jobloggen på kortlink.dk/h728



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.



Alle kan læse og skrive



CD-ORD og IntoWords er it-værktøjer, der hjælper læse- og skrivesvage medarbejdere på jobbet.

- ✓ Større arbejdsglæde
- ✓ Mere skriftlighed
- ✓ Tid til omsorg.

MV·NORDIC
Learning made easy

www.mv-nordic.com Ring 65 91 80 22

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA sender hver fredag et nyhedsbrev til alle de FOA-medlemmer, vi har mailadresse på.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.
- Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.
- Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på foa.dk/nyhedsbrev og følg vejledningen.
- Du kan altid melde dig fra igen.



Sparer op til Carolina

Martin Langemose er beredskabsassistent i Fredericia Brandvæsen. Hans datter Carolina på 2 år får sat 180 kroner ind på sin børneopsparing hver måned.

"I og med min kone og jeg selv fik en opsparing, var det naturligt at hjælpe Carolina godt på vej i livet, hvis hun på et tidspunkt skal studere eller flytte til en anden by," siger han.

Allerede mens parret ventede barn, var de til et møde i banken og valgte at oprette børneopsparingen der. Martin kender ikke renten og har ikke overvejet at anbringe pengene i værdipapirer. "Det er lidt ligesom et væddemål, det indgår jeg heller ikke."

Han frygter ikke, at Carolina bruger alle pengene på tant og fjas, når hun bliver myndig. "Det er en del af vores opdragelse, at man bruger de fleste af sine penge fornuftigt, og så har man måske nogen, som man bruger ufornuftigt. Der skal være råd til lidt sjov. Sådan har jeg selv brugt min børneopsparing." ★

En penge-gave til dit barn

Børneopsparing giver dit barn en god økonomisk start på voksenlivet. Men husk at tjekke, hvor renten er bedst.

Af Lis Hornø

En børneopsparingskonto sikrer dit barn en pæn sum at komme i gang med voksenlivet på.

"Fordelen ved børneopsparing er, at man er sikker på, at barnet har nogle penge at starte sit voksenliv med. For eksempel til et indskud i en lejlighed eller en rygsækrejse," siger partner i Mybanker **Morten Westergaard**.

Der er også den fordel ved en børneopsparingskonto, at der ikke betales skat af renterne. Men får man overhovedet noget ud af det i kroner og øre, når renten er så lav, som den er lige nu?

"Det er rigtigt, at man får meget lidt i rente i øjeblikket. På en børneopsparing til 2 procent i rente sparer et typisk FOA-medlem 80-100 kroner om året i skat, hvis der står 10.000 kroner på kontoen," siger Morten Westergaard.

Uanset hvad renten er, giver en børneopsparing dog en bedre rente end andre typer opsparing, understreger han.

Et godt tip er at tjekke renten, den kan nemlig svinge. På Mybanker.dk kan du sammenligne bankprodukter. I august 2015 gav den dårligste børneopsparing for eksempel 0,25 og den bedste 2,0 procent i rente. Hvis dit pengeinstitut tilbyder mindre end 2,0 procent i rente på børneopsparing, kan du henvise til den højere rente andre steder og prøve at få renten op. Alt i en bank er til forhandling. ★

Sådan yngler kontoen

I de 3 eksempler oprettes børneopsparingen, når barnet bliver født. Der må maksimalt indskydes 3.000 kroner pr. år.

I 1 og 2 betales et fast beløb hver måned. I 3 indskydes hele beløbet på årets første dag og trækker renter hele året. Læg mærke til forskellen i slutbeløb mellem bedste (2,0 %) og dårligste (0,25 %) rente!



Opsparing ved 18 år

1) **100 kroner** den 1. i hver måned



2) **250 kroner** den 1. i hver måned



3) **3.000 kroner** den 1. januar hvert år



Kilde: Mybanker

Fast beløbsgrænse

Penge, der sættes ind på en børneopsparingskonto, anses som en gave, og der kan højst sættes 36.000 kroner ind i alt.

Hvornår må pengene hæves?

Barnet kan hæve pengene ved den alder, hvor kontoens opretter har bestemt, at de kan frigives. Tidligst ved 14, senest ved 21 år. Hvis pengene kan hæves, når barnet fylder 14 år, skal forældre eller værge respektere, at de ikke må bruge dem selv.

Kun en konto pr. barn

Der kan kun oprettes én børneopsparing pr. barn. Enten forældre eller bedsteforældre kan oprette kontoen til deres biologiske børn, sted-, adoptiv- eller plejebørn. Oprekkeren bestemmer, hvor længe pengene skal være bundet, dog er kravet mindst 7 år.

Få en bedre rente

En børneopsparingskonto kan til enhver tid flyttes fra et pengeinstitut til et andet for at opnå bedre rente. Undersøg, om banken tager et gebyr for at gøre kontoen op.

Opsparing i værdipapirer

Efter reglerne kan man anbringe sit barns børneopsparing i værdipapirer. Det kan give et bedre afkast, men man risikerer samtidig at tabe penge, og der kan være gebyrer forbundet med investeringen.

Kilder: Retsinformation.dk, Finansrådet, Mybanker og Danske Bank.



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

Mange ser så dårligt i mørke, at det generer, når de kører bil. **Få taget en synstest** og find ud af, om du trænger til en kørebrille.

Giv dit nattesyn et tjek

Alle ser dårligere i mørke. Øjet indstiller sig automatisk til at være en lille smule nærsynet i mørke. Det er dog meget forskelligt, om det opleves som en gene. Nogle kører bil om aftenen uden problemer, mens andre føler, at de ikke kan se vejens kurver, og at lyset fra modkørende biler blænder.

“Med alderen skal vi bruge mere lys for at se klart. Gode bil- og cykellygter hjælper

i trafikken,” siger **Ole Ravn**, leder af optometristuddannelsen på Erhvervsakademi Dania i Randers.

“Selv om det kun er få procent af befolkningen, der er decideret natte-nærsynede, er ganske mange faktisk generede af et dårligere nattesyn, når de kører bil. Formentlig omkring hver fjerde,” understreger Ole Ravn.

“Mit råd er: Få taget en

synstest. Personer, som er lidt nærsynede, men ikke bruger briller eller kontaktlinser, er typisk mere generede i mørke end i dagslys. Her kan et par briller måske hjælpe,” siger Ole Ravn.

Grå stær kan også være årsag til dårligere nattesyn. Det er en almindelig øjensygdom hos især ældre og vil ligeledes blive opdaget ved en synstest. ★

7 gode råd til at køre sikkert i mørke

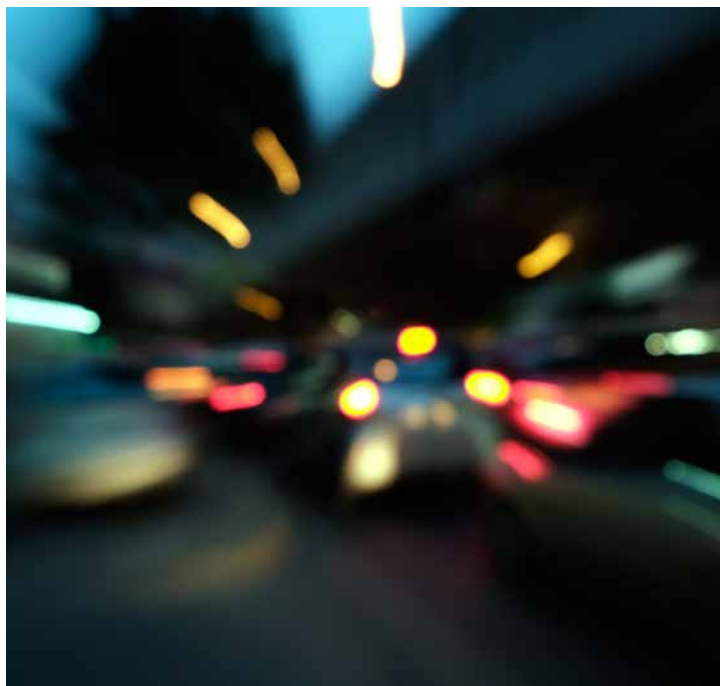
Bilist:

- **Få tjekket dit nattesyn** hos en optiker og få eventuelt kørebriller, der korrigerer for den natlige nærsynethed.
- **Tilpas farten**, så den passer til nærlysets rækkevidde. Kør langsommere.
- **Hold afstand**, så du har en sikker standselængde.
- **Undgå at blive blændet:** Kig ikke ind i modkørende bilers lygter, men hold blikket på egen vejbane.

Cyklist eller fodgænger:

- **Brug kraftig for- og baglygte** på cyklen.
- **Brug reflekser**, for eksempel refleksvest, refleksbånd eller løsthængende reflekser.
- **Gå i venstre side**, så du kan se de modkørende biler på mørke veje uden fortov.

Kilde: Dokumentationschef, Jesper Sølund, Rådet for Sikker Trafik



1

ud af fire er så plagede af dårligere syn i mørke, at de har sværere ved at køre bil. Det viser en bacheloropgave fra optometristuddannelsen i Randers.

Kilde: Bachelorprojektet af Kristine Haugaard Kjølsten Jensen, Helene Helin og Lasse Halkjær Pedersen. Optikerhøjskolen, 2015. 263 deltog

Kørebriller med farvet glas

Mange optikere tilbyder kørebriller med farvet glas, som gør det lettere at se kontraster og modvirker blænding fra modkørende. Glasset kan dog også dæmpe det sparsomme lys. Derfor er fagfolk uenige om, om det farvede glas er en god idé. Prøv dig frem – måske fungerer det godt for dig.

Kilde: extraoptical.com, zeiss.dk, optikteam.dk

Flere ulykker i mørke

Risikoen for ulykker er cirka halvdelen gang højere i mørke end i dagslys, og ulykkerne er mere alvorlige.

Kilde: Dokumentationschef Jesper Sølund, Rådet for Sikker Trafik

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pak-soi – også kaldet
bladbede eller sølvbede.

Månedens råvare: Pak-soi

Grøntsagen er meget let at bruge i hverdagsmaden, da den har kort tilberedningstid og hverken skal skrælles eller pilles. Bladene er som storbladet spinat eller kan tilberedes på samme måde – dampes, koges og sautes. Stænglerne kan snittes fint og bruges i wok- eller lynstegte retter,

som man bruger spidskål. Pak-soi smager godt flødestuvet, i gryderetter med tomat og suppe og krydret med citron, hvidløg og eventuelt chili. Her er en hverdagsopskrift, som er inspireret af det mellemøstlige køkken.



Kødboller i sesam-citronsovs med pak-soi og sprøde kartofler

4 personer

Kødboller:

- 400 gr. hakket oksekød
- fint revet skal af ½-1 citron
- ca. ½ tsk. stødt allehånde og/eller stødt kanel
- lidt salt og friskkværnet peber
- ca. 1 liter vand
- 2 tsk. groft salt

Sesam-citronsovs:

- 1 dl olivenolie
 - 1 løg
 - 3-4 fed hvidløg
 - saft af ca. 2 citroner
 - 5 spsk. tahin (sesampasta)
 - 3-4 pak-soi eller 500 g frisk spinat
 - friskkværnet sort peber
- Drys:** 2-3 spsk. fint hakket bredbladet persille

Ovnbagte kartofler:

- 1 kg faste kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- ca. 2 tsk. flagesalt eller 1 tsk. fint salt

Tilbehør:

- Evt. citron i både og brød

● **Kødboller:** Ælt kødet med citronskal, allehånde og/eller kanel, salt og peber.

● Sæt en gryde over med vand og salt og bring det i kog. Form 16-20 kødboller, evt. aflange formet med to spiseskeer. Læg dem i det kogende vand og skru straks ned, så vandet simrer og lad kødbollerne blive gennemvarme ca. 15 min.

● **Sesam-citronsovs:** Hak løget og steg dem klare i olivenolie. Tilsæt knust hvidløg et par min. og derefter tahin. Pisk godt. Spæd med citronsaft og ca. 4 dl af kogevandet fra kødbollerne. Hold kødbollerne varme i resten af kogevandet.

● **Pak-soi:** Tag bladene fra roden og skyl dem i koldt vand. Kog dem i sovsen et par min.,

til de er møre. Spæd med kogevand fra kødbollerne, hvis sovsen er for tyk.

● Kom kødboller i sesamsovsen. Smag retten til med salt og peber.

● **Ovnstegte kartofler:** Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend dem med olie på bagepapir på bageplade. Sæt kartoflerne i ovnen og tænd på 200 grader med varmluft (eller 225 grader uden varmluft). Bag ca. 45 min., evt. ved 250 grader de sidste 10 min., hvis kartoflerne ikke har fået farve nok. Nyd rygende varme kødboller i sesam-citronsovs med pak-soi, ovnstegte kartofler og drys med hakket persille. Servér evt. med citron og brød.



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

Man tager hvad man har!

Det er ikke alt, hvad der er i køleskabet, skuffer og skabe, der passer sammen – men omvendt er mange klassiske retter opstået ved, at man brugte, hvad der var. Små rester af både aftensmad, pølse, salat m.m. kan bruges som forret eller spises som spanske tapas. Undgå madspild og spar tid på madlavningen.



Foto: Colourbox

Nyd osten ved stuetemperatur

Ost smager ikke af så meget, når den er køleskabskold. Konsistensen af bløde oste og blåskimmeloste direkte fra køleskabet er fast og slet ikke lækkeret cremet, som når de har opnået stuetemperatur. Tag ost ud af køleskabet et par timer før, den skal nydes og opleves, at en ost, der ikke virker så spændende, får mere smag og smelter på tungen.

Frederikshavn

Senior. 20. okt. kl. 14: Foredrag med John og Frank Hejslet, fra Hejslet Begravelsesforretning. Gode råd m.m. om den sidste vilje. Pris: 25 kr. for kaffe og brød. Tilmelding senest 6. okt. til formand Ingrid Hansen, 24 66 66 71 eller næstformand Jytte Jensen, 22 86 31 61. 10. nov. kl. 13-ca.17: Musik og dans. Kom og nyd den gode mad, syng med, eller tag en svingom, til den gode musik fra Hansen Trioen + 1. Repertoiret består af traditionel harmonikamusik, viser, dansk populærmusik, som vi kender fra Giro 413 samt countrymusik. Bindende tilmelding senest den 3. november til formand Ingrid Hansen, 24 66 66 71 eller næstformand Jytte Jensen, 22 86 31 61. Pris.: 150 kr. ex. drikkevarer. Der vil være amerikansk lotteri.

Frederikssund Seniorklubben.

21. okt. kl. 13.30: Kom og hør Doris Marx fortælle om at være den sidste fiskerkone på Gl. Strand. 18. nov.

kl. 13: Rasmus Rohde holder foredrag om at være tidligere Sirius-mand og chef for Sirius-patruljen.

Guldborgsund Teknik-kost og servicesektoren.

28. nov.: Juletur for medlemmer med ægtefælle/kæreste. Afgang fra Cementen kl. 8, hjemkomst i Nyk. F kl. 22. Vi skal til julemarked på Frilandsmuseet i Lyngby, derefter spiser vi frokost, inden vi kører til Nyhavn, hvor vi vil besøge julemarkedet. Tilmelding til afdelingen senest 5. nov. Pris pr. person: 100 kr.

Holbæk

Afdelingen. 19. nov. kl. 18: Områdegeneralforsamling samt sektorgeneralforsamlinger og sektorårsmøder for Pædagogisk Sektoren, Social- og Sundhedssektoren, Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren hos FOA Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Se dagsordner på www.foa.dk/holbaek - tilmelding nødvendig på 46 97 14 00 ift. forplejning.

Holstebro

Senior. 22. okt. kl. 14: Hyggeeftermiddag. 12. nov.: Tur til Emilia Glas og Dukkehus, Hjerm. Samkørsel fra p-pladsen ved FOA kl. 13.30. Pris: 30 kr., som betales ved tilmelding til bestyrelsen senest 11. nov. 26. nov. kl. 12: Julefrokost. Pris: 180 kr., som betales ved bindende tilmelding til bestyrelsen senest 16. nov.

Horsens

Afdelingen. 6. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens, kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter købes i afdelingen 2.-20. nov. 19. nov. er der ekstra åbent kl. 17-19. Læs mere på www.foa.dk/horsens

Mariagerfjord

Afdelingen. 29. okt. kl. 18. Generalforsamling på Theaterrestauranten i Hobro. Sidste tilmelding 23. okt. på 46 97 13 73. Se mere på www.foamariagerfjord.dk
SOSU-klubben. 9. nov. kl. 17.30: Julefrokost i Øster Hurup Multihus. Sidste tilmelding 26. okt. på 46 97

13 73. Se mere på www.foamariagerfjord.dk

Odense

Afdelingen. 12. nov. kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Fagligt kulturelt oplæg kl. 17.30 og spisning kl. 18.30. Deltagelse i spisning og det faglige kulturelle oplæg kræver tilmelding senest 5. nov. på 46 97 18 00 eller www.foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 29. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-tiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme 6.-12. nov. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 29. okt.

Silkeborg-Skanderborg Seniorklubben.

25. nov. kl. 13: Julehygge og banko i FOA Huset. Husk pakke til ca. 25-30 kr. Deltagerpris: 30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20. Modtager du ikke vores nyheds-

brev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sydfyn

Sundhed og servicesektoren. 2. dec. kl. 17.30: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-15-47-07 senest 8 dage før afholdelse.
Teknik- og servicesektoren. 23. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-15-47-08 senest 8 dage før afholdelse.
Pædagogisk Sektoren. 25. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Oplys navn, fødselsdato og arrange-

mentsnr. 9501-15-47-09 senest 8 dage før afholdelse.

Afdelingen. 24. nov.: Årets medlemstur går til DR Byen og jul i Tivoli. Læs mere om turen på hjemmesiden. Vær opmærksom på, at der er begrænsede pladser. Billetter købes i bogholderiet. 26. nov. og 1. dec. kl. 17-20: Juletræsfest for medlemmer og familie i Tved Forsamlingshus. Billetter købes i bogholderiet.

Sydsjælland

Sektorerne. 23. nov. kl. 19.: Årsmøde i Social og Sundhed, Pædagogisk og Teknik, Kost og Service sektoren iht. vedtægterne. Husk tilmelding til spisning senest 16. nov. kl. 12. Læs mere på www.foa.dk/sydsjaelland

Sønderborg Seniorklubben.

28. okt. kl. 14: Gåtur fra p-pladsen ved Augustenborg gamle rådhus. Tilmelding ikke nødvendig. 5. nov. kl. 14: Lotto i afdelingen. Tilmelding senest 30. okt. 25. nov. kl. 14: Gåtur fra p-pladsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings 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
Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@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
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@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

ved Naturskolen i Sønderkoven. Tilmelding ikke nødvendig. 26.-27. nov. kl. 8: Juletur til Bremen, hyggelig todages tur på julemarked. Afgang fra Sønderborg Politistation. Tilmelding og betaling senest 9. okt. 3. dec. kl. 13: Julefrokost i afdelingen. Tilmelding senest 27. nov. på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg/arrangementskalender eller hent et program i afdelingen.

Sønderjylland Seniorklub. 21. okt. kl. 14: Lotto i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 14. okt. 20. november kl. 13.: Julefrokost i Haderslev. Der vil blive buskørsel, køreplan senere i fagbladet. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. nov. Klubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Fremover vil der blive

opkrævet 20 kr. for kaffe. Ægtefælle eller samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du automatisk er medlem af seniorklubben som efterløner.



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



Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**

Medlemspuls

Vinderne i august

Hovedpræmie:

Maiken Lie Hornbech
Andersen
Søbyvej 9
5700 Svendborg

Gavekort til Coop 300 kr.

Ingrid Agnes Hall, Genvej 5, 8544 Mørke
Kirsten Kongstad Redke, Gl. Ringstedvej 38, 4300 Holbæk
Anne Marie Johansen, Kanaltorvet 8, 2 - 17, 2620 Albertslund
Kimmie Lenette Laursen, Kirkevej 22, 8370 Hadsten
Britta Anyembe, Lykkegårdsvej 44, 6700 Esbjerg

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 Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmedierne
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
21. september

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 8: 27. oktober
Frist til nummer 1: 8. december

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

Annoncefrist:
Nummer 8: 27. oktober

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

Nummer 7 udkommer:
12. november

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
www.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 **21. oktober**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Bjarne Vogtmann, Odense**.



1. Hvad er godt at få tjekket nu, hvor vi er gået ind i den mørke tid?

- A. Blodtrykket
- B. Nattesynet
- C. Stofskiftet

2. Hvor mange ansatte i psykiatrien oplever, at deres ledelse ikke prioriterer voldsforebyggende arbejde?

- A. Hver tiende
- B. Hver fjerde
- C. Hver anden

3. Hvor meget større risiko har kvindelige FOA-medlemmer inden for kost- og serviceområdet for at få slidigt sammenlignet med andre i befolkningen med tilsvarende alder og uddannelsesniveau?

- A. 12 procent
- B. 28 procent
- C. 31 procent

4. Hvad kaldes slidigt også?

- A. Paradentose
- B. Osteoporose
- C. Artrose

5. Hvorfor måtte Susanne Sindberg ringe til sin eksmand og bede ham komme med mad?

- A. Hun blev tvunget til at tage en dobbeltvagt og kunne derfor ikke nå hjem til børnene og lave mad
- B. Hun havde brækket benet efter et fald på en trappe
- C. Hun stod uden indtægt, fordi kommunen havde stoppet hendes sygedagpenge

6. Hvor meget må der højst sættes ind på en børneopsparing om året?

- A. 24.000 kr.
- B. 36.000 kr.
- C. Der er ingen øvre grænse

7. I denne måned af 'Spørg løs' får du svar på ...

- A. Hvor ofte elever skal have weekendarbejde
- B. Hvor meget D-vitamin man skal have om vinteren
- C. Hvad det giver i tillæg, når man har overarbejde



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

- A. Farvelade i børnehaven
- B. En træningselastik, der er strakt ud
- C. Nordlys over Grønland

9. I denne måned skriver Klinken om pak-soi, som også kaldes ...

- A. Majroer
- B. Bladbede
- C. Japansk selleri



Af Merete Nielsen



Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

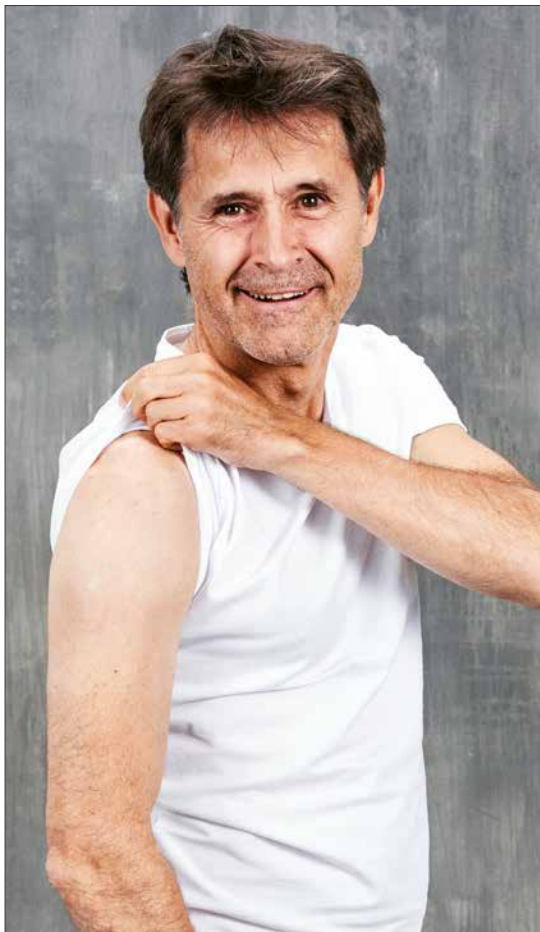
Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette.dk

*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. Calcif Tiss Int. 1987; 41-3512





INFLUENZA KAN VÆRE ALVORLIGT

MEN DET ER LET AT BESKYTTE SIG MED EN VACCINATION

Hvert år dør mellem 1.000 og 2.000 personer på grund af influenza. Er man +65 år, gravid, eller lider af bestemte sygdomme, er der større risiko for at blive alvorligt syg, hvis man får influenza. Også selv om man føler sig frisk i hverdagen. Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen vaccination.

Som professionel spiller du en stor rolle for, at grupper i risiko lader sig vaccinere. Tal om det med de borgere, du har kontakt med.

Se mere på www.beskytdigmodinfluenza.dk

VACCINATION ANBEFALES

HVIS MAN ER:

- ▶ OVER 65 ÅR
- ▶ GRAVID EFTER 12. UGE
- ▶ SVÆRT OVERVÆGTIG (BMI > 40)

HVIS MAN HAR FX:

- ▶ HJERTE-KAR-SYGDOMME
- ▶ DIABETES
- ▶ KOL ELLER ASTMA
- ▶ ANDRE SYGDOMME - SPØRG LÆGEN



 Sundhedsstyrelsen

 Sundheds
kompas

Sender dig på rette kurs

 Tag testen nu på sundhedskompas.dk
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**

**ALLE
VINDER!**

sundhedskompas.dk

FOA **PenSam**



... gør din dag behagelig

Softshell jakker

- til utrolige priser!



Sort Orange Grå Lime Navy Aquablå

Funktionel vinter jakke med vand-afvisende lynlås. Tre lags ID-Tech kvalitet med et varmt og blødt foer. Slidstærk og strækbar kvalitet yderst. Funktionel membran med vind- og vandafvisende egenskaber.

Model 98899

Dame jakke
med foer
Figursyet
Str. S - 3XL

Model 98898

Unisex jakke
med foer
Str. S - 3XL

Se endnu
flere tilbud på
praxiswear.dk

20%
rabat på
hele siden

FØR 599,-
NU KUN
kr. 479,-



Model 99604

FØR 449,-
NU KUN
kr. 359,-

caritesport

Stretch og sporty

Buks med stræk i begge
retninger. Elastik og regulerbare
stropper i livet og ved foden.
Meget funktionel til sport,
arbejde og fritid.
Str. XXS/34 - 4XL/50.

Model 25240 - Genova

Sportssko til damer med
elastiklukning og lille hæl.
Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42

FØR 349,-
NU KUN
kr. 279,-



Sanita

Model 01010 - Miami

Super kvalitet i læder med
perfekt anatomisk
pasform og antistatisk.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 48



FØR 499,-
NU KUN
kr. 399,-

Tilbudet gælder til 30.10.2015 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.
Bestil og se flere tilbud på www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning
Tlf. 97128282