

Fagbladet **FOA**

7

**SKRIDT TIL MERE
ARBEJDSGLÆDE**
SIDE 43

**EFTER DRABET
PÅ VIVI**
Politikere skal stilles til ansvar
for uansvarlige forhold på bosteder
SIDE 6

fokus:
**HVERT 3. SYGEHUS
FÅR PÅBUD**
Ansatte må løbe
for at nå arbejdet
SIDE 8

**BØRN FÅR DEMENTE
TIL AT LEGE**
SIDE 16

Kristina og Lasse forelskede sig på jobbet

KNAP HVER 10. SCORER EN KOLLEGA

Sådan undgår I sladder og konflikter SIDE 34-41

Det syge hus

Man skal have et godt helbred for at arbejde på et af landets sygehuse. Her er et stort og sundhedsskadeligt arbejdspress nemlig snarere reglen end undtagelsen. Sidste år fik hvert tredje af de sygehuse, som Arbejdstilsynet besøgte, et påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Tilsynsrapporterne, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, er rystende læsning: Ansatte der løber på gangene for at nå deres arbejde. Ansatte der må springe toiletbesøg over. Ansatte der bryder grædende sammen. Ansatte der begår fejl.

Og ansatte der kæmper med stresssymptomer, spændinger og uro i kroppen.

Hvordan kunne det komme så vidt, at de medarbejdere, som er ansat til at gøre patienterne raske, selv bliver syge af deres arbejde? En ting er sikkert. Det er hverken medarbejdernes eller patienternes skyld. Mange, der har været indlagt, har oplevet at vente i dagevis på undersøgelse, udredning og behandling.

Vente på at få kontakt med de alt for få ansatte. Vente.

Gennem de seneste år har regionerne vedtaget massive besparelser og gennemført fyringer på sygehuse. Blandt andet som følge af de galopperende medicinudgifter. Og det kan selvfølgelig mærkes.

Hvis sygehuse skal blive mere raske, er der kun én vej frem – flere hænder. ★

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



Tidspress på sygehuse

Ældre medicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel er et af de sygehuse, Arbejdstilsynet har givet et påbud på grund af stort arbejdspress. Her ses fællestillidsrepræsentant Anna-Marie Thøgersen (th.) sammen med sosu-assistent Jane Madsen på sengeafsnittet.

Side 8-11



Beboerne på Demens-tilbuddet Borupvænget i Randers bevæger sig mere, når de får besøg af en dagplejer med fire børn.

Side 16

Hvad koster din bil?



Få styr på alle udgifter
Side 44



Værsgo, tyrkisk kaffe

Aarhus Kommune viser nye veje i arbejdet med borgere af forskellige nationaliteter.

Side 28

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	45
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

tema
kærlighed på jobbet

Amoriner i luften

Knap hvert 10. FOA-medlem har haft et forhold til en kollega, viser en ny undersøgelse.

Side 34-41

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

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

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

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

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

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

nyt

3

ud af 4 voksne danskere er i arbejde. Danmark har dermed den fjerde højeste beskæftigelsesfrekvens i Europa.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Kontanthjælpsaftale trådt i kraft

1. april trådte blå bloks kontanthjælpsaftale i kraft. Beskæftigelsesministeriet vurderer, at 22.800 fuldtidspersoner bliver ramt af det nye kontanthjælpsloft, mens henholdsvis 670 gifte og 7.300 ugifte fuldtidspersoner rammes af 225-timers reglen.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet



Foto: Anna Louise Steinhøj, redaktør LFS Nyt



Der er kommet en forestilling om, at robusthed er en tryllestav, der kan modvirke, at f.eks. 35.000 danskere er sygemeldt af stress hver dag.

PSYKOLOG OG DIREKTØR I CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED EVA HERTZ, TIL BERLINGSKE



Velfærdsalliance: Morgenfrie aktivister fra FOA/KLS og LFS uddelte løbesedler med budskabet: 'Stop regeringens besparelser på børneinstitutioner og skoler' 5. april på Valby Station. Protesterne kulminerer 12. maj med demonstrationer foran rådhusene rundt om i landet.

Afskedsreception for egen regning?

Foto: Heidi Lundsgaard



Niels Haarbye, teknisk servicemedarbejder og tildidsrepræsentant, Helsingør

Belønning på lige fod

Jeg synes, at reglerne skal være ens for alle, uanset om det er kommunaldirektøren eller pedellen. Vi har alle udfyldt en rolle og skal belønnes på lige fod. Det er kun fair.

Foto: Heidi Lundsgaard



Anja Skovgaard Viktor, vagtcentralsassistent i Trekant Brand, Kolding

Respektløst med egenbetaling

Nej, det er ikke i orden. Man må føle sig meget lidt værdsat, hvis man selv skal betale. Og det er respektløst. Firmaet har fået 40 gode år, så det mindste, de kan give, er en ordentlig afsked. Det er kun på sin plads.

Foto: Niels Åge Skovbo



Pia Høgh, sosu-sassistent, akutafsnittet i Struer Kommune

Bør være råd til det

Nej, det er ikke i orden at skulle betale det hele selv. Arbejdspladserne bruger penge på så meget andet, så der bør også være råd til at give mindst et tilskud til afskedsreceptioner for ansatte med så lang anciennitet.

Foto: Niels Åge Skovbo



Mona Nielsen, pædagog-medhjælper i Kibæk SFO, Herning Kommune

Skal ikke selv betale

Det bør selvfølgelig ikke være personen selv, der skal betale. Vi er jo i forvejen ikke i den højest lønnede gruppe. Mangeårige medarbejdere skal værdsættes.

Direktører får fede farvelfester

Side 12

Slitage truer ansattes helbred

Kommunerne mangler milliarder til at vedligeholde daginstitutioner, plejehjem og skoler. Det kan føre til dårligere indeklima.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Daginstitutioner, plejehjem, skoler og andre kommunale bygninger er så nedslidte, at det risikerer at gå ud over indeklimaet og dermed de ansattes helbred.

“Kommunerne har de ringeste bygninger i det offentlige, og det ser ud til at gå yderligere ned ad bakke fremover,” siger **Henrik Garver**, administrerende direktør i Foreningen af Rådgivende Ingeniører (FRI), der har udgivet rapporten, *State of the Nation 2016*, hvor behovet for vedligeholdelse af offentlige bygninger afdækkes.

Ifølge rapporten vil det koste kommunerne minimum 25 milliarder kroner at rette op på efterslæbet.

“Kommunerne er på vej mod en kritisk tilstand, som kan betyde, at bygningerne ikke er funktionsdygtige i forhold til det arbejde, der skal udføres i dem, og at energiforbrug og indeklima ikke er orden,” siger Henrik Garver.

Teknisk ejendomsleder på Hyltebjerg Skole Lena Drasbeck er en af flere ansatte, der oplever at blive **syge af fugt og dårlig ventilation**.

Risiko for sygdom

Det vækker bekymring i FOA. Dårligt indeklima indebærer risiko for, at de ansatte får problemer med hovedpine, allergi, træthed og koncentrationsbesvær. Det gør det også sværere for mange af FOAs medlemmer at udføre

deres arbejde, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Det er svært at gøre rent i nedslidte bygninger, og meget vedligehold ender som hovsa-løsninger.”

Kommunernes Landsforening (KL) anerkender problemet.

“Vores bygninger nedslides, hvis de kommunale investeringer, der er blevet reduceret de senere år, ikke øges. Regeringen er nødt til at give kommunerne en større bid af kagen til offentlige investeringer,” siger cheføkonom i KL, **Morten Mandøe**. ★

fida@foa.dk



Personalet går og hoster og hakker og har hovedpine. Jeg har haft lungebetændelse tre gange på fem måneder.

LENA DRASBECK, TEKNISK EJENDOMSLEDER PÅ HYLTEBJERG SKOLE

50

milliarder kroner vil det som minimum koste at rette op på manglende vedligeholdelse af bygninger i stat, kommuner og regioner. Den reelle udgift kan være op til ti gange højere. Det står værst til i kommunerne.

Kilde: 'State of the Nation 2016', rapport fra Foreningen af Rådgivende Ingeniører (FRI)

Symptomer på dårligt indeklima

- Irritation af øjne, næse og svælg
- Hoste, hæshed og hvæsende vejrtrækning
- Tørre slimhinder og hudirritation
- Kløe og overfølsomhedsreaktioner
- Træthed og koncentrationsbesvær
- Hovedpine
- Kvalme og svimmelhed

Kilde: Indeklimaportalen.dk

Indfør dagbøder til politikere

FOAs formand vil stille politikerne til ansvar, **hvis sikkerheden ikke er i orden** på offentlige arbejdspladser.

Af Ulla Gunge

Arbejdstilsynet ville lukke private virksomheder på stribe, hvis sikkerheden var lige så ringe der som på Lindegården, hvor Vivi Nielsen blev dræbt af en beboer i påsken. Det vurderer FOAs formand **Dennis Kristensen**.

“De seneste fire års drab på fem ansatte er ikke et sammenfald af uheldige omstændigheder, men en ny tendens i psykiatrien,” siger han.

I det seneste tilfælde fra Lindegården i Roskilde udstedte Arbejdstilsynet et strakspåbud. Normalt skal arbejdet nedlægges, til sikkerheden er bragt i orden. Kan det ikke lade sig gøre, fordi man arbejder med mennesker, bør man i stedet udstede dagbøder til de ansvarlige politikere, mener Dennis Kristensen.

National handlingsplan

Forslaget er et af flere, som FOA og en række andre fagforbund bringer med til et møde 9. maj med social- og indenrigsminister **Karen Ellemann** (V) og sundheds- og ældreminister Sophie Løhde (V). Målet er at få indført en national handlingsplan mod vold og trusler på arbejdspladser.

Andre krav på listen er stop for fejlanbringelser af farlige patienter på bosteder, klare regler for alenearbejde, højere normering og en bekendtgørelse om vold, som definerer arbejdsgivers ansvar.

Karen Ellemann henviser til flere allerede igangsatte initiativer.

“Men den seneste tragiske hændelse på Lindegården viser, at der kan være behov for at sætte yderligere ind,” siger hun og peger på et forslag fra København Kommunes socialborgmester, Jesper Christensen (S), der vil etablere en ny type institutioner for de særligt farlige psykiatribrugere. ★

ulgu@foa.dk



Vi har stadig en kategori beboere, som er hamrende psykotiske og kriminelle.

JETTE LINDSTRØM, TILLIDSREPRESENTANT PÅ LINDEGÅRDEN

5

drab er der sket på ansatte ved socialpsykiatriske bosteder i løbet af fire år:

- **Marts 2016** stikkes sosu-assistent ned på Center Lindegården ved Roskilde
- **Maj 2014** knivstikkes en læge og en socialrådgiver på Saxenhøj i Sakskøbing
- **December 2013** dræbes en sosu-assistent på Ringbo ved Bagsværd
- **Februar 2012** sexmisbruges og knivdræbes en kvindelig socialpædagog fra Blågård i Viborg under en tur med en mandlig beboer.



“Vi lever i evig frygt”

Nøler politikerne, kan flere ansatte inden for psykiatrien **miste livet**, advarer tillidsfolk.

Af Ulla Gunge ★ foto: Jørgen True

Snorene med de røde, runde alarmknapper hænger de hver dag om halsen, før de forlader deres hjem og møder ind på arbejde. For en sikkerheds skyld. Sådan er hverdagen for de ansatte på det socialpsykiatriske bosted Lindegården i Roskilde.



"I flere af de andre sager har det jo været uden for bostederne, drabene er sket," siger **Jette Lindstrøm**, tillidsrepræsentant og social- og sundhedsassistent.

Siden drabet på en sosu-assistent på bostedet Ringbo i 2013 har hun og hendes kolleger båret alarmerne. Det samme gjorde Vivi Nielsen, da en psykotisk beboer stak hende ned 25. marts i år. Men selvom hun trykkede flittigt på knappen, kunne den ikke redde hendes liv.

Stadig farlig situation

Ingen må arbejde alene på Lindegården, lød Arbejdstilsynets strakspåbud efterfølgende. Ansatte skal hele tiden kunne se eller høre hinanden.

"Men vi står i en lige så

farlig situation nu som før. Vi har stadig en kategori beboere, som er hamrende psykotiske og kriminelle. Ham, der stak Vivi, var så syg og styret af stemmer, at han havde gjort det, selvom man var to," siger Jette Lindstrøm.

122 tilfælde af vold og trusler

Dokumenter fra Arbejdstilsynet fortæller om 122 tilfælde af vold og trusler på bostedet i de sidste syv måneder op til drabet. Samme dag som drabet på Vivi Nielsen var en ansat på skadestuen efter spark og slag i hovedet. Trusler på livet forekommer jævnligt.

Jette Lindstrøm og hendes TR-kollega, **Susanne Dec Peder-**

Der er **brug for handling NU**, siger tillidsfolkene. Fra venstre Susanne Dec Pedersen, Lene Mouritzen, Pernille Krysfelt og Jette Lindstrøm.

sen, er klare i målet, når de skal formulere, hvad der brug for, hvis det skal være sikkert for dem at gå

på arbejde: Farlige beboere bør være på særlige institutioner. Regioner og kommuner skal være fælles om psykiatriområdet, så borgerne ikke skubbes frem og tilbage mellem bosteder og hospitalsafsnit, der mangler sengepladser. Endelig skal der være flere ansatte på bostederne.

"Vi frygter, at det her bliver en døgnflue, og at der går lang tid, før politikerne finder penge til løsningerne. Men der skal handling til nu. Det kan ske igen i dag eller i morgen," siger Susanne Dec Pedersen. ★

ulgu@foa.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

15.04.

Sådan kan teknologi forbedre ældres liv

Velfærdsteknologi kan faktisk give ældre et bedre liv, spare samfundet penge og skabe et bedre arbejdsmiljø. Men det kræver, at den bruges rigtigt, viser ny rapport.

13.04.

Bortvist efter handicappet borgers druknedød

Et medlem af FOA risikerer at blive sigtet for uagtsomt manddrab efter en tragisk ulykke på et bosted for handicappede i Brønderslev.

06.04.

Sosu'er skal køre i biler uden rat og pedaler

Kommune vil indføre selv-kørende biler i hjemmeplejen allerede i løbet af dette år.

12.04.

Kæledyr atter tilladt for Middelfarts dagplejere

Oprørte forældres og dagplejeres kritik er blevet hørt. Efter kun halvanden måned har dagplejen i Middelfart Kommune nu droppet reglen om, at børn og dyr ikke må være sammen.

11.04.

Så hurtigt fik Trine job med ny FOA-ordning

På kort tid er 63 mennesker blevet hjulpet i arbejde med FOA JobMatch, og tallet stiger konstant.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

Hvert tredje sygehus får påbud

Arbejdsmiljøet på sygehuse er så ringe, at ansatte bryder sammen og fejlmedicinerer patienter, viser tilsynsrapporter.

Af Merete Nielsen og Rasmus Handberg ★ Niels Åge Skovbo



Vi er glade for, at Arbejdstilsynet besøger sygehusene. Det er en hjælp, at vi får sat spot på de steder, hvor der kræves en særlig indsats.

ULLA ASTMAN, FORMAND FOR REGION NORDJYLLAND

6

ud af 10 danskere mener, at sygehusenes største udfordring er for lidt personale. Desuden siger 4 ud af 5 danskere nej til fyringer for at få råd til ny dyr medicin.

Kilde: Epinion-undersøgelse, som Sygehussamarbejdet, herunder FOA, har fået udarbejdet

[bag om ordet]

Et **påbud** med frist indebærer, at arbejdspladsen typisk inden for seks måneder skal finde en permanent løsning på problemet.

Arbejdspreset på landets offentlige sygehuse er så stort, at hvert tredje sygehus, som Arbejdstilsynet besøgte i 2015, fik et påbud om for dårligt psykisk arbejdsmiljø. Det viser tal fra Arbejdstilsynet, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

Personalet bryder sammen

I 2015 fik afdelinger på 12 offentlige sygehuse i alt 22 påbud. Påbuddene handler typisk om, at de ansatte er udsat for en så stor arbejdsmængde og tidspres, at de risikerer at blive syge af det.

“Plejepersonaler bryder sammen på arbejdet. Det er sket og sker for flere medarbejdere og i alle tre vagtlag, og inden for det seneste år, også for nylig,” står der for eksempel i tilsynsrapporten fra Aalborg Universitetshospital Syd, Ortopædkirurgisk sengeafsnit O2.

Ældre medicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel i Hjørring har også fået påbud i 2015. Her har de ansatte også stresssymptomer, og i tilsynsrapporten står blandt andet, at “der er patienter, der på grund af mange opgaver ikke får deres IV-medicin (antibiotika) regelmæssigt eller rettidigt.”

Arbejdstilsynet: Stor udfordring

Thomas Nygaard Christensen, der er landskoordinerende tilsynschef ved Arbejdstilsynet, bekræfter billedet af, at de ansatte er meget pressede.

“Vi giver påbud, når vi vurderer, at der gen-

nem længere tid ikke er balance mellem kravene i arbejdet og de ansattes muligheder for at håndtere disse,” siger han.

“Det kan vise sig ved øget arbejdstempo gennem hele dagen, der resulterer i flere fejl, forglemmelser og lav kvalitet i opgaveløsningen. En manglende effektiv forebyggelse af stor arbejdsmængde og tidspres kan desuden medvirke til stress og stressrelateret sygdom som angst, depression og hjerte-kar-sygdomme,” siger han.

Nødt til at løbe på gangene
Side 10

Ansatte skal nå mere

Det store pres på medarbejderne skal også ses i lyset af, at produktiviteten på landets sygehuse i 2001 er steget med 44 procent – opgjort som aktivitet pr. medarbejder. Det viser beregninger fra Dansk Sygeplejeråd på baggrund af tal fra Sundhedsministeriet og Statens Serum Institut.

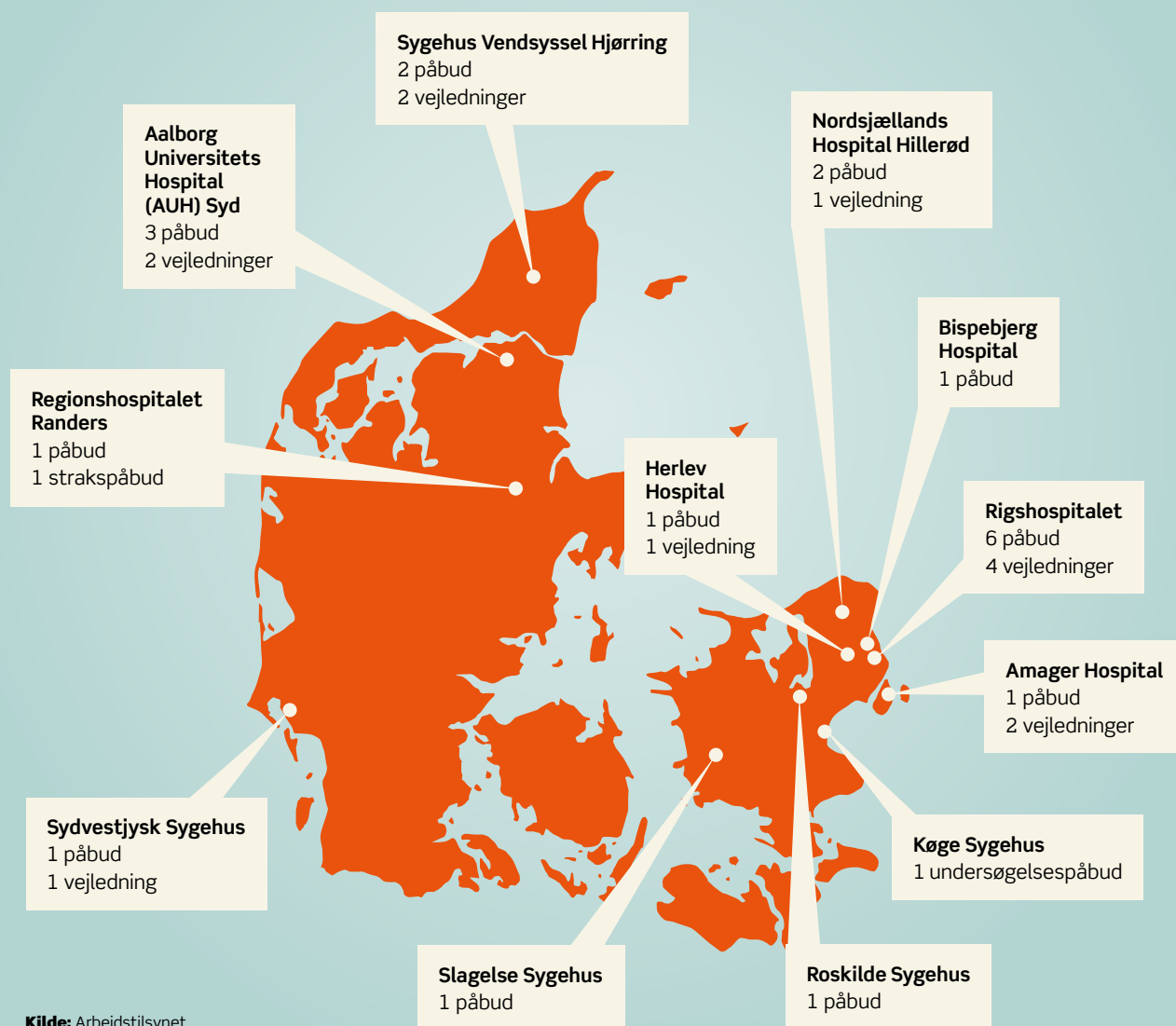
Ifølge professor i sundhedsøkonomi **Jes Søgaard**, Aarhus Universitet, er stigningen i produktiviteten ikke i sig selv et problem. Men efter finanskrisen er der ikke blevet investeret tilstrækkeligt i sundhedsvæsenet, påpeger professoren.

“Siden 2010 er der skåret ind til benet. Virkeligheden for de ansatte har været brutal med adskillige fyringsrunder og stort arbejds- pres. Derfor overrasker det mig ikke, at hospitalet får påbud for psykisk arbejdsmiljø.”

Formand for Region Nordjylland **Ulla Astman** mener, at sygehusene arbejder målrettet med at skabe et godt arbejdsmiljø, men at

Påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø

Arbejdstilsynet har i 2015 besøgt 38 offentlige sygehuse. På 12 af dem gav det anledning til påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø.



det vil være naivt at tro, at man helt kan undgå påbud på store komplekse arbejdspladser som sygehuse.

“Vi er glade for, at Arbejdstilsynet besøger sygehuse. Det er en hjælp, at vi får sat spot på de steder, hvor der kræves en særlig indsats.” ★

men@foa.dk og rhbn@foa.dk



Plejepersonalet har følgende stress-symptomer, som knytter sig til arbejdsomængden og tidspres: svært ved at slippe tanker om arbejdet, trætt i hovedet/stresset, mister overblik/hukommelse.

TILSYNSRAPPORT FRA SYGEHUS VENDSSYSEL I HJØRRING 23. DECEMBER 2015



Nødt til at løbe på gangene

Ældremedicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel har fået **påbud fra Arbejdstilsynet** på grund af for stort arbejdspress på de ansatte.

Af Merete Nielsen og Rasmus Handberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Pauser og toiletbesøg blev udskudt, ansatte løb på gangene for at nå arbejdet og fik stresssymptomer som uro i benene og spændinger i kroppen.

Sådan lød medarbejdernes egen beskrivelse af deres arbejdsforhold, da Arbejdstilsynet besøgte Ældremedicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel i Hjørring.

Det fremgår af tilsynets tilsynsrapport fra 23. december 2015, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

“Hvis det skulle fortsætte sådan, som det er nu, så kan man ikke holde til det,” siger en medarbejder i rapporten.

Arbejdstilsynet gav afsnittet et påbud på grund af stor arbejdsmængde og

stort tidspres. Sygehuset har indtil 1. juli i år til at rette op på forholdene.

Fejlbehandling af patienter

Ingen ansatte på afsnittet har ønsket at stå frem i Fagbladet FOA og fortælle om deres arbejdsvilkår, men sosu-assistent og arbejdsmiljøkonsulent på sygehuset **Britta Juul Lorentzen** fortæller, at afsnittet har været præget af store omstruktureringer.

“Personalet er dedikeret og brænder for faget, men har haft van-

skeligt ved at udføre plejen på grund af stort arbejdspress. Det har tæret hårdt psykisk på dem,” siger hun.

Arbejdspreset kommer til udtryk flere steder i rapporten fra Arbejdstilsynet.

“Medarbejdere oplyser, at de sidste 14 dage har været forfærdelige (...),” står der eksempelvis. Det store arbejdspress resulterer også i fejlbehandling af patienter.

“Manglende sårpleje betyder flere infektioner og somatiske følgesygdomme, herunder forstoppelse. Medarbejderne oplyser, at konsekvensen af



De sidste 14
dage har været
forfærdelige.

.....
MEDARBEJDER I TILSYNSRAPPORT FRA
SYGEHUS VENDSYSEL I HJØRRING,
23. DECEMBER 2015



manglende sårpleje kan være fatal,” fortæller medarbejdere til Arbejdstilsynet ifølge tilsynsrapporten.

Flere hænder

Efter påbuddet er der midlertidigt tilført 1,6 fuldtidsstilling til afsnittet og driftsansvarlig afsnitsleder **Hildur Hamper** er glad for den bedre normering.

“Den øgede normering har gjort det muligt at arbejde på at forbedre medarbejdernes sikkerhed og sundhed. Dertil skal nævnes, at vi har forskellige tiltag i gang, som medarbejderne har været med til at definere,” siger hun og nævner blandt

“De har haft meget travlt, og **det har været hårdt**, men jeg hører heldigvis fra dem, at det er blevet bedre, efter der er kommet flere hænder,” siger fællestillidsrepræsentant Anna-Marie Thøgersen.

andet færre udskrivningskonferencer, effektivisering af stuegang, og at der maksimalt afholdes fire målsamtaler om dagen, hvilket blandt andet giver bedre mulighed for at holde pauser.

Fællestillsrepræsentant **Anna-Marie Thøgersen** oplever, at det har taget toppen af arbejdspresset. Men hun ville ønske, at hun var blevet inddraget tidligere.

“Så kunne jeg bedre have forsøgt at reagere på problemet ved for eksempel at tage det med på MED-udvalgsmøde,” siger hun. ★

men@foa.dk og rhbn@foa.dk

Skriv

Oplever du større arbejdspress på jobbet?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Hjælp på vej

Regionale arbejdspladser får i løbet af 2016 et tilbud om psykisk ekspertrådgivning og inspiration – bl.a. i forhold til faglige forandringer og vold og trusler. Aftalen er et resultat af overenskomstforhandlingerne i 2015. Spørg din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant eller i din afdeling for at få mere information.

3 veje til godt psykisk arbejdsmiljø

- Involver din arbejdsmiljørepræsentant og leder og få en snak om, hvordan I bliver bedre til at prioritere og skabt klare mål for arbejdet. Ingen må være i tvivl om, hvad der er vigtigst at nå, når der er travlt.
- Bidrag til at skabe en åben og tillidsfuld samarbejdskultur, så I kan tale om problemerne i stedet for, at snakken går i hjørnerne.
- Fokuser på den arbejdsopgave, I skal løse og skriv ned for at have dokumentation i de situationer, hvor arbejdspresset går ud over borgerne, og den ydelse, I skal levere. Og dit eget helbred.
- Hvis ikke det lykkes at løse problemet med ledelsen, kan de tillidsvalgte gå videre til FOA-afdelingen. Fører det heller ikke til løsninger, kan du overveje at kontakte Arbejdstilsynet. Det kan ske anonymt.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

 **Læs mere**

etsundtarbejdsliv.dk



Direktører får fede farvelfester

Kommuner bruger mange tusinde kroner på direktørers afskedsreceptioner. Mange ansatte 'på gulvet' får nul og niks.

Af Sisse Nedergaard Jensen og Rasmus Handberg ★ illustration: Gitte Skov

Topscoreren

157.984,98 kr. brugte Odense Kommune, da eks-stadsdirektør Jørgen Clausen fratrådte efter 12 års ansættelse.

Kilde: Fakturaer fra Odense Kommune



Jeg synes ikke, der var noget ekstravagant over afskedsreceptionen.

MICHAEL BRUHN FREDERIKSEN, CHEF FOR STRATEGI OG KOMMUNIKATION I ODENSE KOMMUNE

Forargelsen var stor, da social- og sundhedshjælper **Annette Lindhardt** tidligere i år fortalte, at intet var arrangeret og betalt, da hun tog afsked med arbejdslivet efter 45 års tro tjeneste i Københavns Kommune.

En debat på FOAs Facebookside viser dog, at flere FOA-medlemmer har oplevet det samme.

Til gengæld bruger kommunerne pæne pengebeløb, når en direktør fratræder. Det viser en aktindsigt, Fagbladet FOA har fået i opgørelser over, hvor mange penge 14 tilfældigt udvalgte kommuner har brugt på afskedsreceptioner for direktører inden for de seneste tre år.

Den billigste afskedsreception var i Fredensborg Kommune og kostede 10.434 kroner. Den næstdyreste regning lød på 117.756 kroner eksklusiv moms i Vejle Kommune. Helt i top ligger Odense Kommune, der spenderede 157.984 kroner, da deres eks-stadsdirektør, Jørgen Clausen, i 2014 fratrådte efter 12 år på posten.

Afsked for over 150.000 kroner

"Afskedsreceptionen var først og fremmest en anledning til at sige tak til et menneske med stor betydning for kommunen, som gennem 12 år havde leveret enormt gode resultater," siger kommunens chef for strategi og kommunikation **Michael Bruhn Frederiksen**. Han forklarer, at receptionen samtidig var en mulighed for at pleje og dyrke vigtige relationer for kommunen.

Bedst tilfreds med ingenting

Lillian Lund er en af de FOA'ere, som intet fik. Hun arbejdede 43 år som portør på Odense Universitetshospital og måtte selv stå for sin afskedsreception, da hun gik på pension sidste år. Og det er okay, mener hun – især hvis der gælder de samme regler for alle.

"Lederne burde sige, at hvis medarbejderne ikke får festen betalt, så skal de heller ikke selv have det," siger hun. ★

sinj@foa.dk og rhbn@foa.dk

Revadol lindrer slidgigt i alle kroppens led

OGSÅ VED RYGPROBLEMER:

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

Hvordan opleves slidgigt?

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

Sådan virker Revadol

Revadol-tabletterne er baseret på rejeskaller, der

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

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

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

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

Effekten af Revadol er veldokumenteret. Flere gange er midlet blevet rost i TV-Avisen for sin gode virkning.

Prøv Revadol, hvis du gerne vil lindre din slidgigt og bremse nedbrydningen af bruskvævet.

Læs mere på www.wellvita.dk

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



Revadol virker, hvor der er brug for det

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

PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

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



Sonja snød slidgigten

Helt smertefri efter 3 måneder

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

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

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

Tid til at sige fra

Med den økonomiske krise som begrundelse er der gennemført væsentlige forringelser af den offentlige velfærd og service. Det er pisken, der har været i sving over for de svageste for at nedbringe de offentlige udgifter. Grundlæggende er det velfærdssamfundets fundament, der er under beskydning; nemlig den fælles ansvarlighed over for dem, der midlertidigt eller varigt har behov for de fælles velfærdsinstitutioner: Børnepasningen, uddannelsessystemet, sundheds- væsenet, ældreplejen og indsatsen for udsatte og svage.

Serviceniveau og kvalitet i velfærden hænger uløseligt sammen med de offentligt ansattes vilkår. Velfærdsforringelser fører til ringere arbejdsvilkår, og ringere arbejdsvilkår fører til forringelser af velfærden. Alene i kommunerne er der nedlagt 30.000 stillinger, siden krisen satte ind.

De offentligt ansatte har i mine øjne et særligt ansvar for at sige til og fra, hvis velfærden og servicen ikke er i orden.

Og vi er nået dertil nu, at de offentligt ansatte bør sige til og fra. Borgerne får ikke den kvalitet, vi kunne levere, og de ansatte løber med tungen ud af munden. Derfor inviterer FOA nu alle fællestillidsrepræsentanter, tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer til stormøde 9. juni i København. Vi har brug for i fællesskab at drøfte, hvordan vi håndterer de mange udfordringer mod både velfærden og de ansattes vilkår. Invitationen er på vej til dig. Jeg håber, at du har mulighed for at deltage. ★

[kort sagt]
FOA inviterer alle tillidsfolk til en drøftelse af, hvordan vi tackler de mange udfordringer mod velfærden og de ansattes vilkår.

De offentligt ansatte har i mine øjne et særligt ansvar for at sige til og fra, hvis velfærden og servicen ikke er i orden. Både i dagligdagen, når ressourcerne ikke rækker til de fagligt rigtige løsninger for borgerne, og når samfundsudviklingen går i den gale retning. Og både, når årsagen skal findes i den nærmeste ledelses beslutninger, i kommunalbestyrelsens eller regionsrådets vedtagelser og i Folketingets lovgivning og rammefastsættelse for den lokale velfærd og service.

Dennis Nielsen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Pas på jer selv 3. april

Kondolencer til alle, der er berørt af det tragiske drab. Har selv arbejdet på social-psykiatrisk bosted i seks år. Jeg stoppede netop, fordi klientellet blev fra at være borgere med udadreagerende adfærd til borgere med aktivt misbrug og udadreagerende adfærd med alt for store beføjelser i forhold til, hvad jeg vurderede sikkerhedsmæssigt forsvarligt til, at jeg ville risikere at sætte mit liv og lemmer på spil. Pas nu på jer selv og stop, mens legen er god – eller stå sammen og sig, at nu er nok – nok.

Berit Nielsen

Facebook

Med døden som følgesvend 3. april

Et stort antal social- og sundhedsuddannede medarbejdere går på arbejde med døden som følgesvend. Fem drab inden for få år er uhyggeligt og tragisk. Frygteligt for familie og kolleger. Tragisk er det også at se landets fremmeste ministre på området stå med ansigtet i de rette folder, udtrykke dyb beklagelse og love, at der vil blive taget hånd om det. Der sker intet! Utallige er de effektløse undersøgelser og rapporter, som beskriver det usikre arbejdsmiljø på social- og sundhedssektorens område. Og de



Pas nu på jer selv og stop, mens legen er god
– eller stå sammen og sig, at nu er nok – nok.

BERIT NIELSEN

Hvad mener du?

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

mange nødråb om bedre normeringer har heller ikke vundet gehør.

Desværre er de ansatte alt for pligtopfyldende og ansvarsbevidste over for deres fag og de sårbare borgere, så de skyder hjertet op i halsen og går på arbejde med risiko for helbred og liv.

Gerda Larsen

Facebook
Bemandingen er problemet
4. april

Det samme kunne meget let ske i bosteder for demensramte. Det er absolut ikke fordi, der mangler faglighed, men fordi der mangler ordentlig bemanding. Jeg var selv nødsaget til sidste år at holde op på mit arbejde som aftenvagt på et bosted for demensramte i Nordsjælland, fordi jeg de fleste dage var alene med en gruppe på otte beboere, hvor de fleste havde frontale skader,

og alle var mobile. Samme sted har der været episoder med beboere, som har smidt rundt med møbler og truet personale med knive. Nogle truede hinanden med død og ulykke, dagligt. Jeg havde selvsagt ikke mulighed for at tilgodese deres forskellige behov og fik dårlig samvittighed, fordi jeg oplevede deres dårlige trivsel, hver dag jeg var på arbejde.

Kis Valgren

Sendt til redaktionen
Kæmper for anerkendelse
26. marts

Jeg har arbejdet 30 år som teknisk serviceleder og vil gerne kommentere artiklen Jeg vil gerne gå forrest med Eskild Mortensen i marts-nummeret af fagbladet. Du, Eskild Mortensen, nævner, at en del ikke ønsker at være ledere. Jeg mener ikke, det er korrekt. Jeg tror snarere, de ikke kan blive anerkendt som ledere af deres sko-

leledere. I 15 år var jeg med i et lederteam på skolen, jeg tog alle de lederkurser, jeg kunne få, fik så ny skoleleder, som så anderledes på det, og pludselig var ingen tekniske serviceledere længere med i de lederteam. I fem år kæmpede jeg forgæves for at bevare min plads i gruppen, så jeg var nødt til at stoppe for at bevare lidt af min selvrespekt.

Bent Jokumsen

Facebook
Sig fra over for sexismen
8. april

Jeg oplever, at der er mange i plejen, der ikke siger fra over for sexismen og sexistiske tilnærmelser.

Sig dog fra. Borgeren må forstå, at det er en professionel relation, man har. Personligt kan jeg slet ikke have det, jeg bakker totalt tilbage, når jeg oplever det! Sexisme og sexistiske tilnærmelser er og bliver uacceptabelt, og det er ikke noget, man bare skal finde sig i.

Nicolaya Skals Bøgebjerg



Kærlighed på jobbet

Amorinerne svirrer i luften, når FOA-medlemmer går på arbejde. Knap hver 10. har haft et forhold til en kollega, viser en ny undersøgelse.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



milliarder kroner. Så meget skal der ifølge regeringen spares i kommunerne i årene 2017 til 2019. Det er en besparelse, som alle kommuner kommer til at mærke. I København skal der spares omkring 700 mio. kr., i Aarhus ca. 400 mio. kr., i Aalborg 250 mio. kr., og i Odense skal der spares 220 mio. kr.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



Børn får demente

[dagplejebesøg]

Demenstilbuddet Borupvænget i Randers har i tre år fået besøg af to dagplejere, der kommer på skift hver 14. dag. Børnene er 1-3 år. Demenstilbuddet er for demente, som bor hjemme og ikke er så langt i deres sygdomsforløb.

 Se video

foa.dk/foa-tv

Lysten til at give omsorg vækkes hos de ældre, når Demenstilbuddet Borupvænget får besøg af en dagplejer med fire børn. De ældre modtager de små med åbne arme, og i legen med børnene bevæger de sig mere, end de troede, de kunne. Besøgene giver **god hverdagstræning for krop og hjerne**. Og børnene, de nyder godt af den nærhed, ro og varme, som et ældre menneske kan give.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo



1



2

2 Kan mere. Demente husker med hjertet, ikke med hovedet. De kvikker op og kan mere, når børnene er på besøg.

3 Hej med dig. Der opstår hurtigt en samhørighed mellem de ældre og børnene. Demenstilbuddets tre medarbejdere føler sig ofte helt overflødige.

4 Op til farmor. Ulla F. Bøcker er temmelig dement og har næsten intet sprog tilbage, men børnene får hende til at huske: "Skal du op til farmor?" lyder det pludselig klart og tydeligt. Ulla kom tidligere i demenstilbuddet, men bor nu på ældrecentret.

[besøg]

Vil man gerne have besøg af en dagplejer, kan man kontakte den kommunale dagpleje, der kan formidle kontakten. Det er en god idé at aftale jævnlige besøg, så børn og ældre bliver trygge ved hinanden.

til at lege

1 Leg er træning. Merle på snart tre år har lokket Birgit Petersen ned på gulvet. Børnenes tilstedeværelse får de demente til at bevæge sig mere – de glemmer nærmest, at de ikke rigtig kan. Når de løfter børnene, går rundt med dem, sætter sig på gulvet og rejser sig igen, træner de styrke og balance.



3



4

5 Krammer. Børnene vækker de ældres omsorgstrang, og der uddeles mange knus.



6 Bryder isen. De ældre kommer i demenstilbuddet på forskellige dage og kender ikke hinanden så godt. Men børnene får dem til at tale mere sammen. Her byder sosu-assistent Christina Cecilie Jensen (th.) på lidt godt. Ind imellem bager børn og ældre småkager sammen. Så er der krymmel overalt!



7 Livshistorier. Tænk, han kan ikke vaske tatoveringerne af! Merle og Annakin har fået John Machon til at fortælle historien bag hver tatovering. John besøger ofte ældrecentret, men er ikke en del af demenstilbuddet.

8 Rollatorræs. De lange gange indbyder til løbeture, mener Hjalmar. Men Merle vil hellere prøve en rollator, og hun har overtalt Margit Kanz til at skubbe.



9 Tak for nu. Efter halvanden times besøg hjælper de ældre børnene med at komme i flyverdragter og støvler. Både ældre og børn er trætte.



Sosusassistent **Gunhild Olesen** er kåret til Årets SUFO 2016 for konstant at gøre forebyggende hjemmebesøg bedre og mere borgernære.



1989

2016



Sætter en ære i at være borgernes støtte

[cv]

Navn: Gunhild Olesen

Ålder: 64 år

Job: Ældregerådsgiver og forebyggende medarbejder, Sundhedsafdelingen, Jammerbugt Kommune

Uddannelse: Sygehjælper 1972, social- og sundhedsassistent 1995, og ældregerådsgiver 1998. Diverse korte og lange kurser. Kåret som Årets SUFO 2016 af Landsforeningen for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende hjemmebesøg.

Sådan kommer du i gang:

SUFO – Landsforeningen for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende hjemmebesøg – har netop revideret anbefalingerne til kompetencer for personer, der udfører forebyggende hjemmebesøg. Der er også planer om at lave en diplomuddannelse målrettet forebyggende hjemmebesøg.



Læs mere

sofu.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

Jeg var sygehjælper og siden sosusassistent, inden jeg i 1998 begyndte at arbejde som ældregerådsgiver og forebyggende medarbejder i Jammerbugt Kommune. Jeg har taget alle de kurser og temadage, der er relevante, for det betyder meget for mig både fagligt og personligt. Tingene forandrer sig, og de borgere, jeg besøgte for 18 år siden, havde andre behov end de borgere, jeg besøger i dag. Jeg har blandt andet uddannet mig inden for sundhedsfremme, demens, selvmordsforebyggelse, depression og kommunikation. Det har været kortere og længere forløb, og uddannelse er en af mine drivkræfter. Jeg vil gerne følge med udviklingen og være skarp. Tidligere hed jeg ældregerådsgiver, men vores målgruppe har flyttet sig fra 75+ til 65+, og så kan ordet ældre skurre i ørerne. Nu siger vi forebyggende medarbejder. I mit job skal man turde spørge til det, der gør ondt. Vi lytter til borgeren, og det er fantastisk at være med til at dele en borgers overvejelser og finde løsningsmodeller. Det rører mig allermost, når borgerne siger, at de føler sig hørt.

I 2005 var jeg med til at starte SUFO, Landsforeningen for ansatte i Sundhedsfremmende Forebyggende hjemmebesøg. Vi har ikke mange kolleger i det forebyggende arbejde, så det er vigtigt, at vi kan mødes og sparre med hinanden.

For nylig blev jeg kåret til 'Årets SUFO'. Jeg var meget overvældet og glad for indstillingen. Men jeg synes ikke, jeg har fortjent denne pris mere end nogen andre. Alle os i forebyggende hjemmebesøg går ind i det med liv og sjæl. ★

info@anniheiberg.dk



Det er ikke kompetencerne, den er gal med

I påsken skete det, der ikke må ske. En social- og sundhedsassistent blev stukket ihjel af en beboer på det psykiatriske bosted, hun arbejdede på.

Desværre er det ikke første gang, at en medarbejder på et bosted bliver dræbt på en vagt. Fem gange på bare fire år er det ubærlige sket.

Flere politikere har efterfølgende sagt, at personalet på bostederne skal være bedre uddannede til at håndtere beboerne og de konflikter, der opstår.

Men lad mig én gang for alle slå fast: Det er ikke de ansattes uddannelse og kompetencer, den er gal med. De ansatte er fint i stand til at tage sig af de beboere, som burde være på et bosted.

Læs også
Side 6

Problemet er, at der i løbet af de senere år er sket et skred i, hvilke beboere der bor på bostederne.

I takt med at der bliver nedlagt sengepladser på de psykiatriske hospitaler, bliver alt for syge mennesker udsikret fra behandlingspsykiatrien til de socialpsy-

kiatriske bosteder. Nogle har domme for kriminelle handlinger og burde være i retspsykiatrien.

Andre er så syge, at de har brug for mere behandling og andre rammer end det, et bosted kan tilbyde.

De ansatte er fint i stand til at tage sig af de beboere, som burde være på et bosted.

Det problem er blevet rejst mange gange af både medarbejderne i psykiatrien, af patientorganisationerne og af FOA og de øvrige faglige organisationer. Men politikerne har ikke lyttet. I stedet for at 'anklage' medarbejderne for ikke at være dygtige nok, burde politikerne derfor kigge indad og spørge sig selv, om de politisk har gjort nok for at sikre, at de nødvendige ressourcer er til stede overalt i psykiatrien. ★

K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Problemet er, at der i løbet af de senere år er sket et skred i, hvilke beboere der bor på bostederne.

5

Så mange år lever folk i gennemsnit længere i nordsjællandske Rudersdal, end de gør på Lolland. Her er den gennemsnitlige levetid 76,9 år, mens den er 82,4 år i Rudersdal.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Rejsehold skal forebygge mistrivsel

Har din arbejdsplads problemer med vold, trusler, samarbejde, arbejdets indhold eller omfang, er der nu hjælp at hente hos et såkaldt rejsehold. Det er sammenslutningen SPARK (Samarbejde om Psykisk Arbejds miljø i Kommunerne), der står bag initiativet.

 **Læs mere**

personaleweb.dk/spark

FOA taber fedmedom

Fedme er ikke beskyttet som et handicap. Det har Kolding Byret afgjort efter en principiel sag om fyring af en overvægtig dagplejer. Afgørelsen i sagen, som er ført af FOA på vegne af den forhenværende dagplejer, faldt på trods af, at en EU-dom tidligere har fastslået, at fedme kan være et handicap. FOA har anket dommen.

Kilde: fagbladetfoa.dk

Plejen af demensramte beboere skal styrkes

Trivslen og livskvaliteten hos demensramte beboere i plejeboliger skal styrkes. Derfor vil Sundhedsstyrelsen afprøve en model, der indeholder kompetenceudvikling og et it-baseret registreringsredskab. Modellen skal afprøves i 4-5 kommuner.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

40

procent af alle beboere på de danske plejecentre er diagnosticeret med demens. Det viser en undersøgelse af plejehjemsbeboeres livskvalitet foretaget af Ankestyrelsen.

Kilde: Sundheds- og Ældreministeriet

Intelligent bliver vinder pris

Færre lækager, tryksår og hudproblemer samt en forbedret nattesøvn hos brugeren. Det er nogle af effekterne ved den velfærdsteknologiske ble TENA Identifi, som Hjørring Kommune for nyligt har vundet Digitaliseringsprisen 2016 for. Prisen gives til offentlige digitaliseringsprojekter, som gør en forskel for samfund og borgere.

Kilde: SCA Hygiene og Hjørring Kommune



Forebyg forflytningsskader

Forflytninger af borgere i forbindelse med personlig hygiejne eller påklædning kan volde store skader og nedslidning på såvel borgere som ansatte. Derfor arrangerer BrancheArbejdsmiljørådet Social & Sundhed et fagligt træf 20. og 21. september på Nyborg Strand, hvor blandt andet forflytningsvej-



forflyt.dk/traef2016

lederens rolle er i fokus.

Synkevenlig mad øger appetitten

En grundig udvikling af 300 såkaldt dysfagi-venlige opskrifter har vist sig at øge appetitten hos plejehjemsbeboere med tygge- og synkevan-skeligheder. Eksempelvis gik en beboer fra at spise to halve stykker smørrebrød til at kunne spise fem halve stykker. Det oplyser Plejecentret Sølund, som med hjælp fra Københavns Kommune står bag projektet.



Spastiker fremmer undervisningen

Som ung PAU- eller sosu-elev kan det være svært at vide, hvordan det er at leve med et handicap. Derfor har Social- og Sundhedsskolen i Odense med stor succes inviteret 32-årige Simon Porsager til at holde foredrag for eleverne. Simon Porsager lider af cerebral parese – også kaldet spastisk lammelse – som giver både motoriske og sproglige vanskeligheder. Foredragene foregår ved hjælp af en computer og Simons personlige hjælper.

“Eleverne har stor glæde af at være sammen med Simon,” siger underviser Pia Halsted.



Jeg vil nu – sammen med sundheds- og ældreministeren – kigge på, hvordan vi kan gøre mere for at forebygge tragedier som denne. Vi vil drøfte med de faglige organisationer, hvad der er behov for afyderligere tiltag på området.

SOCIAL- OG INDENRIGSMINISTER KAREN ELLEMANN, EFTER DRABET PÅ EN SOSU-ASSISTENT PÅ BOSTEDET LINDEGÅRDEN, I PRESSEMEDDELELSE FRA SOCIAL- OG INDENRIGSMINISTERIET

Mandlig sosu er årets hjerteredder

Da social- og sundhedsassistent Thomas Hovmand sidste sommer oplevede en forulykket cyklist i trafikken, greb han hurtigt til handling med sin viden om førstehjælp til den bevidstløse cyklist. Hjælpen klarede han så godt, at cyklisten i dag lever i bedste velgående, og for indsatsen har han nu fået Hjertereforeningens pris som årets hjerteredder.

Kilde: tv2lorry.dk



Sådan bedres frivillig-samarbejdet

Et godt samarbejde med frivillige medarbejdere i plejeboligerne afhænger af, at der investeres i de frivillige. Sådan lyder budskabet i en ny publikation fra Sundhedsstyrelsen: ‘Frivillige på plejecentre. Erfaringsopsamling og inspirationsmateriale.’



Hent den

kortlink.dk/kxc4

Rustet til nye metoder

Tre ud af fire FOA-medlemmer arbejder med **kliniske retningslinjer**, og mange føler sig godt klædt på til arbejdet.

Af Rikke Jung Rasmussen

tema kliniske retningslinjer

75 procent af FOAs medlemmer, der er social- og sundhedsmedarbejdere i kommuner, arbejder med kliniske retningslinjer på deres arbejdsplads. Og mange af dem føler sig godt klædt på til arbejdet.

40 procent er helt enige i det udsagn, mens 47 procent er delvist enige. Det viser en ny FOA-undersøgelse.

“Jeg er positivt overrasket over de høje tal. Det havde jeg ikke regnet med, da vi for omkring to

år siden godkendte de kommunale kliniske retningslinjer,” siger professor og daglig leder på Center for Kliniske Retningslinjer **Preben Ulrich Pedersen**.

Mange læser selv instrukserne

De kommunale kliniske retningslinjer blev godkendt af Center for Kliniske Retningslinjer i 2013 og efterfølgende testet i ni kommuner.

Hver kommune kan omsætte de kliniske retningslinjer til en lokal instruks, og på nogle arbejdspladser tilbydes der kurser, gå-hjem-møder eller lignende. Knap halvdelen af medlemmerne i undersøgelsen er blevet instrueret af en kollega. Til gengæld svarer knap 39 procent, at de selv har læst retningslinjerne eller instrukserne uden, at de har været på kursus eller er blevet instrueret af en kollega.

“At blive tilbudt et kursus eller blive instrueret af en kollega er klart at foretrække. Det bør ikke være op til den enkelte at skaffe sig viden om de kliniske retningslinjer, og man skal have mulighed for at stille opfølgende spørgsmål,” mener **Karen Stæhr**, formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA. ★

rkjr@foa.dk

40

procent af de FOA-medlemmer, der arbejder med kliniske retningslinjer, er helt enige i, at de føler sig godt klædt på til at følge de linjerne, mens 47 procent er delvist enige.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Brug af kliniske retningslinjer, marts 2016. 2.834 deltog: Social- og sundhedspersonale på plejecentre, i hjemmeplejen, på aktivitetscentre, i socialpsykiatrien og på specialområdet mv.

Plejecenter Solgården har succes med at sætte ekstra fokus på **spisevanskeligheder og underernæring**.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Dagens menu består af torsk med kartofter og sennepssovs. Nogle vil dog hellere have kartoffelmos med ekstra smør, mens andre hellere vil have risengrød. Beboerne får stort set, hvad de ønsker fra Solgårdens eget køkken.



Nye redskaber virker

Læs videre på næste side →

Rehabilitering er mest udbredt

Sosu-medarbejderne arbejder blandt andet med disse kliniske retningslinjer:

Målsætning i rehabilitering: 70%

Forebyggelse af indlæggelse pga. lungeinfektion: 41%

Tidlig identifikation af palliative behov: 30%

Identifikation af spisevanskeligheder hos apopleksiramte: 22%

Kilde: FOA-undersøgelsen 'Brug af kliniske retningslinjer, marts 2016.

"Det er en succes, når jeg ser, at en undervægtig beboer tager på. Så ved jeg, at **vores tiltag virker**," siger social- og sundhedshjælper Trine Movang Lundtofte, som her ses med sygeplejerske Mette Gorm Frederiksen og beboeren Gerda Nielsen.



Ernæringsredskaber virker

→ "Skal vi ikke snart spise?"

Ordene kommer fra beboeren Gerda Nielsen, som er ved at blive vejet, mens sygeplejerske **Mette Gorm Frederiksen** og social- og sundhedshjælper **Trine Movang Lundtofte** tjekker resultatet. 69 kilo siger vægten – vel at mærke med tøj på. Gerda er dog mere interesseret i, hvad dagens middag står på.

"Vi skal have torsk i dag. Det kan jeg godt lide. Bare der er en god sovs," siger hun og går ved hjælp af sin rollator med hastige skridt mod spisestuen.

Gerda er én af de cirka 100 beboere på Solgården i Lyngby-Taarbæk Kommune. Hun er ikke selv i farezonen for at lide af underernæring, men det er flere af de andre beboere. Nogle får derfor en særlig beriget kost – lavet fra bunden i plejecentrets eget køkken.

"Der kan være mange årsager til, at de ældre er småtspisende. De kan have spisevan-

skeligheder efter en blodprop i hjernen. De kan være demensramte eller alkoholikere med nedsat appetit om morgenen på grund af alkoholindtag aftenen før," forklarer Mette Gorm Frederiksen.

Screeningen er sosu'ernes ansvar

Med et team bestående af en sygeplejerske, en diætist fra kommunen, en ergoterapeut med viden om blandt andet dysfagi samt social- og sundhedsmedarbejderne, har plejecentret søsat indsatsen *Det pædagogiske måltid*, som skal være med til at nedbringe problemer med spisevanskeligheder og underernæring.

Indsatsen er en afledt effekt af det pilotprojekt om kliniske retningslinjer, som kommunen var en del af for to år siden. Her besluttede man, at maden skal laves på plejecentret, lige som de ældre skal screenes for under-

[bag om ordet]

En klinisk retningslinje er et 'systematisk udarbejdet udsagn, der kan bruges som beslutningsstøtte af fagpersoner, når de skal træffe beslutninger om passende og korrekt sundhedsfaglig ydelse i specifikke kliniske situationer'.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



Det er en tryghed at kende de kliniske retningslinjer. Det giver en tryghed at vide, hvordan man skal handle i en given situation.

LISBETH B. PEDERSEN, SYGEHJÆLPER,
I FOA-UNDERSØGELSE

Fire kommunale retningslinjer

De kommunale kliniske retningslinjer er udarbejdet af KL og Sundhedskartellet. Derudover har Sundhedsstyrelsen lavet en lang række kliniske retningslinjer, som dækker det samlede sundhedsforløb fra region til kommune.

Kilde: Center for Kliniske Retningslinjer

ernæring fra det øjeblik, de flytter ind på plejecentret.

Observationen og vejningen er social- og sundhedsmedarbejdernes ansvar. Lige som det er dem, der fungerer som såkaldt 'måltidsværter', hvor de præsenterer beboerne for maden og spiser sammen med dem.

"Jeg synes, det er hyggeligt at spise med beboerne. Frokosterne er det eneste tidspunkt, hvor alle – også dagvakterne – er samlet, så måltidet skaber et fællesskab også beboerne imellem," siger Trine Movang Lundtofte.

Det er hendes idé med menukortene på bordene som på en rigtig restaurant. Menuen bliver udskiftet til hvert måltid, og med tiden er det meningen, at hun vil skrive små citater eller ordsprog på skiltet.

"Det kan give noget at snakke om og grine af under måltidet. Man må jo godt have det sjovt, selv om man bor på plejehjem," tilføjer hun.

Metoderne virker

Hun er blevet fortrolig med screeningen, og det giver hende en stor tilfredshed, når metoderne virker.

"Jeg kan ikke have, når en beboer ikke spiser. For han eller hun kan blive dehydreret, tabe kræfter, falde og komme til skade. Omvendt giver det mig en succesoplevelse, når en undervægtig beboer har taget på. Så kan jeg gå hjem fra arbejde med en følelse af, at det har været en rigtig god dag, og at mit arbejde rent faktisk virker," siger Trine Movang Lundtofte. ★

rkjr@foa.dk

De fire kommunale kliniske retningslinjer
Side 26-27



[cv]

Navn: Trine Movang Lundtofte

Alder: 38 år

Stilling: Social- og sundhedshjælper på Plejecentret Solgården, Lyngby-Taarbæk Kommune



Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Preben Ulrich Pedersen

Titel: Professor og leder af Center for Kliniske Retningslinjer, Aalborg Universitet

Mail: pup@cfkr.info

SPISEVAN- SKELIG- HEDER HOS APOPLEKSI- RAMTE

◦ **Baggrund:** Vanskeligheder med at spise øger risikoen for underernæring hos borgere med apopleksi.

◦ **Formål:** At anbefale et redskab, som er let at anvende og præcist kan vurdere vanskeligheder med at spise. Målet er at tilrettelægge individuel hjælp, som kan forebygge underernæring, tab af funktionsevne, genindlæggelser samt øge livskvaliteten.



◦ **Hvordan:** Ved hospitalsudskrivelse bør der foretages en systematisk vurdering og dokumentation af spisevanskeligheder. Det gælder også senere i forløbet.

◦ **Forslag** til lokal instruks: goo.gl/B4SGYO

De fire kommunale kliniske retningslinjer

REHABILITERING

◦ **Baggrund:** Samarbejde med borgeren er vigtig for et godt resultat af rehabilitering, og det fremmer motivation hos borgeren og understøtter en målrettet koordineret indsats fra fagpersoner.

◦ **Formål:** At fremlægge den viden, der eksisterer, for effekten af systematisk udarbejdelse af målsætning ved hverdagsrehabilitering.



◦ **Hvordan:** Rehabilitering i eget hjem, målrettet borgere +65 med behov for personlig pleje og/eller praktisk hjælp bør inkludere afta-

le om målsætning, som foregår i et samarbejde mellem borger og fagpersoner.

◦ **Forslag** til lokal instruks: goo.gl/9lpTRb

LUFTVEJS- INFEKTION



- **Baggrund:** Den hyppigste indlæggelsesårsag hos ældre borgere er luftvejsinfektion, og risikoen for indlæggelse øges med alderen. Ældre mennesker har også ofte sværere ved at komme sig. Pludselig nedsat funktionsevne er et vigtigt tegn på begyndende infektion i luftvejene.
- **Formål:** At præsentere et redskab til at identificere pludselig



- nedsat funktionsevne hos ældre medicinske patienter.
- **Hvordan:** Ved vurdering af pludselig nedsat funktionsevne kan skema med 10 funktionsområder

anvendes. Nedsat funktion på ét eller flere af områderne kan anvendes som begyndende tegn på infektion i luftvejene hos borgeren.

- **Forslag** til lokal instruks: goo.gl/nnZiFJ

tema kliniske retningslinjer

Riv ud og hæng op!

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

TIDLIGE PALLIATIVE BEHOV



- **Baggrund:** Mange borgere med kræft, KOL og kronisk hjertesvigt har symptomer og problemer i forbindelse med deres sygdom, og de modtager ikke altid den hjælp, de har brug for eller modtager hjælpen for sent. Den rigtige hjælp kan give borgeren en bedre livskvalitet, forebygge unødvendige indlæggelser og være en støtte for pårørende.
- **Formål:** At anbefale et redskab til tidligt i det palliative forløb at kunne identificere hvilken indsats,



der med fordel kan tilbydes borgeren. Det gælder især med livstruende kræft, KOL og/eller kronisk hjertesvigt.

- **Hvordan:** Anvend en interviewguide, som patienten enten selv kan skrive notater til, eller som personalet kan benytte som ud-

gangspunkt for en samtale om behov.

- **Forslag** til lokal instruks: goo.gl/9lpTRb

Projekt MultiCult i Aarhus viser nye veje i arbejdet med borgere af forskellige nationaliteter og er en hjælp for de ansatte.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Lars Aarø

Tyrkisk kaffe til Kadriye



[cv]

Navn: Jannie Petersen
Uddannelse: Sosu-assistent
Job: Aktivitetsmedarbejder i Plejeboligerne Sandkåsvej i Aarhus Vest



[cv]

Navn: Zahide Basel Kaya
Uddannelse: Sosu-assistent
Job: Fast aftenvagter i Plejeboligerne Sandkåsvej i Aarhus Vest

Bagom projektet

Otte medarbejdere fra Plejeboligerne Sandkåsvej og hjemmeplejen i Gellerup deltager sammen med SOSU-skolen i Aarhus i Projekt MultiCult. Erfaringer fra tre seminarer deles og trænes videre i dagligdagen for at styrke de ansattes kulturelle kompetencer. Projektet løber indtil 2017, hvor det skal munde ud i et undervisningsmateriale.



Læs mere

multicultincare.eu

“Værsgo, så er der kaffe,” siger sosu-assistent **Zahide Basel Kaya** og skænker op for 86-årige Kadriye Temur og aktivitetsmedarbejder **Jannie Petersen**. Vi er i Kadriyes stue i Plejeboligerne Sandkåsvej i Aarhus. Synligt fornøjet slubrer Kadriye, som kun taler tyrkisk, kaffen i sig.

Kaffen er brygget, som man gør det i Tyrkiet, hvor hun kommer fra: De maledede bønner er kogt op sammen med vandet, og drikken er sødet med et skvæt sukker.

Kaffegrumset synker til bunds i de små tyrkiske kopper, som Zahide og Jannie har købt i en indvandrerbutik i Bazar Vest. På bordet er også nødder og konfekten turkish delight, som de har fundet hos en lokal grønthandler.

“Kadriye lyser op, når hun ser de tyrkiske kaffekopper, og ligesom flere andre af vores borgere med muslimsk baggrund foretrækker hun nødder og turkish delight frem for roulade til kaffen. Vi har altid et lille lager af disse snacks i skabet,” fortæller Jannie.

Udveksling af erfaringer

Både hun og Zahide er blevet mere bevidste om at håndtere kulturelle forskelligheder, efter de er kommet med i Projekt MultiCult. De har deltaget i et seminar, hvor de udvekslede erfaringer og gode idéer med kolleger fra hjemmeplejen i Gellerup, som også er med i projektet. Begge team har både mange etniske borgere og mange ansatte med anden etnisk baggrund.

Zahides familie er indvandrere fra Tyrkiet. På seminaret kunne hun indvie sine kolleger i hjemmeplejen i, at personlig hygiejne i en muslimsk kultur foruden vand og sæbe også omfatter intimitet.

Og Jannie kunne bidrage med, at Plejeboligerne Sandkåsvej har lavet et skema over, hvilken slags pålæg man kan lægge på rugbrød. Et lille fif, der letter arbejdet for ansatte med anden etnisk baggrund, som ikke er inde i den danske måltidskultur.

Maden er piftet op

Som en direkte udløber af seminaret er køkkenet begyndt at bruge flere krydderier.

“På seminaret talte vi om, at der er få madtilbud til etniske borgere, som gerne vil have mere krydret mad. En kollega på Sandkåsvej gik ud og købte masser af forskellige krydderier ind, og hun fortalte også om, hvordan man anvender dem. Maden til vores etniske borgere har fået et pift, som de sætter stor pris på,” fortæller Jannie.

Zahide tilføjer, at erfaringer og idéer fra MultiCult bliver delt med kollegerne.

“Vi er gode til at sparre. Det er vigtigt i et hus med mange kulturer, så vi ikke går fejl af hinanden,” siger hun. ★

biras@mail.tele.dk

“Når vi har tid, serverer vi tyrkisk kaffe for Kadriye. **Madam Blå vækker ingen minder** hos hende, det gør derimod de tyrkiske kaffekopper,” forklarer Zahide (tv.), som skænker op for den ældre beboer og kollegaen Jannie.



Margit Andersens ressourceprofil blev sammenblandet med en anden borgers, og det krævede flere års kamp at rette fejlen.

Vejen til førtidspension

2005 Margit Andersen skader hofte og haleben ved fald. Faldet anmeldes som arbejdsskade.

2006 Margit opsiges. Jobcentrets ressourceprofil indeholder oplysninger fra en anden borger, og Margit mister sygedagpenge. FOA kontakter Datatilsynet og Ærø borgmester. Margit får igen sygedagpenge.

2007 Margit får anerkendt arbejdsskade og tilkendes midlertidig erhvervsevnetab på 25% og midlertidig erstatning.

2008 Fejlene i Margits ressourceprofil rettes.

2012 Margit søger førtidspension, får afslag og kommer på kontanthjælp.

2013 FOA anker afslag på førtidspension.

2014 Ærø Kommune erkender fejl i sagsbehandlingen på et møde med FOA Sydlyn. Margit bevilges førtidspension. Margits erhvervsevnetab opgøres til 65%, og hun får erstatning på 850.000 kr.

2015 FOA Sydlyn laver et sidste tjek på Margits sag og afslutter.

“De tog min identitet”

I ti år blev sygehjælper Margit Andersen kastet rundt i systemet efter en arbejdsskade. Hun faldt på en rampe på Ærøskøbing Plejehjem i 2005 og kom igennem et forløb, som først blev endelig afsluttet ni år senere, hvor hun fik en arbejdsskadeerstatning på 850.000 kroner.

Uegnet til mennesker

Margit Andersens fald betød, at hun ikke kunne arbejde, og hun blev opsiget i 2006. Jobcentret på Ærø udarbejdede herefter en ressourceprofil på Margit Andersen, men hun fik et chok, da hun læste den.

“Der stod, at jeg var uegnet til at passe mennesker. Jeg havde passet mennesker hele mit liv... Der stod også, at jeg havde problemer med alkohol og med mit håndled. Ingen af delene var rigtige.”

En andens profil

De urigtige oplysninger i ressourceprofilen betød, at kommunen stoppede sygedagpengene. FOA Sydlyn kontaktede jobcentret, som nægtede at slette de forkerte oplysninger. Herefter skrev FOA til Ombudsmanden, som henviste til Datatilsynet og til Ærø borgmester. FOAs henvendelser til de to instanser medførte, at Margit fik sygedagpengene igen, men de

urigtige oplysninger i ressourceprofilen blev ikke slettet.

“Jeg følte, at de tog min identitet. Jeg var helt ødelagt og fik en depression. Jeg lå i sengen, tabte mig 17 kilo og turde ikke åbne breve eller møde folk,” fortæller Margit Andersen.

En dag blev Margit Andersen ringet op af en sygeplejerske på Odense Sygehus, som talte om en undersøgelse, som hun hævdede, Margit havde været til dagen før. Men det var ikke tilfældet. Sygeplejersken insisterede.

“Pludselig faldt brikkerne på plads. Jeg forstod, at min identitet blev forvekslet med en anden, og de

fejlagtige oplysninger i min ressourceprofil vedrørte en anden. De havde ikke noget med mig at gøre,” siger Margit Andersen.

Opslidende forløb

Efter utallige møder og brevvekslinger mellem FOA Sydlyn og Ærø Kommune blev de urigtige oplysninger i ressourceprofilen endelig slettet i 2008. Margit blev tilkendt virksomhedsrevalidering og kom i arbejdsprøvninger. En periode flyttede jobcentret fra Ærø til Svendborg og senere tilbage til Ærø, og en overgang var Margit tilknyttet en jobkonsulent i Jylland. FOA klagede til daværende





borgmester og jobcenterchef over den dårlige behandling og det langvarige forløb.

“Jeg blev mere og mere syg under den lange sagsbehandling,” fortæller Margit, der endte med at søge førtidspension i 2012, men fik afslag og kom på kontanthjælp. FOA ankede, og på et møde mellem FOA og Ærø Kommune erkendte kommunen fejl i sagsbehandlingen, og Margit Andersen fik bevilget førtidspension. Margits erhvervsevnetab blev opgjort til 65 procent, og hun fik sammenlagt 850.000 kroner i arbejdsskadeerstatning.

“Jeg mistede ti år af mit liv og kunne slet ikke kende mig selv. Familie, venner og FOA har båret mig oppe,” fortæller Margit Andersen.

“Familie, venner og FOA holdt mig oppe i alle årene. Faglig sekretær Edel Andersen fra FOA Sydfyn tog virkelig hånd om mig. Og da Edel stoppede, kom sagsbehandler Louise Christophersen til. Hun hjalp mig med at få førtidspension. Det var en stor lettelse. Nu har jeg endelig fået fred,” siger Margit Andersen. ★

info@anniheiberg.dk

[bag om ordet]

Ressourceprofil – kommunens arbejdsredskab til at belyse en borgers arbejdsevne. Ifølge lovgivningen skal kommunen blandt andet bruge profilen til at vurdere, om borgeren har ret til forlængede sygedagpenge, revalidering, fleksjob eller førtidspension.

Jeg føler mig dårligt behandlet

? Hvis man fylder 58 år 30. november, vil man få seniordage fra 1. januar det kalenderår, man bliver 58 år. Altså vil man få seniordage, selvom man kun er 57 år.

Hvis man derimod har fødselsdag 1. januar, som jeg har, skal man være 58 år for at få de seniordage, som kollegaen fik som 57-årig. Jeg er da kun en måned yngre!

Kan det virkelig passe, at det forholder sig sådan? Vi er medlemmer af

samme fagforening, betaler samme kontingent og har samme arbejdsplads. Det burde være sådan, at den dag, man bliver 58 år, træder seniordage i kraft.

Både efterløn og pension udregnes efter alder og ikke kalenderår.

[Jette Lidegaard]

Svar

Seniordagene (i regionerne: seniorbonus) var ét af resultaterne ved

OK08, hvor der blev tilført penge til forskellige tiltag med det formål at sikre fastholdelse af seniorer i kommuner og regioner. Ordningen blev indført som en del af KTO-forliget, og den er blevet videreført ved efterfølgende overenskomstfornyelser.

I kommunerne opnår man, som du skriver, ret til seniordagene i det kalenderår, hvor betingelsen er opfyldt. For nogle grupper er det 58 år – for andre 60 år. På det regionale

område udbetales der en bonus året efter, at betingelsen er opfyldt. Du har da ret i, at det ville stille alle lige, hvis antal seniordage/seniorbonus det første år blev beregnet efter, hvornår man fylder 58 (60) år, men KL, Danske Regioner og KTO landede altså på en administrativ mere enkel model, der ganske rigtigt betyder, at nogle det første år vil få mere ud af det end andre. Men der er ikke taget noget fra nogen.

[Lis Bjørnstad]

Forvirrende datomærkning

? Når jeg handler, støder jeg på flere forskellige typer af mærkninger: Mindst holdbar til, Bedst før og Sidste anvendelsesdato. Og nogle fødevarer har slet ingen mærkning? Det er meget forvirrende. Hvad betyder de egentlig?

[Anonym]

Svar

Der er i princippet to forskellige datomærkninger: Sidste anvendelsesdato og Mindst holdbar til eller Bedst før. Datoerne i de forskellige typer mærkninger gælder så længe, at madvaren er uåbnet og opbevaret korrekt.

Sidste anvendelsesdato betyder, at du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides. Det skyldes, at den kan indeholde sygdomsfremkaldende bakterier, du ikke kan se eller lugte. Det er derfor vigtigt at kassere maden, hvis datoen er overskredet.

Mindst holdbar til eller **Bedst før** er derimod en vejledende datomærkning, hvor du selv kan vurdere, om du kan bruge varen. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises. Her vil maden lugte dårligt eller se dårlig ud, før du kan nå at blive syg af den.

Mange forbrugere misforstår Mindst holdbar til, og derfor er det ændret til Bedst før. Men der er en overgangsordning, hvor det er i orden at bruge begge begreber flere år frem, og det kan godt virke forvirrende. Endelig er der fødevarer som sukker, salt, eddike, tyggegummi, vin, drikkevarer med alkohol over 10 % samt frugt og grønt, som ikke datomærkes. Frugt og grønt fordi det ikke er muligt helt at forudsige holdbarheden. Og resten af fødevarerne fordi de ikke kan blive for gamle.

[Gitte Gross]



Sidste anvendelsesdato betyder, at du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides.

.....
GITTE GROSS

Skriv
bare

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

Fagbladet FOA
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.

Denne gang får du svar fra



Lis Bjørnstad
konsulent i FOA



Gitte Gross
fødevareekspert og
direktør for Den Skandinaviske Bryggerhøjskole

Få op til 25.000 kr. til din uddannelse

Hvad kan du søge til?

Efteruddannelse og videreuddannelse

Hvem kan søge?

Alle kommunalt og regionalt ansatte på FOAs overenskomster

Hvordan gør du?

Tal med din tillidsrepræsentant og din leder

Få mere information og hent skema til ansøgning her:

denkommunalekompetencefond.dk

denregionalekompetencefond.dk



Medlemspulsen

Vindere af februar- og marts pulsen

Hovedpræmie:

Loredana Mirela Tanselea
Bækkelunden 38
2660 Brøndby Strand

Kirsten Kjems Simonsen
Kongevej 41
6630 Rødding

Gavekort til Coop 300 kr.

Feride Cekin, Rugmarken 75, 1. Tv. 3060 Espergærde
Uwe Bosch, Gl. Kirkevej 11, 6880 Tarm
Doris Vibeke Skyum, Lourupvej 1, 6690 Gørding
Dorthe Kim Seung Hee Christensen, Hjortholms Allé 2, 1. th. 2400 København NV
Gitte Koch, Toftevænget 38, 6000 Kolding
Pia Christine Jensen, Kornvænget 123, 3600 Frederikssund
Marianne Hansen, Ærtemarken 28, 5260 Odense S
Henning Jensen, Møllebakken 36, 7800 Skive
Hanne Møller, Vindelevgård 101, 7830 Vinderup
Marianne Andersen, Gammellosevej 107 C, 2. Th. 2800 Lyngby

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/medlemspulsen**

Knap hver 10. scorer på jobbet

Sladder, konflikter og forskelsbehandling er nogle af de risici, der kan være ved kæresteri på jobbet, mener FOAs medlemmer.

.....
Af Karen Greve

Amorinerne svirrer blandt FOAs medlemmer, hvor knap hver 10. har haft et forhold til en kollega, viser en ny medlemsundersøgelse.

Meningerne omkring kærlighed på jobbet er delte. 28 procent af FOAs medlemmer har oplevet, at kærestere eller ægtepar på samme arbejdsplads skaber problemer, og 46 procent har negative erfaringer med forhold mellem ledere og medarbejdere.

De peger på sladder, konflikter og forskelsbehandling som konsekvenser.

Erhvervspsykolog **Stina Ørgård** nikker genkendende til, at kærlighed på jobbet kan fylde negativt for kolleger, især forhold hvor en leder er involveret:

“Det er klart mest problematisk med parforhold mellem chef og medarbejder. Der er større risiko for, at der opstår tanker om særbehandling som for eksempel en bedre vagtplan, flere kurser eller at parret udveksler informationer, som får negativ indflydelse på kolleger,” siger hun.

Gå direkte til parret

Det er helt reelt at opleve en negativ stemning som følge af et internt parforhold, men Stina Ørgård advarer mod straks at fare frem:

“Jeg oplever ofte medarbejdere viderebringe historier eller reagere på en følelse, de ikke har fået tænkt over. Man skal tænke sig om, inden man går til tillidsrepræsentanten med en klage over to kolleger.”

Arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal** er enig.

“Gå direkte til parret og sig, at du glæder dig over deres lykke, men har brug for at høre, hvordan de har tænkt sig at tackle samarbejdet med jer andre. Det er bedre at tale med dem direkte.” ★

mail@storybusiness.dk

14

procent af medlemmerne fra Teknik- og Servicesektoren har på et tidspunkt haft en affære eller dannet par med en kollega. Det samme gælder for 13 procent i Pædagogisk Sektor, 8 procent i Kost- og Servicesektoren og 7 procent i Social- og Sundhedssektoren.

Top 3 over problemer med kollega-kærlighed

70% mener, at det giver sladder på arbejdspladsen

50% oplever, at det giver dårlig stemning

41% mener, at kærestepar skaber samarbejds vanskeligheder.

Kilde: Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016, 5.139 deltog



“Jeg var glad for Lasse med det samme”

Kristina og Lasse blev kærester på jobbet.
Kollega-kærlighed kræver åbenhed og
professionalisme – både af parret
og deres kolleger, mener de.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Mikkel Østergaard



Læs videre på næste side →

Familien Ell Raahede Pedersen

Kristina, 23, sosu-assistent, på barsel, ansat på plejehjemmet Birkebo

Lasse, 33, sosu-assistent, ansat på plejehjemmet Strandhøj
 Sammen har de Elias, 7 uger. Kristina har desuden Anders på 3½ år

Kristina og Lasses bedste råd

Til andre par: Vær ærlig og åben så hurtigt som muligt. Alt andet skaber let problemer.

Til kolleger: Tænk på et par som på alle andre kolleger. Vi vil ikke have særbehandling – men vi vil helst heller ikke stå til ansvar for hinanden, for eksempel omkring fravær.

46

procent af FOAs medlemmer har oplevet, at det skabte problemer, at en leder havde en affære eller dannede par med en af deres kolleger. 28 procent har oplevet problemer i forbindelse med at to kolleger havde en affære eller dannede par.

Kilde: Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016



“Jeg var glad for Lasse med det samme”

→ På køleskabet hjemme hos **Kristina** og **Lasse Ell Raahede Pedersen** hænger et lykønskingskort, og på køkkenbordet står et par bittesmå sutsko. For syv uger siden kom Elias nemlig til verden, og han er det lykkelige resultat af de to sosu-assistenters og FOA-medlemmers Kristina og Lasses romance. En romance, der begyndte på jobbet.

“Vi var i praktik på et herberg i Helsingør – og jeg var glad for Lasse med det samme, men der gik nogle måneder, før vi blev et par,” fortæller Kristina. Hun er 23,



Lasse og Kristina **gør sig umage** for at tale om andet end jobbet hjemme – og med lille Elias' ankomst blev det pludselig meget lettere.

og han er 33, og aldersforskellen fik Lasse til at tøve, selvom Kristina gjorde, hvad hun kunne:

“Jeg plagede Lasse en hel uge om at tage med ud at bade, og da vi endelig kom af sted, var det blæsende og småkoldt, men bagefter tog vi hjem til mig, og Lasse gik først igen klokken et om natten. Stille og roligt udviklede det sig, men kun i fritiden, vi gik ikke og flirtede på arbejdet.”

Kristina smiler tilfreds. I første omgang slap parret for at tage stilling til jobbet, for Kristina blev flyttet en uge efter deres første kys, fordi der ikke var arbejde nok til to praktikanter.

“Vi nåede ikke at overveje, om vores for-



hold kunne give problemer, men de tanker kom til gengæld, da vi senere igen fik samme praktiksted,” siger Lasse.

Nysgerrige spørgsmål

Først ventede dog endnu et skoleophold, hvor Kristina og Lasse oplevede en vældig interesse for, at de pludselig var blevet et par.

“Vi forsøgte at være adskilt på skolen, men jeg fik lynhurtigt spørgsmål fra de andre om, hvornår vi skulle have børn, det føltes ret omklamrende,” siger Kristina.

Oplevelserne på skolen betød, at parret var i tvivl om, hvordan de skulle

tackle det, da de skulle arbejde sammen i endnu en fælles praktik:

“Det var angsten for at være anderledes end de andre. Jeg blev usikker på, om de måske kunne finde på at flytte mig et andet sted hen,” fortæller Kristina.

Flirtede ikke på jobbet

Kristina og Lasse møder op uden at sige noget, men allerede efter første dag beslutter de, at ærlighed er vejen frem og fortæller om deres forhold til praktikvejlederen, der orienterer ledelsen. Uden at nogen løfter et øjenbryn.

“På plejecentret var alle professionel-

le. De havde prøvet det før, og vi gjorde selv alt for at være professionelle på arbejdet. Vi rendte ikke rundt og kysede, og vi talte ikke om private ting, når vi var på arbejde,” siger Kristina.

Kristina og Lasse arbejder ikke sammen mere. Det er mest en tilfældighed, måske kunne de finde på det igen. Hvis der er en åben kultur på arbejdspladsen i forhold til at tackle ægtepar – selvfølgelig. For gift er de også blevet – 11. november sidste år med Elias i Kristinas mave. ★

Guide til
god kæreste-
kultur
Side 40-41

mail@storybusiness.dk →

Ingen kærligheds-politik, tak!

Skrappe regler fører kun til, at **flere forhold foregår i det skjulte**, mener eksperter.

Af Karen Greve

Flere private og offentlige arbejdspladser har i løbet af de seneste ti år indført en politik med retningslinjer for medarbejdernes kærlighedsliv på jobbet. En sådan politik kan medføre, at man kan blive forflyttet til en anden afdeling eller blive fyret, hvis man bliver kæreste med en kollega. Erhvervspsykolog **Stine Ørgård** kalder den type retningslinjer for 'den nemme løsning', hvor man undgår at forholde sig til den konkrete situation:

"Det er ikke den bedste løsning, fordi det automatisk medfører, at nogle medarbejdere vil forsøge at skjule et forhold, og så opstår der løgne. Det har ikke en positiv indflydelse på arbejdspladsen. Derudover risikerer du at miste dygtige medarbejdere, fordi de indgår i et parforhold på arbejdspladsen og derfor må skifte job."

God kultur fremfor regler

Det samme mener FOAs arbejdsmiljøkonsulent **Charlotte Bredal**:

"Der skal ikke være en rigid politik, der skal være en god arbejdskultur, og det vil sige en åben kultur, hvor alle tør tage eventuelle problemer op til møder."

I et åbent og godt arbejdsmiljø er det muligt at tackle romantiske forhold fra sag til sag, mener Charlotte Bredal:

"Det er alt det skjulte, der bliver et problem. Hvis der opstår hvisken om, at A ikke vil have vagter med B, fordi C nu er blevet hans kæreste, så påvirker situationen arbejdet. Her må man sige fra over for særbehandling på en saglig måde uden at gå i sladderfælden. Først til de involverede selv, og herefter til leder eller tillidsrepræsentant." ★

mail@storybusiness.dk

Forskel fra kommune til kommune

En stikprøve foretaget af Fagbladet FOA viser, at arbejdspladser ser forskelligt på forhold mellem ansatte. Nogle kommuner har retningslinjer for nære/private

relationer mellem medarbejdere. Det gælder for eksempel Aarhus, Randers og Ballerup, hvor relationen leder-medarbejder i et romantisk forhold

kan betyde forflyttelse eller fyring af den ene eller begge parter. Retningslinjerne er baseret på forvaltningslovens krav om ikke at forskelsbehandle beslægtede

kolleger, ægtefæller eller andre nærtstående (jf. forvaltningslovens kapitel to om inhabilitet).

Kilder: retsinformation.dk, ballerup.dk, aarhus.dk, randers.dk

Det mener FOA-medlemmer om kærlighed på jobbet

“ Det var ikke særlig professionelt håndteret af mine kolleger, den forelæggelse og det forhold, de havde, praktiserede de åbenlyst, med hede kys. Det gav anledning til meget snak i krogene. Derefter blev der lavet nogle retningslinjer om forhold på vores arbejdsplads, så det ikke er tilladt at have et forhold til en kollega.

“ Hvis man ved, at to kolleger har en affære, og den ene eller begge er gift med andre, er situationen ikke sjov.

“ Selvom jeg har oplevet parforhold mellem kolleger, der skabte problemer, så har jeg også oplevet tilfælde, hvor det har fungeret fint, og de gode situationer er klart i overtal.

“ Hvis man passer sit arbejde på tilfredsstillende vis og ikke forskelsbehandler, skaber konflikter med mere, kan jeg ikke se problemer i, at der er panderter på en arbejdsplads.

“ Vi har en regel om, at hvis kolleger bliver til et par, kan de ikke arbejde i samme afdeling. Dette skete for mig og min samlever for 15 år siden, og vi er stadig sammen – og arbejder på samme arbejdsplads i hver sin afdeling.

“ Jeg var kæreste med en kollega, og det blev et problem, da han blev kæreste med en anden af vores kolleger.

Kilde: Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016, 5.139 deltog

Illustration: Colourbox



5 trin til en god kæreste-kultur

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov



1. Hav en bagatelgrænse

Der er ingen grund til straks at slå et kys til en sommerfest op på de sociale medier. Det sker blandt voksne mennesker, og det behøver du naturligvis ikke orientere nogen om. Hvis andre sladrer om bagateller af den kaliber, så sig tydeligt fra.

2. Tænk fordomsfrit

Langt de fleste forhold mellem kolleger glider fint, så selvom du tidligere har oplevet problemer med par på samme arbejdsplads, kan historien være en anden nu. Mal ikke fanden på væggen, før han reelt stikker hovedet frem!



4. Undgå sladder

Problemer opstår typisk, hvis et forhold er hemmeligt og der – tys, tys – hviskes i krogene. Så både, hvis du har et forhold, og hvis du har kendskab til et forhold, gælder det, at åbenhed er bedst for arbejdspladsens kultur.

5. Sig fra

Du skal til gengæld reagere, så snart et forhold påvirker arbejdsmiljøet. Hvis et par enten gerne vil have vagter sammen, eller helst ikke vil have vagter sammen, kan det hurtigt blive vanskeligt at få en vagtplan til at gå op. Ingen kan forvente den type særbehandling.

3. Drop forsigtig-Peter

Gå direkte til det romantiske par, sig, at du glæder dig over deres lykke, men har brug for at høre, hvordan de har tænkt sig at tackle samarbejdet med jer andre. Det er bedre at involvere et par end at skumle bag deres ryg



23

procent af de mandlige FOA-medlemmer har på et tidspunkt haft en affære med en kollega. Mændene er således langt mest aktive, romantisk set, for hos kvinderne er tallet kun 7 procent.

Kilde: Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016

[vidste du]

at det mest populære sted, hvis man altså er interesseret i en romance på arbejdspladsen, hverken er kopirummet eller elevatoren? En engelsk undersøgelse fra 2015 viser, at depotrummet er mest attraktivt!

Kilde: Newsbreak.dk

Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA, Charlotte Bredal

Følg Fagbladet FOA på Instagram



Vidste du, at Fagbladet FOA nu også er på Instagram? Har du brug for en hurtig nyhedsopdatering, og er du til videoer, billeder og korte tekster, så skynd dig at gå ind og følge os her. På fagbladets nye Instagram-side kan du allerede nu få historien om Sara Tønnesens succes med lønforhandling, gode medlemstilbud og tips til alt fra at mindske madspild til at sove bedre om natten.

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

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



SANSE STIMULERING

**Stand
C2-031**



**Mød os på Health & Rehab
Scandinavia 2016
stand C2-031 fra 10.-12. maj**

... og se vores mange
sansestimulerende nyheder.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

www.protac.dk

7 skridt

Har I brug for at få arbejdsglæden i vejret på din arbejdsplads? **Få tip til, hvad du selv kan gøre.**

Få mere arbejdsglæde

1 Foreslå dine kolleger, at I sammen sætter fokus på arbejdsglæde og trivsel. Jeres arbejdsmiljørepræsentant kan bære ønsket videre til tillidsrepræsentant og leder.

2 Meld dig eventuelt til at indgå i en lille arbejdsgruppe sammen med andre kolleger, de tillidsvalgte og lederen. Her er det godt at aftale, hvilke ressourcer I vil afsætte til indsatsen, hvem der skal være ansvarlige og så videre.

3 Alle arbejdspladser på det offentlige område er omfattet af en trivselsaftale – spørg din leder, hvad det betyder for netop jer og jeres arbejde med arbejdsglæde og trivsel.

4 Tænk over hvornår og i hvilke situationer, du har brug for kollegial støtte og omsorg. Fortæl det til dine kolleger og spørg ind til, hvad de har brug for.

5 Oplever du, at I ofte har så travlt, at det går ud over den måde, I taler sammen på? Så kan det være en god idé, at I på arbejdspladsen sætter fokus på det.

6 Har du svært ved at prioritere dine arbejdsopgaver og ofte dårlig samvittighed over ikke at slå til, så tal med din arbejdsmiljørepræsentant og leder om, hvad I kan gøre for at blive bedre til at prioritere.

7 Husk at sige godmorgen til dine kolleger. Anerkend hinanden og lyt med nærvær og opmærksomhed. Arbejdsglæde smitter!



Øg trivslen

Få inspiration til mere arbejdsglæde og den gode trivselsproces.

Læs mere

kortlink.dk/kwxk

Styrk de sociale relationer

Find ud af, hvordan I på arbejdspladsen kan styrke jeres samarbejde og sociale relationer.

Læs mere

etsundtarbejdsliv.dk/socialkapital

Forebyg stress

Både du selv og din arbejdsplads kan blive bedre til at forebygge og håndtere stress.

Læs mere

kortlink.dk/kwxq

FOA førstehjælp

Du kan altid bede om råd og vejledning hos din lokale FOA-afdeling. Derudover kan du på foa.dk gå ind under FOA førstehjælp/psykisk arbejdsmiljø og læse mere om, hvordan I kan skabe større arbejdsglæde på arbejdspladsen ved at arbejde med psykiske arbejdsmiljøproblemer.

Læs mere

foa.dk

Bil uden
bøvl, tak!

Arnt Christensen er sosu-hjælper i Faaborg-Midtfyn Kommune og bor i Vester Aaby. For seks år siden købte han og hustruen deres Chevrolet Aveo kontant. De gik efter en ny, fordi de tidligere har oplevet, at en brugt bil kostede for meget i reparationer. "Vi foretrak at bruge pengene på at købe bilen i stedet for at betale til mekanikeren. Vi har tidligere haft en ældre Ford Fiesta som bil nummer to, men det var for dyrt i vedligeholdelsesomkostninger," siger han. Arnts kone kører i bil til arbejde, selv spadserer han. Indtil for ti år siden havde Arnt fri bil i forbindelse med sit job, så parret har gennem 25 år været vant til at have en ny eller nyere bil. En bil er nok i dag, men at klare sig uden kommer ikke på tale: "Vi har børn og børnebørn på Als og børn og børnebørn ti kilometer væk i Stenstrup. Min svigermor bor ti-tolv kilometer væk, og vi har en kilometer til den lokale brugs her i landsbyen." ★

Nyere brugt er bedst til prisen

Køb en otte år gammel bil og behold den i otte år, så får du **mest bil for pengene**.

En ny bil taber i snit 21 procent i værdi over det første år, og for de penge kan man reparere meget på en brugt bil, konstaterer forbrugerøkonom hos Forende Danske Motorejere (FDM) **Allan Skytte Christensen**:

"Det gode råd er at købe en nyere brugt bil og beholde den længst muligt. Der løber omkostninger på, hver gang du skifter bil, for eksempel avance til bilforhandleren."

Allan Skytte Christensen henviser til, at FDMs beregninger viser, at den billigste måde at have bil på er at købe en otte år gammel bil og beholde den i otte år.

Der er også store penge at spare, hvis man selv er lidt ferm og kan rode med biler, tilføjer han.

"Det gælder alt fra at skifte olie og skifte luftfiltre til klimaanlægget og til at skifte bremses. Det sidste er dog en videnstung opgave, som kræver, at man har en mekaniker blandt familie eller venner."

Skal man låne til bilen, er billånet en stor udgiftspost, hvor det betaler sig at shoppe kritisk. Det samme gælder forsikringen. Og så er der lige det med at køre langt på literen – her er en brugt bil ikke den optimale løsning.

"Hvis man vil køre langt på literen og tage hensyn til klimaet, skal man købe en ny bil. Midt i nullerne tog det rigtig fart med, at bilfabrikkerne optimerede brændstoføkonomien. Men på grund af værditabet vil det stadig være billigere at købe en brugt bil." ★

Få **alle** udgifter med

Hvad koster din bil dig egentlig om året? Mange vil blive overraskede, hvis de tager alle udgiftsposter med.

Husker du eksempelvis at regne parkeringsafgifter, dæk og værditab med? Nedenfor har vi med hjælp fra Forende Danske Motorejere (FDM) listet alle de udgifter, som et bilbudget kan bestå af.

Her er alle de udgifter, som et bilbudget kan bestå af



Kilde: Forende Danske Motorejere (FDM)

FOA-medlemmer elsker biler

I første halvår af 2015 boede 85% af FOAs medlemmer i en husstand med bil. 33% boede i en husstand med to biler. FOA-medlemmer er dermed mere bilglade end befolkningen som helhed, for hvem tallene er henholdsvis 80 og 30%.

Kilde: Index Danmark-Gallup

Brugtbilvælger

På fdm.dk er der en brugtbilvælger, der er opdelt i kategorierne lille, stor, stationcar og MPV (minibus). Man taster en række valg ind og får en liste med forslag til modeller.



fdm.dk/bilkoeb/brugtbilvaelger

3,61 kr./km

Køber du en tre år gammel bil til 150.000 kr., koster en kørt km i snit 3,61 kr. Til sammenligning koster en km i taxa 15,25-19,15 kr., hvortil skal lægges 24-50 kr. i startgebyr afhængig af tid på døgnet og af, om du præjer vognen på gaden eller via centralen.

Kilder: FDM og taxapriser.dk

Leasing som alternativ

At lease vil sige at leje bilen i seks måneder eller derover. Man betaler et startbeløb, en månedlig ydelse samt forsikring og brændstof. Leasing er attraktiv for bilisten, der har et forudsigeligt kørselsbehov, gerne vil have en ny bil, udskifte den ofte og slippe for bøvl. Service og vedligeholdelse påhviler leasingselskabet.

Kilde: bilpriser.dk



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



22. maj

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

På efterløn og halvårs-erklæring?

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, så kan du indtil den 7. maj 2016 indsende din erklæring. Halvårserklæringen dækker perioden 19. oktober 2015 til 17. april 2016.

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på foa.dk/akassen. Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

Brug dit netværk

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

Udbetalingsmeddelelsen

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

Nyt job?

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Skal du holde ferie?

Måske har du optjent feriepenge hos din arbejdsgiver. Men har du for eksempel været ledig, eller har du modtaget syge- eller barselsdagpenge i 2015, så har du måske også optjent feriedagpenge fra a-kassen. Hvis du har optjent et antal feriedagpenge, har du modtaget et brev om det.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og du skal holde ferien i perioden fra 1. maj 2016 til 30. april 2017.

Krav til dig

Feriedagpenge kan betragtes som en erstatning for, at man ikke har optjent ret til fuld ferie hos en arbejdsgiver, for eksempel fordi du har været på dagpenge i en periode. I modsætning til feriepenge optjent efter ferieloven er feriedagpenge en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige betingelser. Du skal blandt andet have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og tilmeldt jobcentret. Du skal desuden umiddelbart før ferien opholde dig i Danmark og stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

Sådan søger du om feriedagpenge

Du kan læse mere om reglerne på foa.dk/feriedagpenge. Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge. I feriedagpengebrevet, som du har modtaget i april, kan du

se, hvor mange dage du har optjent med feriedagpenge. Du kan som regel tidligst få udbetalt dine feriedagpenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver. Husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge.

Ferie – hvis du får arbejds-markedsydelse

Får du arbejdsmarkedsydelse, har du naturligvis også ret til at holde ferie. Hvis du ikke har optjent feriepenge fra din arbejdsgiver eller feriedagpenge fra a-kassen, har du mulighed for at holde ferie med arbejdsmarkedsydelse i op til 15 dage i ferieåret. Hvis du selv har optjent et antal dage med feriepenge eller feriedagpenge, skal disse dage fratrækkes de 15 dage. Hvor mange feriedage, du har ret til med arbejdsmarkedsydelse, afhænger af hvornår du er begyndt at få arbejdsmarkedsydelse – se en oversigt på foa.dk/feriedagpenge.

Dine feriedagpenge og din arbejdsmarkedsydelse under ferien bliver udbetalt med den sats, du plejer at få på arbejdsmarkedsydelsen. Udbetaling af arbejdsmarkedsydelse under ferie følger de samme udbetalingstidspunkter, som udbetaling af arbejdsmarkedsydelse. Det vil sige, at du senest vil få udbetalt dine penge til at afholde ferie for den sidste

bankdag i måneden. Hvis din ferieperiode løber over to udbetalingsperioder, vil udbetalingen også blive opdelt i to perioder. Læs mere om ferie med arbejdsmarkedsydelse på foa.dk/feriedagpenge.

Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller via mail. A-kassen skal have besked senest på feriens første dag. Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst 2 uger før feriens start.

Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, risikerer du at få en karantæne og miste dagpengene for en periode. Hvis du vil være sikker på at have dine feriedagpenge inden feriens start, skal vi have modtaget din ansøgning senest en måned, inden du holder ferien. Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2016 til 30. april 2017 helt frem til den 31. maj 2017.

Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2015 til 30. april 2016, kan du søge om at få disse udbetalt frem til den 31. maj 2016. ★

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



Foto: Colourbox

Faglig Førstehjælp

Har du brug for viden om regler i forbindelse med f.eks. fyring, ferie, sygdom eller arbejdsskader?



Find svar

foa.dk/foerstehjaelp



Bonus på indkøb

Få bonus med forbrugsforeningen, når du køber de sidste julegaver eller går shop-amok i januar-udsalget.



Se fordele

foa.dk/forbrugsforeningen



Foto: Colourbox

Kan FOA nå ud til dig?

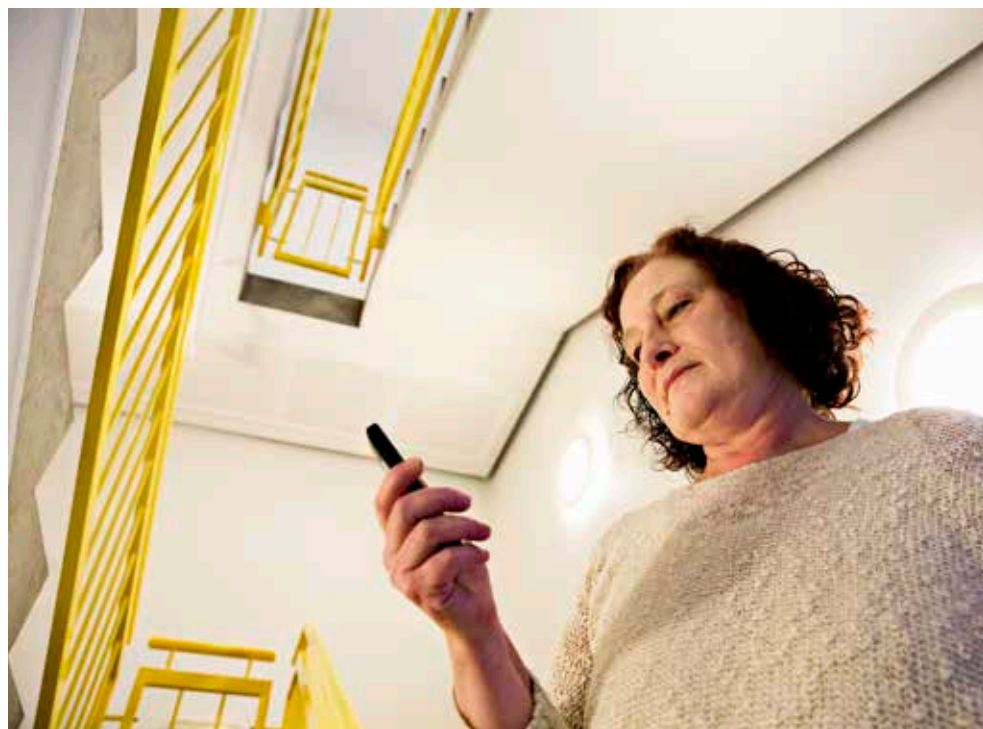
Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.

Se og ret dine oplysninger på FOAs hjemmeside.



Læs mere

foa.dk/persondata



Når du er alene på arbejde

Arbejder du uden kontakt til kolleger og leder det meste af din arbejdstid, eller arbejder du kun alene indimellem? Alenearbejde kan udgøre en risiko for din sikkerhed og sundhed, og for kvaliteten i den ydelse, borgerne modtager. På foadks tema om alenearbejde får du gode råd til, hvordan du kan mindske belastninger og risici, og du kan læse, hvad FOA gør for at forbedre arbejdsmiljøet for medlemmer, der arbejder alene. ★



Læs mere

foa.dk/alenearbejde

49 år

Så gammel er et FOA-medlem i gennemsnit. Hun er kvinde og arbejder som social- og sundhedshjælper 28 timer om ugen.

Se hele profilen af FOAs medlemmer på

foa.dk/medlemmer-i-tal

gæt et job

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

Inklusion fylder meget i mit arbejde



I mit job skal man være nysgerrig og god til at lytte.



Man skal være god til at strukturere og organisere.



Jeg tager ofte på hjemmebesøg.



Jeg hjælper børn i en udsat position.



Jeg samarbejder med mange faggrupper.



Min token er uundværlig.



Hvad laver Jonna?

Kan hun være ...

- Dagplejepædagog
- Pædagogisk plads-anviser
- Specialpædagogisk konsulent
- Omsorgsmed-hjælper
- Legepladsansat



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 23. maj. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Laurids og de andre

- FOA har 924 medlemmer, der er tekniske serviceledere.
- Som teknisk serviceleder udfører man typisk pedel- og vicevært opgaver. Der er ingen uddannelse til jobbet, men mange tekniske serviceledere har håndværkerbaggrund.

[i sidste nummer]

Laurids er teknisk serviceleder

Carsten Lindberg i Vejen havde gættet, at Laurids er teknisk serviceleder. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Carsten.



[cv]

Navn: Laurids Børsting Nielsen
Job: Teknisk serviceleder på Asylcenter Randers, som drives af Vesthimmerlands Kommune.
Medlem af FOA siden 2014



Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på www.pensam.dk/sms-service

**TILMELD DIG
INDEN 1.JULI**

og deltag i
lodtrækningen
om 10 gavekort
på 400 kr.

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.07.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vinderne får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Der udloddes 10 Supergavekort til en værdi af 400 kr. og præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

Kæledyr virker afstressende

At stryge en kanin eller kat over dens bløde pels er ikke bare dejligt – det kan også være sundt. Blodtryk og puls falder, stress-hormonet kortisol falder, og velvære-hormonet oxytocin stiger. Oxytocin giver en samhørigheds- og lykkefølelse.

“Forskere har påvist, at berøring kan udløse en kropslig reaktion. Så hvis man føler sig lidt stresset, kan det måske være en god idé at tage en kælestund med katten eller hunden. Det er dog ikke sikkert, at det virker på

alle,” siger seniorforsker **Karen Thodberg** ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab. Hun forsker i, hvordan kæledyr kan bruges terapeutisk på blandt andet plejehjem.

Gavner helbredet

Der er også undersøgelser, som viser, at personer, der har haft kæledyr gennem længere tid, har færre lægebesøg og bruger færre penge på medicin. Det kan måske hænge sammen med, at en hund betyder flere gåture. Des-

uden har hundeejere lettere ved at få kontakt med andre, fordi hundene vil hilse på hinanden.

Om kæledyr faktisk fører til en højere sundhed hos ejerne, er dog kompliceret at påvise for forskerne, forklarer Karen Thodberg.

“En lang række forhold har betydning for, om vi har det godt. Men meget tyder på, at det kan være gavnligt for mennesker at være sammen med dyr.” ★

jonna@periskop.dk

4 grunde til at kæledyr gør dig sundere

1

Fysisk berøring er guld værd

Fysisk berøring kan få puls, blodtryk og stress-hormonet kortisol til at falde og velvære-hormonet oxytocin til at stige. Dyret nyder det også: Dets puls og blodtryk falder ligesom dit.

Kilde: Seniorforsker ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab Karen Thodberg

2

Giver glæde og tryghed

Langvarig ensomhed kan ødelægge sociale kompetencer og medføre øget stress og helbredsproblemer, f.eks. højt blodtryk. Et kæledyr mindsker ensomheden og øger trygheden.

Kilde: Maryfonden og seniorforsker ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab Karen Thodberg

3

Mere ude i det fri

Sundhedsstyrelsen anbefaler en halv times gåtur i rask tempo hver dag for at nedbringe risikoen for bl.a. hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. Ikke alle dyr skal luftes – men i hvert fald hundeejere og hesteejere bliver luftet jævnlige sammen med deres dyr.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

4

Godt samtaleemne

Et mangelfuldt socialt liv skader din sundhed lige så meget som 15 cigaretter om dagen eller alkoholafhængighed. Så det er godt at snakke med andre. Brug f.eks. kæledyret som indgang til en snak hen over frokosten på arbejdet.

Kilde: Overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet Bente Klarlund til Politiken





Det er egentlig ikke sært, at sådan en sød og pelset skabning kan få en til at **glemme alt om stress og jag**, vel?

Dyre- passer



Kan du ikke selv have kæledyr i hjemmet, kan du overveje at blive frivillig på det lokale dyreinternat. Her vil hunde, katte, marsvin m.v. gerne klappes, snakkes med og luftes.



Læs mere

dyrenesbeskyttelse.dk

Demente foretrækker kæledyr

Hvis en plejehjemsbeboer, der lider af alvorlig demens, får besøg af en besøgsven med hund, ser beboeren ud til at foretrække kontakt med dyret frem for mennesket. Det viser forskning fra Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab. "For en dement er samværet med et dyr formentlig lettere at håndtere, fordi det ikke er nødvendigt at huske navne eller snakke om bestemte ting," siger forskeren bag, Karen Thodborg.

Husk at vaske hænder

Har du kæledyr, er du langt mere udsat for smitte med antibiotikaresistente bakterier end andre. Det viser en gennemgang af mere end 300 videnskabelige undersøgelser, som canadiske forskere har foretaget. Forskerne råder til, at man vasker hænder efter kontakt med dyret, og at man lærer dyret, at det ikke må slikke mennesker i ansigtet.

Kilde: videnskab.dk

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Skulle det alligevel komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder.

Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har fremsendt sig – ikke hvem. Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den:

foa.dk/partistoette

Hvorfor kan jeg ikke fremsende partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til fremsendelse af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, har politikerne ikke kunnet tage sig sammen til at ændre loven.

Du kan finde fremsendingskuponen på foa.dk/partistoette og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

☐ **Framelding:** Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup

Mærk kuverten: **Erklæring**

Cpr.nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer

By

Dato

Underskrift

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN



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

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



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. Denne måned handler det om blomkål, der passer til alle slags kød.



Månedens råvare: Blomkål

Vælg et fast kålhoved med friske grønne blade. Vil man koge blomkålshovedet helt, er det en fordel at lave et kryds ind i stokken, så bliver kålen mere jævnt kogt. Kog i cirka 10 minutter afhængigt af størrelse. Man kan også brække eller skære små eller mellemstore buketter af og koge i tre til fem

minutter i let saltet vand, så de ikke bliver for bløde. Kogt blomkål smager godt både varmt og koldt, til kold og varm suppe eller sammen med for eksempel ærter og gulerødder. Skiver af blomkål kan grilles, ligesom helt frisk blomkål smager dejligt råt i en råkost.

Æggekage med blomkål og bacon

4 personer

- 1 lille fast blomkålshoved
- 150 g røget bacon
- 1-2 spsk. olie
- 10 æg
- 1 spsk. kartoffelmel
- 2-3 tsk. sojasovs
- 2 dl blomkålsvand (kogevand fra blomkålen)
- 25 g smør
- 1 bundt purløg
- 4-8 skiver groft rugbrød med smør
- Blomkål: Fjern dækbladene fra blomkålshovedet. Del blomkålen i buketter og kog dem 3-4 min. i letsaltet vand. Hæld kogevandet fra – gem ca. 2 dl.
- Bacon: Skær bacon i små tern. Steg dem ved svag varme i olie på en slip let-pande, til fedtet er smeltet fra,

og baconen er gyldenbrun. Lad baconen dryppe af i en si og kassér pandefedt.

- Æggekage: Pisk æggene sammen med kartoffelmel og sojasovs. Pisk let afkølet blomkålsvand i æggeblandingen.
- Smelt smør på en slip let-pande. Hæld æggemassen på panden og lad den stivne lidt. Rør lidt i æggemassen og lad lidt af den flydende æggemasse løbe ned i bunden.
- Fordel blomkålsbuketter i æggekagen,

mens den endnu er blød. Læg evt. låg over panden og lad æggekagen stivne langsomt ved svag varme i ca. 10 min. Den er klar, når den er næsten stiv, men stadig saftig.

- Drys bacontern og lidt fintklip-pet purløg over æggekagen og servér med rugbrød smurt med smør og drys brødkiverne med resten af purløget.



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

Red oversaltet dressing eller sovs

For saltet kold sovs kan spædes til større portion dressing, til den ikke er for salt. Man kan også tilsætte moset kartoffel eller brødkrummer. Efter at sovsen er spædet, skal den smages til med flere krydderier eller krydderurter. En varm sovs kan også spædes med usaltet væske som f.eks. vand, æblemost, vin eller fløde.



Foto: Colourbox

Vær kreativ og spis op!

Brug grøntsager og salater op, før de bliver kedelige. Lidt slatten salat kan ofte lives op ved at skære lidt af roden og sætte salathovedet i koldt vand som en blomst nogle timer. Ikke helt friske grøntsager er ofte bedre, hvis de koges kort end blot nydes rå. Brug kogte grøntsager i gryderetter eller kolde i salater med olie-eddikedressing som tilbehør eller til madpakke.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



Undgå OVERRASKELSER



Brug din advokat til at rådgive dig om din bolighandel for kun 6.800 kr.

**Brockstedt
Kaalund**

ADVOKATER | SILKEBORG | KØBENHAVN

Læs mere på loplus.dk/bklaw

FORKÆL DIG SELV



Det bedste til dit hår, lige nu til en stærk pris!
Udvalgte Goldwell salonstørrelser til 50kr.

EZZENCE
SKØNHED PÅ NETTET

Læs mere på loplus.dk/ezzence

Skal boligen FRISKES OP?



Få 25 % rabat på professionel maling, tapet, pensler og andet malerrelateret tilbehør.

PP
MESTER
MALING

Læs mere på loplus.dk/ppmm

FÅ VELKOMSTRABAT med Shell Card



Spar 30 øre/l benzin og 40 øre/l diesel på standardprisen de første 2 mdr.* Herefter er rabatten 17 øre/l benzin og 22 øre/l diesel.

*Gælder frem til 22.05.2016



Læs mere på loplus.dk/shell

Sommerklar med en frisk ARBEJDSSANDAL



Få rabat på arbejdssandalen. Er du i tvivl, hvilken du skal vælge, vejleder Sygepleje-butikken dig gerne.



SygeplejeButikken.dk

Stort udvalg & God service, samlet på ét sted.

Læs mere på loplus.dk/sygeplejebutikken

Få sommerens OPLEVELSE



Løb, grin, kys eller hop dig gennem fem farvestrålende kilometer! Spar 10% på sommerens oplevelse.

THE COLOR RUN

Læs mere på loplus.dk/thecolorrun

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



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

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

Hent App'en i dag:

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999



TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER

BLIV VIKAR I SOMMERFERIEN

– ELLER BLIV FAST TILKNYTTET PLEJEVIKAR

Vi søger faglærte vikarer, der vil arbejde hos vores kunder i Hovedstadsområdet, Nord-, Midt- og Vestsjælland, og i begrænset omfang også i Østjylland.

I forbindelse med sommerferien er der ekstra stort behov for vikarer, men vi søger også efter dig, der ønsker en fast tilknytning til **PlejeVikar**. Hos os bestemmer du selv, hvor du vil arbejde og vi kan garantere dig, at der er masser af vagter at få.

Vi hører gerne fra dig, både hvis du vil arbejde fuld tid, og hvis du er interesseret i nogle supplerende vagter.

Din baggrund er enten Social- og sundhedsassistent, Social- og sundhedshjælper eller Sygeplejerske. Vi kan også, i visse områder, tilbyde vagter, hvis du er ufaglært med erfaring fra plejesektoren.

Vi tilbyder en masse spændende vagter hos vores kunder, som både omfatter de kommunale hjemmeplejer, plejecentre, hospitaler og private aktører. Du vælger selv, om du vil arbejde dag, aften eller nat – hverdage eller weekender. Det er den frihed, man har som vikar. Vi har overenskomst med FOA og DSR, så du er sikret, at alt afregnes korrekt.

Der afholdes løbende samtaler, så skriv meget gerne en kort ansøgning via vores hjemmeside www.plejevika.dk. Under fanen "vikarer" finder du ansøgningsformularen. Så finder vi et tidspunkt, der passer dig, til en samtale.

PlejeVikar har hovedkontor i Roskilde, og har eksisteret i 27 år. Vi er kendt for vores høje serviceniveau, og har derfor arbejdet sammen med de fleste af vores kunder gennem mange år. Vi glæder os til at høre fra dig, og til at give DIG nogle gode vagter.

Skomagergade 15,3 th.
4000 Roskilde
www.plejevika.dk

Telefon: +45 70 110 230
Åbent 365 dage fra kl. 06 – 24
plejevika@plejevika.dk



Bornholms bedste tilbud



Sol, strand og vand

- Dejlig ferielejlighed på Dueodde
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 4 nætter: Totalt for 2 personer: **2.995,-**
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.995,-**
- Ankomst på udvalgte ugedage før 21/6 eller efter 11/8



Gudhjem med fiskebuffet for 4

- 4 nætter i dejligt feriehus
- Fiskebuffet på røgeri for 4 personer
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strøm
- Gratis guideture
- Totalpris for 4 personer: **4.395,-**
- Ankomst før 24/6 eller efter 14/8



Green Solution House i Rønne

- Lækkert hotel med økologisk fokus
- Kåret som årets byggeri i DK i 2015
- En af Bornholms bedste restauranter
- 4 nætter i skønt dobbeltværelse
- 4 x lækker morgenmadsbuffet
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Totalpris for 2 personer: **3.995,-**
- Tillæg ved ank. i perioden 29/6-12/8

Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: 56 95 85 66

info@teambornholm.dk
www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

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



Frederikssund

Seniorklubben. 25. maj: Tur til Roskilde, hvor vi bl.a. skal se Roskilde Kloster. Det endelige program for dagen foreligger til julefrokosten. Afgang fra Gjethuset Frederiksværk kl. 9 og afgang fra Frederikssund station kl. 9.30. Bindende tilmelding skal ske til kasserer Anny Lorentzen eller på mødet 20. april. Hvis I ønsker at betale via nettet, så husk at skrive jeres navn og antal på – konto i Nordea: reg. 1335 konto 6448550654. Prisen er 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for gæster. 21. sept. kl. 13.30: Mit eventyr til Vestindien – et liv fuld af liv v. Lillian Sarvad. Der er lagt op til en festlig eftermiddag.

Holstebro

Seniorklub. 26. maj: går turen går til Elvis- og Håndværkermuseet i Randers. Pris for medlemmer 200 kr., ikke-medlemmer 425 kr. Afgang kl. 8 fra Eng-havens p-plads/FOA. Kaffe og rundstykker undervejs. Vi spiser på en kro. På Håndværkermuseet kan der kun

handles kontant. Kaffe og kage på vej hjemad – forventet hjemkomst kl. 17. Bindende tilmelding til Signe Holgersen på 97 41 40 38 eller mobil 23 67 86 08 senest 18. maj.

Horsens

Afdelingen. 25. aug.: Udflugt til Frøslevlejren. Der køres fra Horsens Banegård kl. 10 og forventet hjemkomst ca. kl. 18. Billetter sælges i perioden fra 5. juli-4. aug. Nærmere information i næste fagblad, som udkommer i juni.

Seniorklub. 10. maj: Forårstur til Fru Møllers Restaurant ved Odder. Efter rundvisning er der boller og kringler. Pris 130 kr. Hjemme ca. kl. 17. 24. maj kl. 14.00: Tørklæder, hatte og andre ting v. Jytte Andersen i FOA huset. Der er kaffe og kage. 14. juni kl. 9: Afgang fra Banegården – sommertur til Hvidsten Kro. Rundstykker og kaffe i bussen samt middag på Kroen. Hans Nejsum fortæller om kroens historie. Pris 325 kr. Hjemme ca. 17.30. Tilmelding til Bodil Hansted på 29 40 00 78, gæster kan

komme med, hvis der er plads.

Mariagerfjord

Afdelingen. 28. maj: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Pris: Voksen 200 kr., børn fra 3-9 år 150 kr. inkl. bufet. Hvert FOA-medlem kan købe 5 billetter til FOA-pris. Tag familie og venner med. Tilmelding i afdelingen senest 20. maj på 46 97 13 73 efter først til mølle-princippet. 2. juni: Fyrkatløbet kl. 19 på havnen ved Nykredit Hobro. Alle medlemmer, pensionister og efterlønnere kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 26. maj på 46 97 13 73.

Nordsjælland

E+P Klubben. 24. maj kl. 9 kører vi til Andelslandsbyen Nyvang, hvor vi skal opleve livet og hverdagen i en lille landsby i begyndelsen af 1900-tallet. Frokosten inkl. kaffe spiser vi kl. 13 på Traktørstedet Madam Blå. Betaling i afdelingen fra kl. 8.15 til senest kl. 8.45. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Pris 200 kr. for medlemmer, ledsager 250 kr. Bindende til-

melding til FOA Nordsjælland senest 10. maj. 15. juni kl. 10 inviteres I til hyggeligt samvær og brunch på Café København, Torvet i Hillerød. Pris 80 kr. for medlemmer/ledsager. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 7. juni.

Odense

Seniorklub. 24. maj: Socialt Samvær i FOA, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10 indbetaling af restbeløb, medlemmer 1.000 kr. og restbeløb ikke-medlemmer 1.448 kr. til Skagen/Læsø-turen. 7.-9. juni kl. 10-13: Vi hygger os med snak, kaffe og kage og Gerda viser billeder fra ferien 2015 og evt. tur til Nordkap. Vi slutter af med spisning af medbragt madpakke – øl og vand kan købes. **Aktiviteter i Nyborg.** 11. maj: Evt. sejltur på Odense Å? Nærmere herom ved henvendelse til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 26. maj: Udflugt ud i det blå. Vi mødes ved Shell

på Østergade, Silkeborg kl. 8. Pris 150 kr., gæster 200 kr. Betaling v. tilmelding. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Sjælland

Afdelingen. Få årets sjoveste familiedag – køb billetter i FOA Sjælland med rabat til BonBon-Land til 139 kr. pr. stk. – bestil billetter og læs mere på foa.dk/sjælland. 28. maj: Folkemøde Kalundborg i Høng kl. 9-18 i Høng Hallen og arealerne omkring Bevægelses-parken. Læs mere på foa.dk/sjælland. 30. maj: Ladywalk – en vandring for kvinder i Skælskør. Gratis for de første 30 tilmeldte inkl. t-shirt og poserygsæk. Tilmelding på foa.dk/sjælland. 11. juni: FOA Messe kl. 10-15. – en dag med medlemsfordele inkl. aktiviteter for børnene. 19. maj eller 23. juni: Pen-Sam afholder senior-møder, som handler om de økonomiske muligheder, du har, hvis du vælger at trække dig fra arbejdsmarkedet – tilmelding

på foa.dk/sjælland.

A-kassen. 23. maj eller 6. juni: Inspirationsdag for ledige kl. 9-15.30 i AOF, Klingeberg 2, 2. sal, Slagelse. Læs mere og tilmelding senest 4 dage før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. 7. juni: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere og tilmelding senest dagen før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. 6. juni: Forårstur til Bjørn Wiinblads hjem, Det blå hus, i Lyngby. Deltagerpris for medlemmer 330 kr. og for ledsager 370 kr. Læs mere om turen og om tilmelding/betaling på foa.dk/sjælland.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

15. juni: Bustur med rundvisning på Nyborg Slot efterfulgt af byvandring til Borgmestergården. Deltagerpris for medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr. Læs mere og tilmelding/betaling på foa.dk/sjælland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

12. maj: Blind humørbombe og sognepræst

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koerge@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
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22 sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

spredde lys i mørket, foredrag v. Eva Melhof kl. 14, Østre Parkvej 2G, Ringsted. Læs mere på foa.dk/sjaelland. 2. juni: Sommertur til Nord-sjælland med besøg på Falkonergården i Fredensborg med opvisning af rovfugle, herefter videre til Esrum Kloster. Deltagerpris medlemmer 400 kr. og ledsager 500 kr. Læs mere på foa.dk/sjaelland om tilmelding og betaling.

Efterløns- og seniorklubben Kalundborg og Asnæs. 24. maj: Fisketur fra Rørvig Havn. Deltagerpris 40 kr. Tilmelding og betaling senest 13. maj i afdelingen. Læs mere på foa.dk/sjaelland. 21. juni: Sommerudflugt med Fjordsejls i Skælskør og besøg hos Buerup Kunst og Kunsthåndværk. Deltagerpris 200 kr. Tilmelding og betaling senest 7. juni i afdelingen. Læs mere på foa.dk/sjaelland. Tilføj eller ret din mail-adresse på foa.dk/persondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden.

Skive

Seniorklub. 25. april kl. 14: Underholdning inkl.

kaffe m. brød i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. Tilmelding senest 14. april. 19. maj: Tur til Trip Trap i Pandrup m. middag på Pandrup Kro. Mødested og afgang fra fagforeningshuset kl. 10. Pris: medlemmer 250 kr. og ikke-medlemmer 300 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 4. maj.

Sydfyn

Sundhed og service-

sektoren. 20. sept.

kl. 17: Sektorårsmøde.

Dagsorden iflg. lovene.

Teknik og service-

sektoren. 1. nov.

kl. 17: Sektorårsmøde.

Dagsorden iflg. lovene.

Pædagogisk Sektor.

3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde.

Dagsorden iflg. lovene.

Du opfordres til

løbende at kigge på

vores hjemmeside

under arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 11. maj kl.

14: Sangeftermiddag i

FOAs mødelokaler i Røde-

kro. Tilmelding til

afdelingen på 46 97 35

00 senest 4. maj. 14.

juni kl. 14: Besøge jule-

mærkehjemmet Kol-

lund. Samkørsel fra FOA

Rødebro kl. 13. Tilmel-

ding på 46 97 35 00 senest 6. juni. 17. aug. kl. 10: Tur til fængslet i Horsens, afgang fra afdelingen i Rødebro kl. 10, opsamling i Hammelev ved Time out kl. 10.15. Rundvisningen starter kl. 13. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem betaler 95 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. aug. 5.-9. sept.: Tur til Prag, se program på FOAs hjemmeside under aktiviteter. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside under aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du automatisk er medlem af seniorklubben som efterløner og førtidspensionist.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjør-

ring. 7. juni: Udflugt til

Bunkermuseet i Hanst-

holm. Afgang fra FOA,

Mellemgade 12 kl. 8.

Pris 300 kr. pr. person,

der dækker kaffe/

rundstykker i bussen.



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Guidet rundvisning på museet. Spisning og kaffe på Feggesund Færgetro, hvor der kan vælges mellem ål eller schnitzel – besked gives ved tilmelding. Derefter besøg på Østerild Testcenter. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Sidste frist for bindende tilmelding 27. maj kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55 eller Grethe Nielsen på 23 96 79 54.

Forsideillustration:

Mikkel Østergaard



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 199.504/6. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

21. april

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 5: 20. juni.

Frist til nummer 6: 23. august

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 5: 20. juni

Annoncer og indstik, som er

udsendt sammen med Fagbladet

FOA, er ikke udtryk for FOAs

anbefalinger.

Nummer 4 udkommer:

16. juni

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis

sammenfaldende med FOAs

synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

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

pensam.dk

quizen

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 **25. maj**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Mette Storgaard, Skive**.

1. Hvor mange FOA-medlemmer har haft et forhold til en kollega?

- A. Knap hver 3.
- B. Knap hver 10.
- C. Knap hver 20.



2. Hvordan kom sygehjælper Margit Andersen til skade?

- A. Hun gled på gulvet.
- B. Hun løftede forkert.
- C. Hun faldt på en rampe.

3. Hvor mange penge brugte Odense Kommune på eks-stadsdirektør Jørgen Clausens afskedsreception?

- A. 78.694 kroner
- B. 157.984 kroner
- C. 199.465 kroner

4. Hvad handler påbuddene fra Arbejdstilsynet til offentlige sygehuse, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, typisk om?

- A. De ansatte er udsat for så stor arbejdsmængde og tidspres, at de risikerer at blive syge af det.
- B. Dårligt indeklima.
- C. De ansattes arbejdsstillinger og bevægelser påvirker deres sundhed negativt.



5. Hvilken baggrund har mange tekniske serviceledere?

- A. It-baggrund
- B. Håndværkerbaggrund
- C. Rengøringsbaggrund

6. Hvad betyder 'Sidste anvendelsesdato'?

- A. Hvis varen er muggen, kan du skære det mugne væk og spise resten.
- B. Du skal vurdere, om varen er god nok, når den rammer sidste anvendelsesdato.
- C. Du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides.



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

- A. Toppen af et kransekagehorn
- B. En maddike
- C. Et bæltedyrsk skjold

8. Hvad er denne måneds råvare i Klinken?

- A. Broccoli
- B. Blomkål
- C. Grønkål

9. Hvor meget taber en ny bil i værdi over det første år?

- A. 5 procent
- B. 16 procent
- C. 21 procent



det sker

10.-19. maj

Debatturné om handi-cappolitik. Turnéen starter i Odense den 10. maj, fortsætter i Aarhus den 17. maj og i København den 19. maj. Læs mere på foa.dk/paedagogisk

12. maj

Demonstrationer mod omprioriteringsbidraget foran rådhusene rundt i hele landet. Læs mere på velfaerdsalliance.dk

22. maj

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

1. juni

Fyraftensmøde med Rebellen fra Lange-land, Ole Sørensen. Han kommer med et oplæg til debat om arbejdet med udsatte borgere. Læs mere på lfs.dk

6.-7. juni

Landskonference om kvalitet i dagplejen. Læs mere på foa.dk/paedagogisk

16. juni

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

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

*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.
**Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

PenSam

FOA

praxis

...gør din dag behagelig

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE
MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

SPAR 50%

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



Model 25130 - Amsterdam
Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vrysten. indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 40
Normalpris 399,-



Model 25240 - Genova
Superlet dame sneakers med elastiklukning.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem og velcrolukning.
Farve: Blå - Rød - Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. med indersål af ruskind.
Sort: Str. 36-45
Hvid: Str. 36-40
Normalpris 399,-



Model 25250 - Rimini
Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vrysten.
Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25280 - Firenze
Moderigtig damesandal med hælrem og spænde
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25310 - Trento
Damesandal med korkbund og spænde
Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25300 - Venedig
Damesandal med tåstrop og spænde.
Farve: Sølv
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 249,-



Model 25230 - Pisa
Damesandal med velcrolukning.
Farve: Sort/grå - Grå/blå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 249,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN
250,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 15.07.2016 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning