

# Fagbladet **FOA**

# 6

**GODE RÅD**  
om arbejdsmiljøet  
SIDE 37

**tema:**

**ARBEJDSMILJØET  
BLIVER DÅRLIGERE**

Kommuner bryder loven  
SIDE 34-38

**FRA ARBEJDSLØSHED  
TIL UDDANNELSE**

FOA hjalp Aysegül Skagensten i gang  
SIDE 30

**DEMENTE TAGER  
MERE TID**

Men kun 7 procent får visiteret længere tid  
SIDE 6

*Bente Linde Laursens årelange kamp mod arbejdsskade-systemet*

# ENDELIG FIK JEG RET

FOA får Ankestyrelsen til  
at ændre deres afgørelser **SIDE 8-11**

## Arbejdsskadede rammes af fejl

Alene truslen om at blive slæbt i retten får Ankestyrelsen til at omgøre en række arbejdsskade-sager, hvor styrelsen i første omgang havde afvist at anerkende følgerne af en arbejdsskade.

Det viser fagbladets gennemgang af 45 sager, hvor FOA har sendt et stævningssudkast til Ankestyrelsen. I hele 21 af sagerne udløste truslen i sig selv, at styrelsen valgte at omgøre afgørelsen til fordel for den arbejdsskadede, som dermed stod til at få erstatning.

Forklaringen fra styrelsen er, at der godt kan opstå nye vinkler. Men den forklaring virker unægtelig tynd.

Mange af disse ulykkelige sager har været undervejs i årevis, og de ramte har i forvejen ageret menneskelige kasterbolde mellem offentlige instanser alt for længe. Så der burde have været rig lejlighed til at vende hver en sten undervejs.

Fejl i Ankestyrelsen har voldsomme konsekvenser. For den ramte kan det betyde, at stærke, kroniske smerter ikke kan anerkendes som en arbejdsskade, og at hun går glip af en erstatning i millionklassen. Derfor er det højst foruroligende, at den styrelse, som burde være borgerens værn mod uretfærdighed, begår fejl i næsten hver anden af de 45 sager. ★



*Gitte Hejberg*

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

Finn Olsen  
redaktionschef  
fino@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist  
journalist  
brlu@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 20



## Bente fik medhold

Da FOA ville gå i retten med en arbejdsskade, gav Ankestyrelsen sig.

**Fokus side 8**

# RUM FYLDT

# MED LYS

# OG LYD

Landsbyen Sølund ved Skanderborg har otte sanserum til de udviklingshæmmede beboere.

Side 16

## Hvert et skridt tæller

Kom i gang med at gå. Side 40



### Når ægtefællen dør

Medarbejderne på Mariehjemmet hjælper den efterladte med at bearbejde sorgen.

Side 22

**tema**  
arbejdsmiljø-  
repræsentanter

## Arbejdsmiljøet blev ikke bedre

Mange kommuner har intet tilbud om efteruddannelse til arbejdsmiljørepræsentanterne.

Side 34-38

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Karriere        | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Spørg løs       | 32 |
| Din sundhed     | 40 |
| Mad med Klinken | 47 |
| Quizen          | 50 |

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

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

Maj Dahl-Rasmussen  
journalist  
mdar@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

Joe Anderson  
grafiker  
joe001@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 22

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

Solveig Kolstad  
journalistpraktikant  
sokl@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

# nyt

## 67

procent af de adspurgte formænd for kommunernes beskæftigelsesudvalg mener ikke, at aktiveringsystemet hjælper ledige i job.

Kilde: avisen.dk



Finansmarkedet skulle betjene samfundsøkonomien, men i stedet er det blevet samfundsøkonomien, der betjener finansmarkedet.

KLAUS RISKJÆR PETERSEN, FINANSMAND, I INFORMATION

## Så' der landsmøde i FOA-Ungdom

Er du interesseret i at diskutere fællesskaber, så er FOA Ungdoms landsmøde 16.-18. marts måske noget for dig. På mødet vil der være en række kreative og aktivistiske workshops, oplæg og diskussioner,



Tilmeld dig

på [foa.dk/ungdom](http://foa.dk/ungdom) eller [dorp@foa.dk](mailto:dorp@foa.dk)



Arkivfoto: Heidi Lundsgaard

**Ryging.** Odense Kommune strammer rygepolitikken, så medarbejderne ikke må bruge arbejdstid på at ryge. Heller ikke i frokostpausen, da den er betalt og dermed indgår i arbejdstiden.

## Dine krav til OK-12?

Forhandlingerne om nye overenskomster for de privat ansatte er i fuld gang. Vi har spurgt fire FOA-medlemmer om deres forventninger til resultaterne.



**Stina Kaufmann**, hjemmehjælper i fritvalgs-firmaet Kærkommen i København

### Afskaf bagvagter

Jeg vil gerne have afskaffet bagvagterne. Som det er nu, har vi både bagvagter og rådighedsvagter. Begge typer vagter betyder, at man skal være klar til at rykke ud, men bagvagterne er dårligere aflønnet.



**Magdalena Jørgensen**, social- og sundhedshjælper i fritvalgs-firmaet Kærkommen i København

### Mere barsel tak

Vi har kun 14 ugers barsel med løn, så det skulle gerne blive bedre. Desuden vil jeg gerne have bedre lønforhold under sygdom. Det er ikke fair, at vi går glip af vores til-læg, når vi er syge.



**Maria Holtze Kryger**, social- og sundhedsassistent hos Aleris Omsorg i Greve

### Håber på barnets anden sygedag

Jeg har to børn, så jeg håber meget, at vi får barnets anden sygedag. Og så vil det også være rart at få indført nogle omsorgs- og seniordage. Det har vi ikke noget af, som det er nu.



**Birgit Dahl**, hjemmehjælper i Aleris Omsorg, Greve

### Dejligt med seniorordning

Jeg er 58 år, så jeg håber meget, at vi kan få en seniorordning. Jeg kan sagtens klare mit arbejde på 32 timer om ugen, men det kunne være rart med nogle flere fridage indimellem.

# FOA-medlemmer frygter fyringer

FOAs medlemmer føler sig mere utrygge i jobbet end den øvrige befolkning. Bekymringen er **velbegrundet**, viser ny opgørelse.

Af Finn Danielsen ★ foto Mikkel Østergaard



“Vi får måske et pusterum på et par år, så er de nok **ude med riven igen**,” siger pædagogmedhjælper Heidi Vibeke Højgaard fra Skydebanehaven Legeplads om lukningstruslerne mod de bemandede legepladser i København.

Efter en flodbølge af fyringer i kommuner og regioner er utryghed i jobbet blevet et ansættelsesvilkår for mange af FOAs medlemmer.

Halvdelen af FOAs medlemmer fortalte for et år siden i en undersøgelse, at de i forskellig grad er bekymrede for at blive arbejdsløse. Til sammenligning er det kun en fjerdedel af alle danskere i den erhvervsaktive alder, der frygter at miste arbejdet, viser en ny meningsmåling, som Gallup har lavet for FOA.

## Kommunerne sparer

Frygten for at miste jobbet har gode grunde, viser en opgørelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE). Fra april 2010 til oktober 2011 er der nemlig blevet 24.000 færre fuldtidsstillinger i kommuner og regioner. Og fyringerne fortsætter ind i 2012, forventer chefanalytiker **Frederik I. Pedersen** fra AE.

“Vi kan ikke se nogen tendens til, at faldet i de offentlige job vil bremse op. De foreløbige tal for resten af 2011 peger i samme retning.”

Frederik I. Pedersen vurderer, at kommunerne i

2011 har været så spare-ivrige, at de har brugt færre penge end aftalt med staten, hvilket understreger sparekursen.

## Færre varme hænder

Det er de varme hænder, der ryger ud i kulden. Blandt FOA-medlemmerne er jobbene på sygehusene, i ældreplejen og børnepasningen hårdt ramt.

Pædagogmedhjælper **Heidi Vibeke Højgaard** arbejder på en bemanded legeplads i København. Kommunen har netop opgivet planer om at lukke flere af legepladserne, men forløbet har været opslidende, fortæller hun.

“Særligt som ufaglært går man med nogle tanker om, hvad der nu kan ske. Skal jeg ud at være gartner eller gå hjemme hver dag? Det er absolut ikke rart.” ★

[fida@foa.dk](mailto:fida@foa.dk)

## Job-massakre

Nedgang i fuldtidsstillinger fra april 2010 til oktober 2011

- Social- og sundhedspersonale: 5.541
- Pædagogmedhjælpere: 2.849
- Dagplejere: 2.049
- Rengøringsassistenter: 1.209
- Husassistenter: 810
- Teknisk Service: 372

**Kilde:** AE på baggrund af FLDnet

Flere ledige i FOA  
Side 44



Vi kan ikke se nogen tendens til, at faldet i de offentlige job vil bremse op.

CHEFANALYTIKER FREDERIK I. PEDERSEN, AE-RÅDET

# For lidt tid til demente

Det tager længere tid at hjælpe en borger med demens, men det tager visitatorerne **ikke hensyn til**, når de sætter tid af til hjemmehjælp.

Af Maj Dahl-Rasmussen

Antallet af demente borgere, der får hjemmehjælp, er steget gennem de seneste to år. Men kun syv procent af medarbejderne i hjemmeplejen oplever, at demente borgere altid får visiteret mere tid, viser en medlemsundersøgelse, som FOA har foretaget. Og det er problematisk, for stort set samtlige medarbejdere oplyser, at det tager længere tid at hjælpe borgere, der lider af demens.

Fagbladet FOA har talt med nogle af de medarbejdere, som deltog i undersøgelsen. Fælles for dem er, at de ofte er pressede på tid, når borgeren er dement. Det medfører, at de ind i mellem må opgive at udføre en arbejdsopgave hos en dement – som for eksempel hjælpe dem i bad. Eller at de må 'stjæle' tid fra de øvrige borgere for at nå at tage sig ordentligt af en dement borger.

I de tilfælde, hvor der bliver sat ekstra tid af til demente borgere, sker det typisk efter, at medarbejderne gennem længere tid har argumenteret for det, og når de kan dokumentere, at behovet er der.

## Beskæmmende

Sektorformand **Karen Stæhr** finder det beskæmmende, at der ikke tages særligt hensyn til demente borgere, når de visiteres til hjemmehjælp.

"Jeg troede faktisk, de var så professionelle ude i kommunerne, at de vidste, det stiller ekstra krav til hjælpen, når borgeren er dement. Jeg finder det helt galt, at det kun er somme tider, demente borgere får ekstra hjælp." ★

mdar@foa.dk

# 90

% af FOAs medlemmer, der er ansat i hjemmeplejen, arbejder med demente borgere.



Læs mere

FOA-undersøgelsen 'Det siger FOAs medlemmer i hjemmeplejen om arbejdet hos demente borgere' findes på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

## Tid til besøg

Det er forskelligt, hvordan kommuner sætter tid af til de enkelte borgere. I nogle kommuner er det visitatorerne, der afsætter både tid og ydelser. I andre kommuner tildeler visitatorerne kun ydelser, og så vurderer planlæggerne, hvor lang tid det vil tage at udføre dem.

**Kilde:** Demenskoordinator Susanne Jensen, Furesø Kommune.



# En time til Fanny

Planlæggerne i Furesø Kommunes hjemmepleje **tager hensyn til**, at Fanny Andresen er dement, når de sætter tid af til hendes besøg.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ Mikkel Østergaard

"Er du her, min skat?"

Sosu-hjælper **Michela Andersen** kalder ind i Fanny Andresens lejlighed, da hun har låst døren op. Fanny kommer hende



Fanny Andresen (th.)  
**kan klare det meste selv**, hvis sosu-hjælper Michela Andersen guider hende. Det er der tid til – også til et kram.

glad i møde. De to kender hinanden godt og har en kærlig og ligefrem omgangstone mellem sig.

Fanny er godt 80 år og lider af demens. Derfor har hun brug for en del støtte til de daglige gøremål – og i visse perioder mere end andre.

I dag er en usædvanlig god dag for Fanny. Hun har på egen hånd klarer at vaske sig, børste tænder og komme i tøjet. Hun har endda selv fået sine støttestrømper på. Andre dage skal hun have hjælp til det hele, ligesom hun kan have brug for opmuntring til overhovedet at komme i gang.

“Fanny kan være meget utryg, og så har hun behov for, at vi hygger lidt og taler sammen, inden vi går i gang,” fortæller Michela Andersen.

### Et spørgsmål om trivsel

I køkkenet inddrager Michela så vidt

muligt Fanny. Hvad vil hun have til morgenmad? Vil hun lægge en bolle på brødristeren? Og finde saften i køleskabet?

Fanny har brug for Michelas støtte undervejs, for eksempel kan hun ikke rigtig finde Ribenaen i køleskabet.

“Jeg guider Fanny til at gøre mest muligt selv, så hun bruger de ressourcer, hun har. Det tager længere tid, end hvis jeg gjorde det for hende, men det er vigtigt for hendes trivsel, at hun selv deltager,” forklarer Michela.

### Tiden varierer

Overskud og tid er i det hele taget vigtige faktorer, når

plejen af Fanny skal lykkes. Da hun en overgang ikke havde lyst til at spise, fandt Michela på at spille lidt komedie og lade, som om hun var Fannys tjener og varte hende op. Dét hjalp på appetitten.

I de perioder, hvor Fanny har været mest utryg, og derfor har haft mest brug for hjælp, fik Michela en time til besøget om morgenen. Nu, hvor Fanny er inde i en bedre periode, er der afsat 30 minutter.

“Men hvis jeg en dag kan se, at det vil tage længere tid, så ringer jeg til vores planlægger, og så bytter vi rundt på nogle af besøgene, så jeg får den tid til Fanny, der er brug for.” ★

[mdar@foa.dk](mailto:mdar@foa.dk)

## Sakset fra foa.dk

### 23.1. Sparer ved hjælp af elever

Politikerne i Brønderslev har fundet et nyt spareobjekt: Fra nytår tæller de 22 sosuelever på kommunens plejecentre med i normeringen. Det skulle give en besparelse på 2,3 mio. kr. årligt.

### 18.01. Få instruktion på mobilen

Sønderborg Kommune afprøver ny teknologi, hvor plejepersonalet via PDA'en og en kode kan få instruktion i brug af hjælpemidler og dermed forbedre det fysiske arbejdsmiljø.

### 16.01. Fyringer giver ringere service

De mange afskedigelser i den offentlige sektor går ud over servicen. 84 procent af befolkningen mener ifølge en ny Gallupundersøgelse, at det har betydning for servicen, at der i dag er mere end 25.000 færre offentligt ansatte end for et år siden.

### 15.01. For gammel som 37-årig

Ligebehandlingsnævnet har tildelt erstatning til en 37-årig sosu-assistent, efter at hun fik afslag på et job med begrundelsen “du er ikke ung nok”. FOA-medlemmet havde søgt et job som kontorelev.

### 13.01. Dropper at afskaffe nattevagter

Skive Kommune har måttet opgave at droppe de faste nattevagter på plejecentre i nogle af kommunens mindre byer. Det var planen at afskaffe de faste vagter og i stedet lade hjemmeplejens udekørende nattevagter tage sig af plejecentrene. Men planen er droppet efter protester fra pårørende og personale.

Læs flere nyheder på [foa.dk](http://foa.dk)



**Halvandet år.** Så meget blev Bente Linde Laursens arbejdsskadesag forlænget, fordi Ankestyrelsen kom med en forkert afgørelse første gang. I alt gik der mere end ti år, fra hun fik sin skade, til sagsforløbet var afsluttet.

# Fejl på fejl i Ankestyrelsen

I næsten hver anden arbejdsskadesag ændrer Ankestyrelsen sin afgørelse, hvis bare FOA truer med en retssag. **Bekymrende**, siger FOAs advokat.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

## 21

Så mange sager har Ankestyrelsen omgjort i 2010 og 2011, efter at FOA har varslet en retssag.

### Typiske skader

Typer af sager, som FOAs advokat har fået Ankestyrelsen til at omgøre ved at varsle med retssag i 2010 og 2011:

- 8 sager om graden af erhvervsevnetab
  - 7 sager om at få anerkendt ulykke
  - 6 sager om andet
- Arbejdsskaderne har i to tilfælde handlet om psykiske mén af arbejdet. Resten har omhandlet skader i knæ, ryg, nakke eller skuldre.

### [bag om ordet]

I et **stævningsudkast** gør advokaten rede for, hvordan han vil argumentere, hvis sagen går videre i retten.

### 18.000 sager

Ankestyrelsen behandler cirka 18.000 arbejdsskadesager om året.

I næsten halvdelen af de alvorlige arbejdsskadesager, som FOA varsler at sende videre til domstolene, vælger Ankestyrelsen at bøje nakken og erkende, at den i første omgang tog fejl. Det viser en gennemgang af 45 sager, hvor FOA har sendt et stævningsudkast til Ankestyrelsen.

I hele 21 sager betød truslen om retssag, at Ankestyrelsen omgjorde afgørelsen til fordel for de hårdt prøvede arbejdsskadede, som i forvejen havde ventet i årevis på at få en rimelig erstatning.

### Borgerens sidste værn

FOAs advokat, **Søren Kjær Jensen**, finder det utilfredsstillende, at Ankestyrelsen laver så mange fejl:

“Det sker i ikke så få sager, ikke kun for FOAs medlemmer, men også for medlemmer fra andre forbund. Det viser, at der er sager, der ikke har været vurderet ordentligt – og det er bekymrende.”

Han synes dog, det er godt, at Ankestyrelsen omgør sin afgørel-

se, når de ser, at de har vurderet en sag forkert.

### Fejl i millionklassen

Det kan have store konsekvenser for det enkelte medlem, hvis Ankestyrelsen laver en fejl. To af de 21 FOA-medlemmer, som først blev afvist, fik udbetalt 1,3 og 1,6 millioner i erstatning. Og for seks andre betød Ankestyrelsens anerkendelse, at de fik udbetalt beløb over 400.000 kroner.

Penge de aldrig ville have fået, hvis ikke FOAs advokat var gået videre med deres sager.

Forbundssekretær **Inger Bolwinkel** mener ikke, at Ankestyrelsens praksis er betryggende:

“Man kan jo begå fejl. Men det er grotesk, at Ankestyrelsen i næsten halvdelen af de sager, vi vil gå i retten med, opdager, at de har taget fejl. Det bør ikke kunne ske i den institution, som er sat i verden for at sikre borgernes retssikkerhed.” ★

mdar@foa.dk



### Sådan er sagerne forløbet

- 1 FOA-medlem får en arbejdsskade.
- 2 Arbejdsskaden anmeldes.
- 3 Arbejdsskadestyrelsen træffer en afgørelse.
- 4 Medlemmet og FOA klager over afgørelsen til Ankestyrelsen.
- 5 Ankestyrelsen støtter Arbejdsskadestyrelsens afgørelse.
- 6 FOA finder Ankestyrelsens afgørelse tvivlsom, og sender den videre til FOAs advokat.
- 7 FOAs advokat vurderer, at sagen kan være afgjort forkert, og sender stævningsudkast med begrundelse til Ankestyrelsen.
- 8 Ankestyrelsen ændrer sin afgørelse og støtter FOA-medlem, uden at sagen kommer for retten.

### 4.000 arbejdsskadesager

FOA anmelder årligt i gennemsnit 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen. Heraf anerkendes cirka halvdelen.

**Kilde:** 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2000-2009'





# Jeg har mistet tilliden til systemet

Det tog ti år, før Bente Linde Laursens arbejdsskadessag var færdigbehandlet. Hun føler, hun har kæmpet **en ulige kamp**.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

En forkert forflytning af en sengeliggende borger – og så ruller lavinen for **Bente Linde Laursen**. Hun får voldsomme smerter i højre skulder og kan slet ikke bruge armen. Hun gennemgår fire operationer uden at få det bedre. Hun

kommer gennem sytten sagsbehandlere i Norddjurs Kommune, og hun kommer i tre arbejdsprøvningsforløb. Undervejs vurderer kommunen, at hun ikke har været aktiv nok og sætter hende på kontanthjælp i otte måneder.

Reelt betyder det, at Bente ingenting får i den periode, fordi hun er gift.

Seks år senere, i 2007, lysner det. Kommunen giver hende ret til et fleksjob på 20 timer om ugen. Nu skal Arbejdsskade styrelsen 'bare' finde ud af, hvor meget Bente har mistet i erhvervsevne, så erstatningen kan beregnes.

## **To år om afgørelse**

Men Bentes trængsler er langt fra overstået. Det tager Arbejdsskade styrelsen to år at nå frem til en afgørelse. Og da den endelig kommer, lyder den på et

erhvervsevnetab på 25 procent.

Bente kan ikke forstå den lave procentsats:

“Jeg har stadig ondt i skulderen – hele døgnet. Jeg kan ikke bruge armen over vandret stilling uden at få ondt over det hele. Og mine arbejdsprøvnings har vist, at jeg kun kan arbejde 15-20 timer om ugen.”

Bentes sagsbehandler, Frank Kold Sørensen fra FOA Randers, er heller ikke tilfreds, og derfor anker de afgørelsen. Men et år senere siger Ankestyrelsen, at de støtter op om Arbejdsskade styrelsens afgørelse.

# Fire skarpe til Ankestyrelsen

Afdelingschef **Merete Pantmann**  
svarer.

Af Maj Dahl-Rasmussen

**FOA har fundet 21 sager, som I omgør. Hvorfor træffer I ikke den rigtige afgørelse i første omgang?**

Det er selvfølgelig vores forpligtelse at træffe den rigtige afgørelse fra starten, men der kan opstå et eller andet, som vi først bliver opmærksomme på, når vi får en yderligere henvendelse på den. Så går vi ind og retter op på det, hvis vi kan se, at det er nødvendigt.

**Men burde I ikke have set det i første omgang?**

Jo, i den ideelle verden. Men det kan jo også være et eller andet med, at vi først, når vi får en ny henvendelse, siger: Aha! Det var den vinkel – den var vi ikke opmærksom på.

**I den konkrete sag betød jeres nye afgørelse 800.000 kroner for**

**FOAs medlem. Det er jo voldsomt mange penge, hvad siger du til det?**

Det er jeg enig i. Det er alvorlige sager, vi sidder med – og jeg kan også kun sige, at vi bestræber os på at træffe den rigtige afgørelse fra starten, for det har borgeren krav på. Men der kan forekomme nogle vurderinger, som der er en fejl i, og så laver vi dem om.

**Hvad vil I gøre for at undgå fejl fremover?**

I flere år har vi haft en intern kvalitetsmåling, hvor vi gennemgår hinandens sager på kryds og tværs, laver en kvalitetsrapport og kommer med nogle handleplaner for, hvad vi særligt skal have fokus på. Så det er noget, vi er ret opmærksomme på. ★

[mdar@foa.dk](mailto:mdar@foa.dk)

Bente Linde Laursen kan ikke længere arbejde som sosu-assistent. Hun arbejder **nu i et fleksjob** på 20 timer om ugen i en institution for autistiske børn. Et job, hun er meget glad for.

## Det var en fejl

Nu går sagen videre til FOAs advokat **Søren Kjær Jensen**.

Også han mener, at afgørelsen er forkert, så han fremsender et stævningsudkast til Ankestyrelsen, hvor han argumenterer for, at Bente har mistet 50 procent af sin arbejdsevne.

Det får Ankestyrelsen til at skifte mening. Den 5. september 2011 får Bente et brev fra Ankestyrelsen, hvor der står, at de har begået 'væsentlige sagsbehandlingsfejl'. Og nu vurderer de Bentes erhvervsevnetab til 50 procent. Det betyder 787.000 mere i erstat-

ning, så den i alt kommer op på næsten 1,4 millioner kroner.

## Et mareridt

Nu er Bente lettet over, at sagen er overstået, og at det endte med en fair afgørelse. Men hun føler, hun har kæmpet en urimelig hård kamp, som har kostet dyrt i smerter og bekymringer. Og hun har ikke haft det overskud til sin familie med tre børn, som hun gerne ville have haft. Om det kun skyldes sagen, ved Bente ikke. I hvert fald står hun for at skulle skilles – og med et hus,

der formentlig ryger på tvangsauktion.

Derudover har hun haft to blodpropper i hjernen undervejs, som lægerne mener, blev udløst af stress.

"Det har været et mareridt. Jeg har fuldstændig mistet tilliden til det hele – kommunen, Arbejdsskadestyrelsen, Ankestyrelsen. Og retssikkerheden – den har jeg da mistet alt for," siger Bente med eftertryk. ★

[mdar@foa.dk](mailto:mdar@foa.dk)

**Hvad mener du?**

## Har du tillid til arbejdsskadesystemet?

Sig din mening på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet)

## Tabet er større end erstatningen

- Bente Linde Laursen har fået knap 1,4 millioner i erstatning.
- Fra 2001, hvor hun kommer til skade og frem til nu i 2012, har hun mistet 1,2 millioner kr. ved at være på sygedagpenge, revalideringsydelse, kontanthjælp og fleksløn.
- I årene fremover står hun til at miste 8.000 kroner om måneden, som er forskellen på hendes fleksløn og den løn, hun ellers ville kunne tjene.

## Erhvervsevnetab

Du kan få erstatning for en arbejdsskade, hvis den har medført en nedsættelse af din evne til at arbejde. Dit tab i erhvervsevne vurderes i procent.

**Kilde:** Arbejdsskadestyrelsen

 **Læs mere**

**ask.dk** - skriv 'erstatning for tab af erhvervsevne' i søgefeltet.

## Hvad er Ankestyrelsen?

Ankestyrelsen er landets øverste klageinstans og dermed borgernes sidste værn mod at blive uretfærdigt behandlet i afgørelser, som er truffet af Arbejdsskadestyrelsen, de sociale nævn, Arbejdstilsynet, Ligebehandlingsnævnet og andre instanser.

**Kilde:** Ankestyrelsen

## groft sagt

### Den gik ikke

Hørholm Kommune har forsøgt at spise hjemmehjælpsmodtagere af med én gang rengøring om måneden. Nu har Statsforvaltningen sat en stopper for den praksis, efter at Ældre Sagen havde klaget.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Ældre Sagens **Bjarne Hastrup** lever selv det aktive liv, han gerne vil sikre alle ældre.

**Bjarne Hastrup var bare 41 år**, da han i 1986 fandt på Ældre Sagen. "Jeg tænkte dengang, at noget af det forfærdeligste måtte være at blive ældre og føle, at man blev sat uden for samfundet. Jeg mente, at de ældres egen stemme måtte frem." De fleste vil vist medgive, at æl-

dre stemmen er blevet hørt i de år, hvor Bjarne Hastrup som direktør i Ældre Sagen har givet den mæle. Ældre Sagen har i dag næsten 600.000 medlemmer, og organisationens holdninger optager godt med plads i medierne.

**Senest har Ældre Sagen** fået medhold i en klage over Hørholm Kommune, der mente, at kommunens ældre kunne klare sig med rengøring én gang om måneden. "Hjemmehjælpen sejler i en del kommuner," mener Bjarne Hastrup, og derfor har han foreslået en hjemmehjælps-kommission,

der skal arbejde med problemerne. Ældre Sagen arbejder generelt for en aktiv alderdom, og den målsætning gør direktøren selv, hvad han kan for at opfylde.

**Han holder kroppen i form** med daglig motion, stimulerer og udvikler hjernen blandt andet ved at lære italiensk og underviser på engelsk unge studerende på Københavns Universitet. Samtidig med at han altså passer butikken i Ældre Sagen. "Jeg har tænkt mig at tilbyde mine ydelser til arbejdsmarkedet i mange år endnu," fastslår 66-årige Bjarne Hastrup. ★



Foto: Ældre Sagen

**Bjarne Hastrup** er direktør i Ældre Sagen. Han er aktuell med et forslag om en hjemmehjælps-kommission, der skal sikre minimumsstandarder i hjemmehjælpen.

## Dokumenteret virkning

Effekten af planten konjak som findes i Fibramin er bevist i flere studier, og er netop blevet godkendt i EU for sin slankende virkning.

Slankemiddel med  
EU godkendt effekt  
Nu i Danmark

# Ned i vægt uden at sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankeuren gang på gang falder til jorden, fordi sulten tager over? Så findes der nu en løsning med produktet Fibramin, som er et gennembrud i slankeforskningen.

### Dæmper din sult

Fibramin er tabletter, som indeholder et naturligt fiber fra planten konjakrod. Når tabletterne kommer ned i maven, øges deres volumen ved at opsuge vandet, du drikker sammen med tabletterne.

En del af maven bliver derved fyldt med fibre. Det gør, at du får dæmpet sulten og helt automatisk spiser mindre.

Et studie foretaget med planten viste, at denne effekt øger dit vægttab helt op til 60%, når du er på slankekur.

### EU godkendt virkning

Virkningen af Fibramin skyldes indholdet af planten konjakrod, som netop er blevet godkendt af EU's ekspertpanel for sin slankende effekt. Det er første gang nogensinde, at det sker.

Det betyder, at der nu findes en løsning til alle, som gerne vil af med de overflødige kilo.

### Ingen bivirkninger

Fibramin indeholder også mineralet chrom, som bidrager til at vedligeholde et normalt blod-sukker - en lille ekstra hjælp når du er på slankekur.

Fibramin har ingen bivirkninger, som man kender fra andre slankemidler. Produktet virker ikke oppustende på maven og udskiller ikke fedt. Prøv Fibramin og mærk selv effekten.

## Tabte sig uden besvær



*"Jeg kom af med mine ekstra kilo ved at bruge Fibramin. Faktisk er det første gang, jeg har tabt mig uden at være sulten hele tiden"*

Vibeke Hansen, Vejle

Direkte til dig

**199<sup>00</sup>**

Spar 100,-

Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) ➔

## Køb Fibramin - 1 måneds forbrug kun kr. 199,-

Køb Fibramin - 1 måned for **kun kr. 199,-\*** Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver måned får tilsendt friske forsyninger, som dækker det daglige behov i 1 måned, og du betaler fortsat kun kr. 199,-\*.

Du kan også købe Fibramin, som enkeltkøb til en pris på kr. 299,-\* men du sparer hele kr. 100,- ved at bruge vores fordelagtige leveringsservice.

Fibramin kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (Man. - tors. kl. 8.00 - 16.00 og fre. kl. 8.00 - 14.30) eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).

Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen.

Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

\*Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.



## dennis k

### Hvem skal nu betale?

**Skatteministeren har skudt debatten** om regeringens skattereform i gang. Skatten på løn skal lattes, og de lavere og lavestlønnede skal i fokus. Umiddelbart er der god musik i meldingen. De højtlønnede lukrerede på den tidligere regerings skatteændringer og står til endnu en lettelse, når grænsen for, hvornår man skal betale topskat, flyttes om et par år.

**Men ... der er et par meget store** men'er i mine øjne. Det ene er, at hullet i de offentlige kasser ikke må blive større. Det andet er, at de laveste indkomster ikke alene findes på arbejdsmarkedet. De findes i høj grad også blandt dem, der er skubbet ud af arbejdsmarkedet, eller som aldrig fik en chance for at komme ind.

**I løbet af i år** vil vi runde 40.000 nedlagte job i den offentlige sektor. I den private sektor er tallet endnu større. Rigtig mange lavere og lavt lønnede er uforskyldt sendt ud i arbejdsløshed. Får vi ikke gang i

vækst og jobskabelse i løbet af de næste par år, så risikerer mange at gå fra dagpenge til kontanthjælp.

“  
Det virker på mig helt barokt, at de, der hellere end gerne var blevet på arbejdspladserne, nu skal straffes.

arbejdspladserne, nu skal straffes, fordi krisen har slået hul i de offentlige kasser. Straf til dem uden for arbejdsmarkedet er netop den anden side af medaljen, der handler om, at det skal betale sig at arbejde. Skridtet fra løn til dagpenge bliver naturligvis større, når skatten på løn sænkes.

**Jeg bliver glad**, når regeringen siger, at de laveste indkomster ikke alene skal betale regningen for krisen, men jeg bliver til gengæld ked af det, når fortsættelsen af sætningen udelukker de meget lave indkomster, som er uden for arbejdsmarkedet. Det er usympatisk, hvis regningen for krisen reelt placeres hos arbejdsløse, kontanthjælpsmodtagere, efterlønnere, syge og pensionister. Det vil vi ikke kunne være bekendt. ★

**[kort sagt]**  
Skatteministeren vil lette skatten på arbejde, men ikke på overførselsindkomster.

**Og her er regeringen** helt klar i mælet. Fremtidigt skal der arbejdes for offentlige ydelser. Det virker på mig helt barokt, at de, der hellere end gerne var blevet på



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

**FOA.dk**  
**FOA, hvor er I?**  
17. januar

Sidder hovedrystende og tænker: FOA, hvor er I? Kom ind i kampen og hjælp aftenvagterne i de to kommuner i Danmark, hvor de ikke får udbetalt aftentillæg. Sagen har rullet længe, alt for længe og der sker ikke noget, fordi I som forbund ikke vil tage kampen op – ingen vil røre den med en ildtang. Ifølge overenskomsten skal man have udbetalt et fast årligt tillæg som aftenvagt, hvis man har overvejende aftenvagt, men to kommuner vil ikke betale, før de er dømt til det. Mange af mine kollegaer har aldrig fået tillægget og har en del penge til gode. Og med besparelserne er der ingen, der får. Hvordan kan det lade sig gøre, at kommunerne kan nægte at udbetale, når vi har krav på det?

Karen Langerhuus Skaaning

**FOA.dk**  
**Du har glemt dine rødder, Dennis**  
12. januar

Jeg undrer mig over, hvorfor portørerne hører under Social- og Sundhedssektoren i FOA. Der bliver kæmpet en vild kamp til hver overenskomstforhandling om sosu'ernes vilkår – alt imens man som portør sender forslag ind til overenskomsten, som ikke engang bliver besvaret af forbundet.

Når man modtager fagbladet, bliver man bombarderet med alskens nyheder og lignende



Vi diskuterer rengøring, robotter og mad-point-systemer i en sådan grad, at alt det mindst lige så vigtige drukner.

METTE MØLLER-LARSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

om sosu'ere og plejere, og står der i ny og næ lidt om portører, findes det som et spørgsmål nederst på en side. Jeg og mange andre portører synes, det er utroligt, så hurtigt du, Dennis, har glemt dine rødder (portør) til fordel for sosu'ere.

Michael Christian Petersen

## FOA.dk Et indholdsrigt liv – hele livet!

11. januar

Igen et nyt og inspirerende afsnit af *Ung med de gamle* (program på TV2, red.). En ung mand med lyst til og erkendelse af nødvendigheden af fysisk aktivitet – som sammen med en ældre mand cykler – på én af de mange cykler, som rigtig mange steder står ubenyttet hen. Uden at jeg skal forklejne 'fyssernes' store arbejde, så er der noget mere livsglæde i en skøn cykeltur fremfor gå-ture op og ned ad gangene på plejecentret. En håndbajer mand og mand

imellem – skønt alternativ til den røde saft, som sluges i litervis.

En nyforelsket ældre dame får øjnene op på den dejlige, umiddelbare, unge pige, som troede, at følelser var et afsluttet kapitel for ældre mennesker.

Vi diskuterer rengøring, robotter og mad-point-systemer i en sådan grad, at alt det mindst ligeså vigtige drukner. Lad mennesker leve et indholdsrigt liv – hele livet!

Mette Møller-Larsen

## FOA.dk Sæt pensionen fri

11. januar

Kære Dennis. Hvorfor vil I ikke sætte pensionen fri? Hvis PenSam er så godt, kan der da ikke være noget at frygte. Jeg kan selv bestemme, hvor jeg vil være organiseret, jeg kan selv bestemme, hvor min løn skal sættes ind, men pensionen den bestemmer I over, og den er en del af min løn.



Det, kan jeg ikke forstå, overhovedet er lovligt.

René Hammerlund

## facebook Anerkend job med løntilskud

18. januar

Det helt vigtige for os arbejds-løse er, at job med løntilskud bliver anerkendt som 'rigtigt' arbejde. Vi er så kede af, at vores a-kasseanciennitet forsvinder, mens vi udfører arbejde på lige fod med vores ordinært ansatte kollegaer. Vi skal på bistands-hjælp efter et antal år på denne ordning, for vores 'stilling' bliver ikke pludselig til et ordinært job. Og så skal vi udføre det samme arbejde nu bare til 'bistandspris'. Man fyrer folk i kommunerne for bagefter at ansætte de samme bare med tilskud fra statskassen. Behøver jeg sige, at mange kommunale arbejdspladser mangler folk og burde oprette de ordinære stillinger igen.

Jette Høst Nielsen



## Hvordan går det med arbejdsmiljøet?

70 procent af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter kan ikke se, at arbejdsmiljøet er blevet bedre siden 2010, da Arbejdsmiljøloven blev lavet om. Og flertallet af arbejdsmiljørepræsentanterne får ikke den årlige efteruddannelse – ofte får de ikke engang tilbud om det.

**Læs temaret**

Side 34



Skriv din mening på foa.dk/fagbladsdebat

# 75

procent af FOAs medlemmer svarer ja til, at de vil have deres efterløn udbetalt. 15 procent svarer nej, og 10 procent ved ikke. Det viser en afstemning på [www.foa.dk/fagblad](http://www.foa.dk/fagblad).

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på foa.dk/fagbladsdebat eller send det til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk). Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



# I sansernes tryk



## [sanserum]

Landsbyen Sølund ved Skanderborg er landets største boform til personer med udviklingshæmning. Snoezelhuset Guldhornet, har otte sanserum fordelt på ca. 850 kvadratmeter. Udviklingshæmmede er meget sansepåvirkelige, og sanserummene giver gode stimuli, skaber interesse, fremkalder erindringer og opbygger relationer. Den rolige atmosfære fremmer trykthed og mindsker den angst, mange udviklingshæmmede kan opleve.

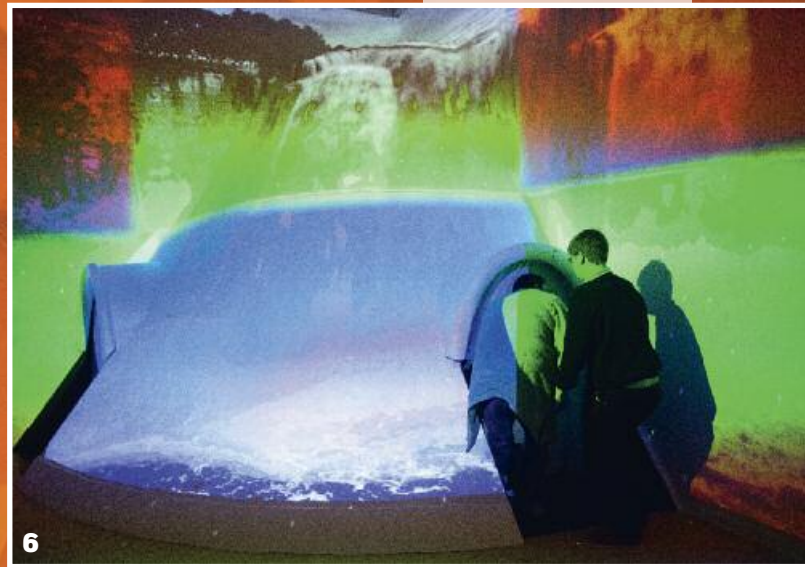
 [Læs mere](#)

Snoezelhuset er åbent for offentligheden - [solund.dk/guldhornet](http://solund.dk/guldhornet)

# Trygge hule

Når man går igennem den bløde, røde livmoder, er man i en **tryk og sanselig verden** af lyde og lys. Billeder og musik bestiller man selv – rummet tilpasser sig den enkeltes behov. De udviklingshæmmede beboere i Landsbyen Sølund ved Skanderborg får et sansebombardement af den blideste slags i Snoezelhuset.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



**1 Bobler.** Rummene har forskellige temaer og indtryk. Her er man omgivet af bobler og kan blive vægtløs blandt tusindvis af bløde, selvlysende bolde.

**2 Livmoder.** Iført bløde, strikkede hjemmesko træder Henrik Horsted og social- og sundhedsassistent Lene Magius Blume gennem en blød, rød livmoder ind i en tryk sanseverden af lys og lyd.

**3 Levende.** Den lysende gang er levende og kan blive en flod med svømmende fisk, ørkensand med myldrende krybdyr eller en blomstrende grøn eng.

**4 Neopenhulen.** Besøgene i Snoezelhuset giver sansefulde oplevelser i trykke, beroligende rammer. Her er Henrik i neopenhulen med sin kontaktperson, Lene.

**5 Fisk.** Bevægelser fanger øjet, og fisk stiller ingen krav til beskueren. I rummet med fisk kan man tilsætte lyde af rislende vand og vindsus.

**6 Vandfald.** Det enkelte rum tilbyder flere udtryk. Alt efter brugerens behov, kan dette rum være et brusende vandfald, et koldt isbjerg eller en rygende varm vulkan.



7



8

**7 Forvandling.** Rummene er rene forvandlingskugler. Cafeen kan blive et kirkerum med blyndfattede ruder og smuk orgelmusik. Det kan også blive en afrikansk savanne med giraffer og flodheste.

**8 Tryghed.** Henrik Hørsted er tryghedssøgende og opholder sig helst på gulvet, men i mange rum kan man også lægge sig i store senge med bløde dyner.

**9 Individuelt.** Via et display i hvert rum kan man vælge forskellige oplevelser og justere lyd og lys. Rummet kan kodes, så det genkender brugeren, og så tilpasses favoritindstillingerne automatisk.

**[bag om ordet]**  
**Snoezelen** stammer fra hollandsk, sammensat af ordene snuffelen og doezelen. Snuse og døse.



9

Akademiuddannelse i sundhedspraksis blev **Hanne Fældbæk Elkjær**s adgangsbillet til at få opfyldt drømmen om en lederstilling.



1998

2012



## [cv]

**Navn:** Hanne Fældbæk Elkjær

**Alder:** 45

**Job:** Distriktsleder i hjemmeplejen i Randers Kommune.

**Opgaver:** Leder for udekørende aftenvagter i område vest og udekørende nattevagter i hele Randers Kommune.

**Grunduddannelse:** Social- og sundhedsassistent i 1998.

**Efteruddannelse:** Akademiuddannelse i sundhedspraksis på Århus Social- og Sundhedsskole 2011.

## Sådan kommer du i gang

Akademiuddannelsen er en videregående voksenuddannelse (vvu), normeret til et års fuldtidsstudie. Seks sosu-skoler udbyder uddannelsen.

**sundhedspraksis.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: [brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

## Ledelse er det helt rigtige for mig

“Det var næsten for fantastisk. Jeg sluttede eksamen med et godt resultat, og en time efter havde jeg drømmestillingen. Jeg kan rigtig godt lide at være med til at starte noget nyt op, og 1. januar trådte en ny organisationsmodel i kraft i hjemmeplejen i Randers, hvor jeg er leder for de udekørende aftenvagter i område vest og de udekørende nattevagter i hele kommunen.

Jeg har arbejdet på Regionshospitalet Randers, i hjemmeplejen og i et bo-tilbud til yngre med erhvervet hjerneskade. Jeg var utrolig glad for mit arbejde, men der manglede noget. Jeg ville gerne tage en uddannelse, der gav mig mulighed for at arbejde med ledelse. Og ved en tilfældighed opdagede jeg akademiuddannelsen i sundhedspraksis. Det er en praksisnær uddannelse, og det var utroligt dejligt at fordybe sig i teorier omkring det daglige arbejde og dets udfordringer. Jeg har altid ønsket mig at arbejde med personaleledelse. Personalet skal føle, at det giver mening at gå på arbejde. At de bliver værdsat og anerkendt. Med uddannelsen fik jeg lyst og styrke til at søge en lederstilling. Nu har jeg arbejdet som leder siden nytår, og jeg er ikke i tvivl om, at det er det helt rigtige for mig.

[brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

## Hørsholm gik over stregen

**Jeg har sagt det tidligere.** Men det skal tilsyneladende gentages igen og igen for tonedøve politikere. Ingen ældre borgere får 'gratis' rengøring. De får visiteret praktisk bistand med baggrund i helbredsmæssige årsager. Alligevel hører vi nu igen politikere tale om, at ældre med lidt på kistebunden skal betale for deres hjælp, når de ikke selv er i stand til at klare det praktiske i deres hjem.

**Ældre Sagen har kørt sager** og sidst vundet, da Hørsholm Kommune havde skåret for dybt i den praktiske bistand og tilbudt ældre borgere rengøring hver fjerde uge. Hvis de var tilfredse med det, kunne de bare selv betale for en privat rengøring, var borgmesterens svar.

Skal vi lige slå det fast igen. Ældre får visiteret en ydelse med baggrund i helbredsmæssige årsager. Det betyder,

at medarbejderen, der kommer og yder praktisk bistand, også skal have et observerende øje på den ældre.



Det er rystende at høre de politiske udmeldinger.

sygdomme? Får den ældre sufficient kost og nok at drikke? Medarbejderen skal kunne rådgive om sund og nærende kost. Motivere den ældre til at klare mest muligt selv – det vi i daglig tale kalder hverdagsrehabilitering.

**Jeg vil opfordre politikerne** til at komme tilbage på sporet. Der er sparet mere end rigeligt i ældreplejen, og det er også gået voldsomt ud over medarbejderne. Det er rystende at høre de politiske udmeldinger, og som velfærdssamfund kan vi ganske enkelt ikke være det bekendt. ★

**[kort sagt]**  
Statsforvaltningen har givet Ældre Sagen medhold i en klagesag om forringelse af praktisk hjælp i Hørsholm Kommune.

### Det kræver uddannelse.

Medarbejderen skal kunne observere, reflektere og handle på ændringer i den ældres tilstand. Er der tegn på diabetes? Er der tegn på demens eller andre



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

# 88

procent af FOAs medlemmer mener, at det er ekstremt, meget eller ret vigtigt, at der er et medlemsblad.

**Kilde:** Ibsen m.fl.: Kollektiv Handling, 2012



### Nye kolleger

Sidste år udgjorde nydanskere 5,2 procent af de kommunalt ansatte. Det er dobbelt så mange som for fem år siden.

**Kilde:** Kommunernes Landsforening

### MIA-prisen

1. marts er sidste frist for at indstille arbejdspladser til MIA-prisen, som gives til en arbejdsplads, der sikrer ligebehandling og skaber resultater med mangfoldigheden.



Læs mere

[miapris.dk](http://miapris.dk)

### Dennis og Karen på TOP 20

Nummer 16 pladsen på listen over sundhedsvæsenets mest magtfulde er Dennis Kristensen. På 17. pladsen er en anden FOA-profil, Sosu-sektorens formand, Karen Stæhr.

**Kilde:** Dagens Medicin

### Kulturfond nedlagt

FOA har nedlagt sin kulturfond, og formuen på 430.290 kr. er fordelt mellem Arbejdermuseet i København og Industrimuseet i Horsens.

## Ældre er tilfredse med boligen

Over 80 procent af landets 70-90-årige er tilfredse med deres bolig og det kvarter, den ligger i, uanset om de bor i villa, lejlighed eller på landet. Kun en procent er meget utilfredse, viser en analyse fra Boligøkonomisk Videnscenter blandt 1.362 ældre.

**Kilde:** Politiken

# 12

procent af eleverne er faldet fra sosu-uddannelserne inden for det seneste år.

**Kilde:** uvm.dk

## Selvhjælp og robotter

Hverdags-rehabilitering og velfærdsteknologi vandt for alvor indpas i ældreplejen i 2011. 87 procent af kommunerne har indført initiativer med hverdagsrehabilitering og hjælp-tilselvhjælp, og 74 procent har erfaringer med brug af velfærdsteknologi, ifølge en undersøgelse lavet i forbindelse med kommunernes budgetter for 2012. Halvdelen af kommunerne har projekter med velfærdsteknologi, og en femtedel har så gode erfaringer, at de udbreder brugen af ny teknologi.

**Kilde:** Kommunernes Landsforening



## Ældre Sagen vinder klagesag

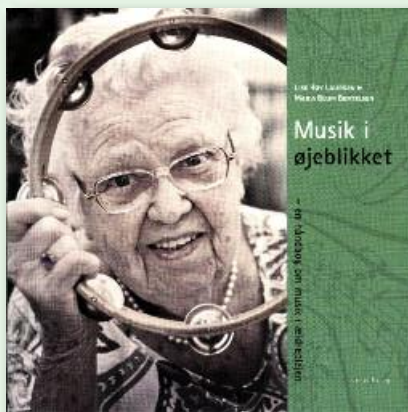
Ældre Sagen har vundet en klagesag om praktisk hjælp i Hørsholm. Kommunen har skåret den praktiske hjemmehjælp ned til 12 gange om året, hvor det tidligere var hver 14. dag. Ældre Sagen klagede til Statsforvaltningen over forringelsen. I afgørelsen skriver Statsforvaltningen, at "de nævnte opgaver ikke løses ved rengøringshjælp 12 gange om året."

Kilde: aeldresagen.dk

## 10.000 kr. for at køre godt

Randers Kommune har givet 10.000 kr. i præmie til det distrikt i hjemmeplejen, der har haft færrest udgifter til skader på bilerne. Medarbejderne har været på

kursus i mental køreteknik. Vinderne var Ældrecenter Åbakken, hvor der i 2011 blev kørt 293.577 km og var udgifter til skader på 35.900 kr.



## Brug musik i ældreplejen

Musik har en positiv effekt på mennesker med en demenssygdom. En ny bog giver inspiration til, hvordan man kan arbejde med musik i ældreplejen. Musik er meget velegnet til reminiscens, til kommunikation og som aktivitet. Musik kan også bruges som beroligende og afledende hjælpemiddel til beboere, der er udadreagerende og urolige.



'Musik i øjeblikket' - en håndbog om musik i ældreplejen af Lise Høy Laursen og Maria Blum Bertelsen. Pris 149 kr.



Alder er som at bestige et bjerg. Man bliver nok lidt forpustet, men får en langt bedre udsigt.

INGRID BERGMAN, AFDØD SKUESPILLER

## Nye vejledninger fra Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen er kommet med nye *Anbefalinger for den palliative indsats* i kommuner og regioner. Anbefalingerne dækker både kræftpatienter og andre med en livstruende sygdom.

Der er også kommet en ny pjece, *Korrekt håndtering af medicin*, som er målrettet personale på plejehjem, hjemmeplejen og bosteder. Begge udgivelser kan downloades fra [sst.dk/udgivelser](http://sst.dk/udgivelser)



# Anerkend ældres sorg

Når ældre mister en ægtefælle, står de ofte alene med sorgen. Palliativt Videncenter har gennemført et projekt, der klæder omsorgspersonalet bedre på til at **støtte de efterladte.**

.....  
Af Solveig Kolstad

**tema**  
omsorg for efterladte

I 2010 var der 15.100 danskere, der mistede deres ægtefælle. Alligevel er det under ti procent af landets plejehjem, hjemmeplejeenheder og hospitaler, der har en handleplan for ældre i sorg.

Det har projektet *Når to bliver til én* forsøgt at rette op på. Bag projektet står **Jorit Tellervo** fra Palliativt Videncenter. Hun oplever, at ældres sorg ikke anerkendes, og at konsekvensen for enkemænd og enker kan være depression, stress og selvmord.

“Det er en underkendt sorg, der føles uberettiget, fordi døden er naturlig, når man er gammel. Derfor kan vi bagatellisere ældre menneskers sorg. Det bliver en slags andenrangs sorg,” siger Jorit Tellervo.

Hun har redigeret en lærebog, der skal bruges på sosu-uddannelserne, til efteruddannelse og på de enkelte institutioner. Materialet har været afprøvet på flere plejehjem og hospitaler, og 90 procent af personalet, der har været på efteruddannelsen, er tilfredse med de værktøjer, de har fået.

Sektorformand **Karen Stæhr** synes, det er en god idé, at der bliver fulgt op på de efterladte.

“Social- og sundhedspersonalet har jo netop en faglighed, der gør, at de kan tage rigtig godt hånd om de svageste, som måske ikke har nogen andre. Dem mener jeg, at vi skal insistere på at hjælpe,” siger hun. ★

sokl@foa.dk

## Når to bliver til én

Bogen 'Når to bliver til én' oplyser om, hvordan du kan hjælpe ældre efterladte – når sorgen er naturlig, eller hvis den bliver kompliceret, og den efterladte er deprimeret og selvmordstruet efter tabet af en ægtefælle.

## Læs mere

Bogen kan downloades gratis på pavi.dk søg på 'Når to bliver til én'.



De mange minder fra et langt, lykkeligt ægteskab vælter frem, da sosu-assistent Lone Frantzen besøger Inger Bendtsen, som **har mistet sin mand.**



# Vi taler om sorgen

Inger Bendtsens mand døde på Dorthe Mariehjemmet, og efterfølgende har hun haft besøg af social- og sundhedsassistent Lone Frantzen. Det har givet Inger svar på spørgsmål om hans sidste tid, så hun er kommet over skyldfølelsen.

.....  
Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side ... →

## Kursus på vej

Palliativt Videncenter har i 2011 afprøvet et todages kursus om omsorg for efterladte. Der arbejdes på at få udviklet et AMU-kursus, men det er ikke på plads endnu. Spørg din lokale sosu-skole om, hvilke kurser der er relevante, hvis du vil lære mere om sorgstøtte til ældre efterladte.

## Dorthe Mariehjemmets handleplan

Handleplanen beskriver, hvad man gør i forbindelse med en beboers dødsfald, blandt andet:

- at beboeren synges ud
- at mindst én medarbejder deltager i begravelsen/bisættelsen
- at en medarbejder kontakter en eventuel efterladt ægtefælle/samløver/kæreste efter dødsfaldet med henblik på besøg i hjemmet. Hvis den faglige vurdering er, at den efterladte har brug for det, kan henvises til sorggrupper og mulige aktiviteter i kommunen.



Læs mere

Sorghandleplaner kan ses på [pavi.dk](http://pavi.dk) søg på 'Når to bliver til én'.

## Vi taler om sorgen

## Sundhedsstyrelsens anbefaling

I de nye anbefalinger for den palliative indsats anbefaler Sundhedsstyrelsen kommuner og regioner at sikre, at de fagprofessionelle er opmærksomme på de efterlattes behov.



Læs mere

[sst.dk](http://sst.dk) søg på palliativ indsats



Der er **gensynsglæde**, da Lone Frantzen kommer på besøg hos Inger Bendtsen.

→ **Inger Bendtsen** tager imod **Lone Frantzen** med et ordentligt kram. De er fælles om Henning – Inger som hustru gennem 30 år og Lone som social-og sundhedsassistent i hans sidste levetid på Dorthe Mariehjemmet i Rødovre.

Henning Bendtsen udåndede 85 år gammel med både Inger og Lone ved sin side. Gennem 10 år havde han haft Alzheimers sygdom. Tre måneder før han døde, flyttede han på plejehjem. Og efter et fald, der resulterede i et brækket kraveben, gik det rigtig stærkt. Inger besøgte ham dagligt, og de sidste dage var hun hos ham døgnet rundt.

Inger spidser munden til en kyssevægelse: "Til det sidste lå han og sendte mig kys. Han var godt klar over, at jeg var hos ham."

## Kontakter den efterladte

Normalt slutter kontakten med pårøren-

de, når afdøde er sunget ud, og værelset er ryddet. Men Dorthe Mariehjemmet har deltaget i projekt *Når to bliver til én* om omsorg for ældre efterladte, og alle medarbejderne har været på kursus om sorg.

Lone kontaktede Inger en måned efter Hennings død, og de aftalte, at hun skulle komme på besøg.

"Det er rigtig hårdt at miste Henning, men I har været så søde," siger Inger med et taknemmeligt blik på Lone.

Henning Bendtsen var filmfotograf, og



**Jeg har haft skyldfølelse, men det hjælper at tale om det.**

INGER BENDTSEN

### Tager en eftermiddag

Dorthe Mariehjemmet har ikke på forhånd sat tid af til den opfølgende kontakt med efterladte.

“Heldigvis har vi ikke så mange efterladte ægtefæller, så der er ikke afsat speciel tid til dem. Som regel er det en eftermiddag, der bruges på et besøg,” siger afdelingsleder Lone Hvass.

Blandt Inger Bendtsens **minder** fra Henning Bendtsens karriere er billedet fra dengang, han filmede for Carl Th. Dreyer.



i hans lange karriere filmede han for både Carl Th. Dreyer og Lars von Trier. I de senere år malede han også. Over sofaen hænger hans billeder, og Lone og Inger kigger hen på skænken, hvor hans to Bodil-statuetter står.

“Jeg spurgte ham, om han ville have dem med, da han flyttede på plejehjem, men ‘nej, de hører til her’, svarede han.” Inger peger rundt i stuen. Minderne om Henning er overalt.

### Samtale fjerner skyldfølelsen

Blandt de mange svære ting efter Hennings død har Inger haft det dårligt ved at tænke på, om morfinen fremskyndede hans død.

“Nej,” forklarer Lone, “han havde mange smerter på grund af det brækkede kraveben, og det, vi gjorde, var at lindre hans smerter.”

De taler om Ingers dårlige oplevelse

med den praktiserende læge, der nægtede at komme på sygebesøg hos den døende patient. Det tilgiver Inger hende aldrig.

“Men vi fik tilladelse til at lægge en subkutan nål, han kunne få medicinen gennem. Det er mere værdigt end at give en døende stikpiller,” mener Lone.

“Det er godt at vende det med Lone. Jeg har haft skyldfølelse, men det hjælper at tale om det,” siger Inger og må lige tørre øjenkrogene.

De taler mere om Henning og om at leve med sorgen. Lone vurderer, at Ingers sorg er normal og ikke kompliceret. Det er tid til et farvelkram og en opfordring fra Lone: “Du må endelig ringe, hvis der er mere, du gerne vil tale om.” ★

**Gode råd**  
Sådan tager du hånd om den efterladte  
Side 26



### [cv]

**Navn:** Lone Frantzen

**Alder:** 33

**Uddannelse:** Social- og sundhedsassistent

**Job:** Dorthe Mariehjemmet i Rødovre

[brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

## Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der hjælper med at skrive til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

**Navn:** Jorit Tellervo

**Titel:** Sygeplejerske

**Job:** Projektleder i Palliativt Videncenter

**Mail:** jt@pavi.dk

## LAV EN HANDLEPLAN

Lav en handleplan for, hvordan der skal tages hånd om den efterladte. Det kan være omsorg både fysisk, psykisk og socialt. Handleplanen skal sikre, at den efterladte

- får noget at spise og drikke
- har nogen at tale med
- ikke mistrives
- kontaktes af en forebyggende medarbejder, præst eller sorggruppe og f.eks. får en pjece med oplysninger om de forskellige tilbud og telefonnumre.



Det er vigtigt, at handleplanen er tilpasset det enkelte arbejdssted. Er der for eksempel et godt samarbejde med den lokale præst eller de

forebyggende medarbejdere kan det tænkes ind i planen. Der er konkrete eksempler på handleplaner i bogen 'Når to bliver til en'.

# Sådan tager du hånd om den efterladte

## NATURLIG ELLER KOMPLICERET SORG?

Det er ikke altid nemt at gennemskue, hvornår sorgen over at have mistet går fra at være naturlig til en kompliceret sorg.

- Hvis den efterladte efter et halvt år fortsat oplever en smertefuld sorg, der er så svær at udholde, at livskvaliteten forsvinder, siger man, at sorgen er kompliceret. Så skal der henvises til egen læge, en psykiater eller en psykolog.



- Er den ældre derimod begyndt at tilpasse sig livet uden den afdøde og håndtere de nye udfor-

dringer, er det tegn på, at sorgen er naturlig. Den naturlige sorg vil være en vekslen mellem, at sor-

gen både fylder, og livet leves videre.

## BRUG RITUALER



Når det er svært at sætte ord på sine følelser, kan det fælles ritual være en hjælp. Ritualer er med til at udtrykke følelser omkring døden. Ritualer forener og udtrykker, at man står sammen i sorg og savn. Ritualer kan være at

- tænde et lys,
- åbne et vindue,
- lægge en blomst,
- drikke et glas vin
- bede en bøn.



Forskellige kulturer har forskellige ritualer. I religionen er der flere ritualer i forbindelse med døden, som kan give de efterladte støtte.

Det kan være en god ide at snakke det igennem med den døde og de pårørende, så man er forberedt på, om der skal synges, tændes lys,

bedes en bøn, velsignes eller læses et digt.

## tema omsorg for efterladte

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

**Riv ud og hæng op!**

## STØTTE I SORGRUPPER



En måde at holde liv i og huske den afdøde er ved at fortælle om det fælles liv. Men mange ældre har ikke længere et netværk, som de kan dele deres tanker og følelser med.

Derfor kan mange efterladte hente støtte i en sorggruppe, hvor de oplever et skæbnefællesskab og kan dele deres sorg med andre. På den måde bliver det lettere at forstå og mærke sin egen sorg.



En bolig på et plejehjem skal både tilfredsstillende beboerens ønsker til indretning og personalets krav til **arbejds miljøet**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Lizette Kabré

# Med dialog lykkes det



Rullebordet med alt det, der skal være **inden for rækkevidde**: Håndlotion, læbepomade, telefon og fjernbetjening.

## Ældre Sagens krav

Ældre Sagen har aktuelt fokus på dilemmaet mellem borgerens selvbestemmelse i egen bolig og hensynet til personalets arbejdsmiljø. Ældre Sagen kræver bedre uddannelse og undervisning i pårørendedialog i social- og sundhedshjælperuddannelsen.

 **Læs mere**

I det nye nummer af Ældreforeningens blad [aeldresagen.dk/nyt](http://aeldresagen.dk/nyt)

## Mere kommunikation i uddannelsen

Sosu-uddannelsen er ved at blive revideret, og kravene til kommunikation bliver skærpet. Eleven skal lære at anvende professionel kommunikation som redskab i plejen og i samarbejdet med borgeren, pårørende og kolleger. Revisionen af sosu-uddannelsen træder sandsynligvis i kraft til sommer.

Pladsen er trang, men 86-årige **Doris Sørensen** har de ting, hun skal bruge, inden for rækkevidde: Fjernbetjeningen, telefonen, vand og rollatoren. Da Doris flyttede ind på Kirsebærhavens Plejehjem i Valby, kom hun fra en 2½ værelses lejlighed til et rum på 16 kvadratmeter, hvor der også står en plejeseng.

“Jeg havde en dragkiste, som jeg var meget glad for, men den måtte de tage med igen. Sofaen var det lige meget med,” fastslår Doris Sørensen.

Hun var for syg til at deltage i udvælgelsen af, hvad der skulle med. Det klarede hendes børn.

“Da jeg kom, blev jeg overrasket over, hvad der var kommet med.” Doris peger rundt i stuen: “Mine gardiner passede, og så er der stolene, sofabordet og fjernsynet. Jeg ser rigtig meget fjernsyn.”

## Gulvtæppet er et kompromis

I sin lejlighed havde Doris Sørensen vægtil-væg-tæppe, men det egner sig ikke her.

“Gulvtæpper er den største udfordring i de boliger, hvor der er brug for hjælpemidler,” fastslår **Jean Petersen**, plejehjemsassistent på Kirsebærhavens Plejehjem. Hun taler med erfaringens vægt, for hun har arbejdet der siden 1988.

“Inden indflytning taler vi med beboer og pårørende om indretningen. Et tæppe kan være en faldrisiko, det er sværere at køre med rollatoren, og det er et problem, hvis en beboer er inkontinent,” forklarer hun.

Hos Doris Sørensen er løsningen blevet et tæppe, der ligger under sofabordet, men ikke dækker gangarealet. Der

med kan rollatoren køre på linoleumsgulvet.

## Forklar hvorfor

Beboeren og de pårørende skal selv sørge for indretningen, og cirka en måned efter indflytningen gennemgår kontaktperson, arbejdsmiljørepræsentant og terapeuter boligen i forhold til arbejdsmiljøet.

Jean Petersens mangeårige opskrift på godt samarbejde om indretning og arbejdsmiljø sammenfatter hun i ét ord: Dialog.

“Når vi taler med beboeren og de pårørende om indretningen, forklarer vi, hvorfor noget skal ændres eller hvorfor, der ikke er plads til det,” siger Jean Petersen.

Hos Doris måtte sofabordet for eksempel vendes, så det står på langs ved vinduet i stedet for ud fra vinduet. Ellers tog det for meget gulvplads, og den er der i forvejen ikke meget af.

Gulvlifte er pladsrøvere, men på Kirsebærhavens Plejehjem får de nu monteret loftslift hos de beboere, hvor det er nødvendigt.

“Det er en meget stor forbedring for både arbejdsmiljøet og indretningen på stuen,” fastslår Jean Petersen. ★

[brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

Jean Petersen (th.) **må sno sig** forbi møblerne, der står tæt i den 16 kvadratmeter store stue hos Doris Sørensen.



Aysegül Skagensten fra Randers havde været arbejdsløs siden 2008. FOA hjalp hende videre med en ny **uddannelse og job**.

# En ny start for Aysegül



Aysegül Skagensten **er i praktik** på ældrecentret Bakkegården som led i sin uddannelse til social- og sundhedshjælper.

## De roterer i Randers

Der er fire store rotationsprojekter, som omfatter videreuddannelse og ansættelse af vikarer:

- 17 husassistenter på plejehjem uddannes til serviceassistenter.
- 25 sosu-medarbejdere på efteruddannelse eller ordinær uddannelse til social- og sundhedshjælper.
- 18 medarbejdere på sygehuset uddannes til serviceassistenter.
- 16 pedeller på skoler, plejehjem og i boligforeninger uddannes som ejendomsserviceteknikere.

## FOA Formidling

FOA i Randers er blevet **anden aktør** med FOA Formidling, der blev oprettet i juni 2010. FOA Formidling har 125 ledige tilknyttet, og i øjeblikket er 67 af dem aktiveret som rotationsvikarer til overenskomstmæssig løn, uden at det tærer på dagpengeperioden.

## [bag om ordet]

'Anden aktør' er en betegnelse for alle, der udfører en beskæftigelsesindsats, som jobcentrene har udliciteret. Det være sig private virksomheder, organisationer, kommuner, a-kasser og andre.

Siden **Aysegül Skagensten** i 2001 tog den pædagogiske grunduddannelse, har hun ikke haft fast arbejde. En børnehaveleder sagde ligeud til hende, at hun aldrig ville ansætte en uddannet pædagogmedhjælper på grund af lønnen. I stedet fandt Aysegül Skagensten arbejde på en lampe-skærmsfabrik, men da den gik konkurs i 2008, blev det starten på en længere arbejdsløshedperiode.

## Belastende at være arbejdsløs

Selv med to små børn og mulighed for at være mere sammen med familien, blev arbejdsløsheden hurtigt en belastning. "Man glæder sig ikke længere til ferierne, og det hele bliver lidt gråt og kedeligt," siger Aysegül Skagensten.

Det handlede også om selvværd: "Når børnene spørger, er det for en tid i orden at sige, at mor ikke laver noget lige nu. Men efter en måned, er det ikke længere godt. Det er lidt taberagtigt, og alle andre synes også, at det er synd for en," siger hun.

## FOA havde et tilbud

Som tiden gik, kom Aysegül Skagensten mere og mere i vildrede over, hvordan hun skulle komme videre. Hun havde

helt opgivet at finde job som pædagogmedhjælper, og krisen havde gjort det svært overhovedet at finde arbejde.

I 2010 hørte hun om et rotationsprojekt, som FOA Randers stod for. Det var en chance for at få foden inden for i ældreplejen.

"Jeg havde aldrig prøvet ældreområdet, da jeg frygtede det," siger Aysegül Skagensten. "Mine bedsteforældre passede mig, da jeg var lille, og dem mistede jeg.

Jeg var bange for, at det samme ville ske med de ældre, eller at jeg ville komme til at tænke på mine bedsteforældre hele tiden," forklarer hun.

## Tilbage på sporet

Aysegül Skagensten gik til et informationsmøde hos FOA og tilmeldte sig efterfølgende et fire ugers vejledningsforløb hos FOA Formidling. Hun fik snakket sine bekymringer igennem med underviserne, som sagde, at den eneste måde at få klarhed, var ved

at prøve at arbejde med gamle mennesker. Så kom hun i praktik som social- og sundhedshjælper i et plejecenter.

"Jeg fandt hurtigt ud af, at mine bedsteforældre og de gamle på centret var to forskellige ting – det personlige og så mit arbejde. Jeg knytter mig til de gamle på plejehjemmet, men på en anden måde,"



Jeg er en af de heldige, som FOA har taget hånd om.

AYSEGÜL SKAGENSTEN



siger Aysegül Skagensten. Da FOA Formidling tilbød hende et vikariat til overenskomstmæssig løn med garanti for efterfølgende uddannelse som social- og sundhedshjæl-

“Jeg får voksnelevløn, optjener ny dagpengeret og **får oven i købet en uddannelse**. Så det er ganske udmærket,” siger Aysegül Skagensten.

per til voksnelevløn, var hun ikke i tvivl. Nu vidste hun, at hun var på rette vej. Hun startede på uddannelsen.

“Jeg får voksnelevløn, optjener ny dagpengeret og får oven i købet en uddannelse. Så det er ganske udmærket. Jeg er en af de heldige, som FOA har taget hånd om.” ★

[mail@martinhammer.dk](mailto:mail@martinhammer.dk)

## Fra arbejdsløshed til uddannelse

**2001:** Gennemfører den pædagogiske grunduddannelse (PGU), men får ikke noget fast job.

**2006:** Arbejder på en lampeskærmfabrik, indtil den går konkurs.

**2008:** Arbejdsløs med udsigt til at miste understøttelsen den 26. august 2012.

**2010:** Starter i rotationsprojekt hos FOA Formidling i Randers.

**2011:** Ansættes som elev på social- og sundhedshjælperuddannelsen til voksnelevløn.

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

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

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **foa.dk/brevkasse**

**Ønsker du at være anonym,** så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



## Du kan bl.a. spørge om:

- arbejdsskader
- ansættelse
- barsel
- psykisk arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Fik afslag på erstatning for kritisk sygdom

I december-nummeret af fagbladet kunne man læse en artikel om at få udbetalt **erstatning ved** kritisk sygdom. For øvrigt en meget omsorgsfuld artikel og herligt at høre om gode eksempler.

Min kone havde dog, få dage før fagbladet kom, fået afslag på ovennævnte, på trods af en livstruende kræftsvulst i hjernen. Begrundelsen for afslaget er, at hun havde den samme form for kræft i 1999 - flere år før, at begrebet 'kritisk sygdom' blev indført i nogle arbejdsmarkedspensioner.

Ingen tvivl om, at PenSam har juridisk ret i henhold til § 11 i forsikringsreglerne, men hvor er det menneskelige aspekt? Et eftersyn er vist på sin plads - med mindre det handler om, at man helst vil undgå for mange udbetalinger?

Det kunne være en paragraf om, at man ikke kunne få udbetalt erstatningen for kritisk sygdom to gange for den samme sygdom, uanset hvilket pensionselskab man er medlem af.

Med de nuværende regler hos PenSam vil et tilbagefald til en kræftform, som et medlem var ramt af for 30 år siden, automatisk medføre et afslag.

[Lars Hansen]

## Svar

Når PenSam Forsikring ikke yder din kone erstatning fra Forsikring ved visse kritiske sygdomme skyldes det, at man **ikke kan få erstatning**, hvis man inden forsikringen er

trådt i kraft har fået stillet samme diagnose. Når denne begrænsning er valgt, hænger det blandt andet sammen med risiko og pris. Hvis forsikringen skulle dække alle former for kritiske sygdomme, ville der skulle udbetales mange flere erstatninger, og det ville afspejle sig i en meget høj pris.

Ved at foretage en begrænsning i dækningen, kan prisen holdes på et acceptabelt niveau. Det er naturligvis ærgerligt for de kunder, som får en sygdom, der ikke er dækket.

Der sker hele tiden 'eftersyn' og udvidelser af dækningen i forhold til de oprindelige betingelser ved indførelsen af forsikringen i 2001. For eksempel er der indført en dækningsberettiget diagnose, *Terminal sygdom*, som dækker alle former for diagnoser, som ikke skyldes ulykke eller infektion. For kræftdiagnoser er det i modsætning til tidligere nu muligt at få erstatning, hvis man har haft kræft, inden forsikringen trådte i kraft.

Betingelserne for det er, at den nye kræftdiagnose er stillet, mens man har forsikringen, at den nye kræft er uden medicinsk sammenhæng med den tidligere kræftdiagnose, og at der er gået mindst 7 år fra afslutningen af behandlingen af den første kræftdiagnose til den nye kræftdiagnose bliver stillet. Derudover må der ikke være tilbagefald. Det er altså muligt at få erstatning for kræft flere gange, men kun hvis disse betingelser er opfyldt.

[Susanne List]

## Kan jeg få en skattefri præmie?

Jeg gik på efterløn, da jeg blev 60 år, men efter cirka 8 måneder begyndte jeg at arbejde igen.

Jeg gik på efterløn fra en 37 timers dagvagt, så jeg får efterløn op til det. Jeg valgte nemlig at gå lidt ned i tid, da jeg startede med at arbejde igen. De første par år arbejdede jeg 28 timer ugentlig, og sidste år startede jeg med at arbejde 20 timer ugentlig. Jeg arbejder ofte mere, da jeg tager ekstra vagter, hvis de mangler hjælp.

Det job jeg har nu, har jeg tænkt mig at blive i, til jeg bliver 65 år eller mere.

Jeg er spændt på at høre, om jeg også er **berettiget til en skattefri præmieportion?**

[Rita Jakobsen]

## Svar

Det er du desværre ikke med de efterlønsregler, du er omfattet af.

For at få præmieportioner skal man blandt andet vente med at gå på efterløn til mindst 2 år efter, at man har fået sit efterlønsbevis. Samtidig skal man som fuldtidsforsikret arbejde 3.180 timer i perioden. Dette krav opfylder du ikke, da du gik på efterløn som 60-årig.

[Elisabeth Bruun Olesen]



**Pension/Forsikring**  
**Susanne List,**  
chefspecialist i PenSam



**A-kasse**  
**Elisabeth Bruun Olesen,**  
sekretariatschef i FOAs  
A-kasse



**Løn**  
**Anders Damm-Frydenberg,**  
konsulent i FOA

## Skal jeg betale til min efterløn til den udbetales?

Jeg vil **opsige min efterløn**, så jeg får den skattefri udbetaling. Skal jeg blive ved med at betale, indtil efterlønnen går til udbetaling til april?

[Andersen]

### Svar

Du **kan godt holde op med at betale** efterlønsbidrag nu og efterfølgende få dit efterlønsbidrag udbetalt skattefrit og kontant i perioden fra den 2. april til og med den 1. oktober 2012.

Du skal huske, at du skal anmode

skriftligt om at få efterlønsbidraget udbetalt. Det skal du gøre ved at udfylde en blanket på a-kassens hjemmeside. Det kan ske fra den 2. april. Nu ved jeg jo ikke, hvornår du er født. Men hvis du er født i perioden 1.1.1959–31.12.1975, er du omfattet af en anciennitetsregel, som går ud på, at du skal indbetale til efterlønsordningen uafbrudt fra den 1. januar 2008. Det vil sige, at du ikke kan fortryde, at du har fravalgt efterlønsordningen i perioden frem til den 2. april. Dit valg bliver på den måde definitivt allerede nu.

Du skal henvende dig til din lokale a-kasse om, at du ønsker at holde op med at betale efterlønsbidrag nu, da du skal udfylde en blanket, AR 252. Du kan også selv finde blanketten på a-kassens hjemmeside under overskriften 'Udskriv og send', udfylde blanketten og sende den ind til din lokale a-kasse. Du skal udfylde rubrik A. Se i øvrigt a-kassens temasider på hjemmesiden om de nye efterlønsregler og indstikket i Fagbladet FOA i januar.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Skal vi betale for at køre i egen bil?

Vi har erfaret i vores gruppe i Hjemmeplejen Midt i Snedsted i Thisted Kommune, at der **trækkes 4 kilometer fra** de kilometer, vi kører ude ved borgerne. Vi skal altså betale for at køre i egen bil, og der er også dem, der ikke vil stille med bil, men da der ikke er biler nok, er det 'tvunget'.

Jeg troede da, at det kun var de kilometer, man kan skrive på fra bopæl til stillested, der skulle trækkes 4 kilometer fra.

Hvis man ikke er ansat med bil, må der så skrives kilometer på fra bopæl til stillested?

[Lisette Korgaard Korsgaard]

### Svar

Social- og sundhedspersonale får kørselsgodtgørelse, hvis

- de ikke udelukkende arbejder på et fast arbejdssted,

- de kommunen giver tilladelse til at benytte egen bil, knallert eller cykel,
- de selv stiller bil, knallert eller cykel til rådighed.

Samtlige forudsætninger skal være opfyldt.

Man skal have befordringsgodtgørelse for det antal kilometer, man har kørt inden for kommunegrænsen – fratrukket 4 kilometer. Din optjening af kilometer starter altså, fra du starter bilen derhjemme inden arbejde – eller når du krydser kommunegrænsen, hvis du bor uden for kommunen – til du kommer hjem efter arbejde – eller til du igen krydser kommunegrænsen på vej hjem.

Fra dette antal kilometer – det faktisk antal kørte kilometer – skal man trække 4 kilometer. Så der skal kun fratreges 4 kilometer én gang. Denne ordning er aftalt for lang tid siden, og der er ikke taget forbehold

for ansatte, der bor meget tæt på deres arbejdsplads. Så hvis man bor mindre end 2 kilometer fra stillestedet, så kan man risikere, at kommunen ikke dækker alle de kilometer,

som man har kørt i forbindelse med sit arbejde.

Men du er kun tvunget til at bruge din egen bil, **hvis det blev aftalt ved din ansættelse**. Så hvis du ikke er 'ansat med bil', så har du altid mulighed for at lade bilen stå, hvis arbejdsgiver ikke vil dække hele din transport i tjenestetiden. Og det fremgår af overenskomsten, at kommunen altid kan aftale en anden ordning med din lokale FOA-afdeling.

[Anders Damm-Frydenberg]

**”**  
Du er kun tvunget til at bruge din egen bil, hvis det blev aftalt ved din ansættelse.

ANDERS DAMM-FRYDENBERG

# Kommuner sjofler arbejdsmiljøet

Arbejdsgiverne bryder loven og tilbyder ikke den lovpligtige efteruddannelse til arbejdsmiljørepræsentanterne. Det viser en ny undersøgelse af arbejdsmiljørepræsentanternes forhold.

Af Anni Heiberg

Den nye arbejdsmiljølov fra 2010 skulle forbedre arbejdsmiljøet. Det er ikke sket, viser en ny undersøgelse, som FOA offentliggør i starten af februar. 70 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne i undersøgelsen mener ikke, arbejdsmiljøet er blevet bedre. 16 procent mener endda, at det er blevet værre. Samtidig fortæller 61 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne, at de ikke har deltaget i den årlige halvanden dags supplerende arbejdsmiljøud-

dannelse, og i halvdelen af tilfældene skyldes det, at de slet ikke har fået tilbud om det.

Forbundssekretær **Inger Bolwinkel** kalder undersøgelsen rystende læsning. Den tegner et billede af arbejdsgivere, der nedprioriterer arbejdsmiljøet og ikke lever op til loven.

“Det ser rigtig dårligt ud, og jeg er meget bekymret

for udviklingen. Den nye arbejdsmiljølov skulle netop være med til at styrke arbejdsmiljøet og løfte arbejdsmiljørepræsentanternes uddannelse.”

“Arbejds miljørepræsentanterne skal tilbydes halvanden dags efteruddannelse om året, og det er lovbrud, når arbejdsgiverne ikke gør det. Det vil vi ikke acceptere, og derfor har jeg taget kontakt til myndighederne. Arbejdsgiverne bør få et påbud om at overholde loven,” siger Inger Bolwinkel. ★

[heiberg@reportagegruppen.dk](mailto:heiberg@reportagegruppen.dk)



Et dårligt arbejdsmiljø er meget dyrere, og det har store konsekvenser for både den enkelte og arbejdspladsen.

INGER BOLWINKEL, FORBUNDSSEKRETÆR, FOA

**70**

procent af arbejdsmiljørepræsentanterne siger, at arbejdsmiljøet ikke er blevet bedre siden 2009.

Kilde: FOA-undersøgelse, februar 2012





“Jeg opfordrer mine kolleger til at **bruge mig** og ikke bare lade stå til,” siger Gitte Schneider, (th.), der her taler med sin kollega, sosu-hjælper Marina Villsen.

# Det kniber med at få tid

Gitte Schneider finder det **svært at løse opgaven** som arbejdsmiljørepræsentant på grund af stort arbejdspress i hverdagen. Samtidig oplever hun stigende problemer med det psykiske arbejdsmiljø.

Af Anni Heiberg ★ foto: Søren Holm

Læs mere på næste side. →

→ Der er dage, hvor hun overvejer at smide håndklædet i ringen og give op. Social- og sundhedshjælper **Gitte Schneider** har været arbejdsmiljørepræsentant i 15 år, og hun brænder for opgaven. Men hun føler ikke, hun har tid til den på grund af stigende arbejdspress i hverdagen.

## Det kniber med at få tid



“Det er svært i praksis. Det påvirker mig meget, at det går ud over kollegerne, når jeg bruger tid som arbejdsmiljørepræsentant. Der har ikke været personale til at afløse mig, når jeg er væk. Det kan også gå ud over borgerne, og det må det ikke. De kommer i første række.”

### Der bliver talt meget

Gitte Schneider arbejder på Lokalcen-ter Viby-Højbjerg ved Aarhus, og hun oplever, at der er kommet mere fokus på arbejdsmiljøet.

“Der bliver talt meget om arbejdsmiljø til møderne, men der bliver ikke altid handlet på det,” siger Gitte Schneider, der kan mærke, at arbejdspresset og det psykiske arbejdsmiljø er blevet hårdere.

“Mine vilkår som arbejds-



Der bliver talt meget om arbejdsmiljø til møderne, men der bliver ikke altid handlet på det.

.....  
GITTE SCHNEIDER, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT



Mine vilkår som arbejdsmiljørepræsentant er blevet dårligere.

.....  
GITTE SCHNEIDER, ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT

miljørepræsentant er blevet dårligere. Der er dage, hvor jeg har nok at gøre med bare at passe på mig selv,” siger hun.

### Ingen efteruddannelse

FOAs undersøgelse af arbejdsmiljørepræsentanternes uddannelse viser, at mange af dem ikke har fået tilbudt de halvanden dags efteruddannelse om året, de har krav på. Gitte er en af dem.

“Jeg ved ikke hvorfor. Men jeg prioriterer efteruddannelse meget højt. Viden er vigtig, hvis man skal være en god arbejdsmiljørepræsentant.

Jo mere, jeg ved, jo lettere kan jeg løse opgaven og have argumentationen i orden,” siger hun.

“Det psykiske arbejdsmiljø kan være svært at håndtere, og det kræver overskud hos arbejdsmiljørepræsentanten at rumme og handle på kollegernes problemer,” fortæller Beente Schneider.

“Det overskud har man ikke, hvis man selv er presset.”

### Psykisk arbejdsmiljø

Gitte Schneider synes arbejdet som arbejdsmiljørepræ-

sentant er ‘smadderspændende’, og der er efterhånden kun få problemer med det fysiske arbejdsmiljø.

“Det er vi blevet meget bedre til at håndtere, og vi har ingen problemer med at få hjælpemidler,” siger Gitte Schneider.

Derimod er det psykiske arbejdsmiljø blevet et problem.

“Vi bliver hele tiden udsat for forandringer i hjemmep-lejen, og det gør noget ved folk. Samtidig er der stor travlhed ude hos borgerne,” siger Gitte Schneider, der opfordrer sine kolleger til at komme til deres arbejdsmiljørepræsentant frem for bare at lade stå til.

“Hvis jeg hører noget, fanger jeg det med det samme,” forsikrer hun.

“Det er vigtigt, for der skal ikke meget til, før læsset vælter. Men jeg føler ikke, jeg er der så meget, som jeg burde, fordi der ikke er tid til det.

Nogle gange føler jeg, at jeg kun løser opgaven halvt, og det er frustrerende. Man vil jo gerne gøre det ordentligt.” ★

heiberg@reportagegruppen.dk

#### Giver det mere i løn?

68 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne får et løntillæg.

#### Arbejdsgiverens pligt

Arbejdsgiveren har pligt til at opbygge en arbejdsmiljøorganisation, hvis der er mindst 10 ansatte på arbejdspladsen. Det betyder, at der skal vælges en arbejdsmiljørepræsentant.

#### På kursus

Som nvalgt arbejdsmiljørepræsentant skal man inden tre måneder have gennemgået et grundkursus i arbejdsmiljø, og inden for samme år skal man have tilbudt to yderligere dages supplerende uddannelse.

#### FOA tilbyder uddannelse

Når arbejdsmiljørepræsentanten har gennemført de fem dages lovpligtige uddannelse, tilbyder FOA fem dages ekstra uddannelse, som tilrettelægges med den lokale FOA-afdeling.

#### Tid nok?

- 57 procent af arbejdsmiljørepræsentanterne synes, de har den nødvendige tid til arbejdsmiljøet.
- 34 procent synes ikke, de har den nødvendige tid.

#### Forberedelsestid mangler

Blandt de 250 arbejdsmiljørepræsentanter, der har svaret på, hvad de synes er deres største udfordring, svarer de fleste, at det er at få tid til at forberede sig.



## 6 gode råd

Hvis du har problemer med arbejdsmiljøet

- 1** Kontakt altid din AMR. Måske ved din AMR, hvad der skal gøres.
- 2** Husk, at problemer med arbejdsmiljøet aldrig kun er dit problem.
- 3** Hvis du tvivler på, at problemet er stort nok, så skriv ned i f.eks. 14 dage. Dermed kan du dokumentere problemet.
- 4** Lad arbejdsmiljøgruppen (AMR og ledelsesrepræsentant) forelægge arbejdsmiljøproblemet for den relevante personalegruppe. De rejser spørgsmålet på dine vegne, men som arbejdspladsens problem.
- 5** Arbejdsmiljøproblemer skal altid behandles i APV. Problemer, der er beskrevet i APV, forpligter altid til handling.
- 6** Det er din arbejdsgiver, f.eks. kommunen, der har ansvaret for, at dit arbejde er tilrettelagt, så du kan udføre det forsvarligt. Ikke den stedlige ledelsesrepræsentant.

“Det er først og fremmest det **psykiske arbejdsmiljø**, der er problemet,” siger Gitte Schneider, der har været arbejdsmiljørepræsentant i 15 år.

### Arbejdsmiljørepræsentanten



#### Valgt af kolleger

- Arbejdsmiljørepræsentanten
- vælges på et møde, hvor hverken arbejdsledere eller arbejdsgivere kan deltage.
  - vælges for to år ad gangen
  - repræsenterer alle faggrupper på arbejdspladsen
  - kan ikke 'vælttes' af kollegerne.
  - er beskyttet mod at blive afskediget og mod anden forringelse af sine forhold.

#### Er med til at sikre

- at du får medindflydelse på dit arbejdsmiljø
- at arbejdsmiljøet tages alvorligt
- at arbejdet bliver udført forsvarligt
- at arbejdsskader bliver registreret, dokumenteret og anmeldt
- at der også bliver tænkt på forebyggelse
- at medarbejdernes

ideer til bedre arbejdsmiljø også tæller

- at stress, nedslidning, støj m.m. betragtes som arbejdspladsens problem – ikke den enkelte.

#### Bruger tiden til

Her er hvad arbejdsmiljørepræsentanterne bruger mest tid på – i prioriteret rækkefølge:

- Udarbejde og gennemføre APV
- Pludseligt opståede arbejdsmiljøproblemer
- Arbejdsmiljøgennemgang
- Opsøgende arbejde hos kolleger
- Udarbejde og gennemføre trivselsmålinger.

## Bruger du din arbejdsmiljørepræsentant?



**Saowapan Keawyod, vaskeriarbejder, Århus**

Jeg er på en god arbejdsplads, og jeg har ikke haft problemer med arbejdsmiljøet. Jeg ved faktisk ikke, hvem min arbejdsmiljørepræsentant er. Jeg bruger min tillidsrepræsentant. Hvis der er noget, så skal han nok bringe det videre.



**Merete Thorsen, hjemmehjælper, Randers**

Jeg har ingen problemer med arbejdsmiljøet, og hvis der er noget, så går jeg til min arbejdsmiljørepræsentant. Hun er der for os, og hende kan jeg kun rose. Hvis der er problemer med arbejdsmiljøet ude hos en borger, tager hun ud og kigger på det, og så bliver det ordnet.



**Mark Dyna, portør, Aarhus Universitets-hospital**

Vi har haft mange om-lægninger på sygehuset, og det præger arbejdsmiljøet. Mange er syge, og flere er gået ned med stress. Vi har holdt møder med ledelsen, men jeg har ikke tænkt på at bruge min arbejdsmiljørepræsentant. Vi snakker med tillidsrepræsentanten.



**Mette Pedersen Ølgod, sosu-hjælper, Randers**

Jeg har haft problemer med en utilfreds borger, men det blev hurtigt løst. Min arbejdsmiljørepræsentant tog en snak med mig og med lederen. Ellers har jeg ikke haft problemer. Jeg bruger også min arbejdsmiljørepræsentant til sparring.

**8**

timer hver måned. Så meget tid bruger arbejdsmiljørepræsentanterne gennemsnitligt på arbejdsmiljøet.

## Hvad laver arbejdsmiljørepræsentanten?



**1**

Din AMR er repræsentant for dig og dine kolleger og skal holde øje med det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø.

**2**

Når der laves APV eller trivselsundersøgelser, skal din AMR altid deltage i planlægningen, gennemførelsen og opsamlingen.



**3**

AMR er forpligtet til at rejse alle relevante arbejdsmiljøspørgsmål til videre behandling.

**4**

Din arbejdsmiljøgruppe/AMR skal altid inddrages forud for ændringer i arbejdsmiljøet, f.eks. i tilfælde af nedskæringer. Din arbejdsgiver skal tage hensyn til de vurderinger, der kommer fra AMR.



**5**

Hvis der er akut fare eller risiko ved at udføre en bestemt slags arbejde eller arbejde i lokaler, der udgør en risiko for dit helbred, kan AMR lukke din arbejdsplads eller det afsnit, hvor de akutte problemer er opstået.

For alle i PenSam og FOA:

# PENSAM FORSIKRING ER BARE BILLIGERE!



**HMM ... HVOR MEGET?**

**10-15% BILLIGERE**

## Prøv lige at se her:

- Du bliver forsikret til priser, der i gennemsnit er 10-15% under markedsniveauet
- Ingen selvrisiko, hvis det er mere end 2 år siden, du har haft en skade
- Du får 20% rabat, hvis du er over 55 år (gælder ikke for Ulykkesforsikring)

Hvad kan **DU** spare?  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**  
FOA.dk 39



## Skridttælleren får mig til at gå mere

Når dagplejer **Mai-Britt Haudrum Christensen**, 39, taler i telefon, går hun rundt i stuen imens. Det har hun lært sig selv, efter at hun begyndte at gå med skridttæller for et par år siden.

"Mit mål er at gå mindst 10.000 skridt dagligt. Men hvis jeg går en tur i løbet af dagen, når jeg ofte 17.000 skridt," fortæller hun.

Sammen med otte andre dagplejere fra Bryrup syd for Silkeborg har hun to gange deltaget i Dansk Firmaidrætsforbunds Tæl skridt-kampagne.

"I de tre uger, kampagnen stod på, gik vi

konstant, og vi kom op på 25.000 skridt i snit pr. dag. Så meget går jeg selvfølgelig ikke nu. Jeg tænker bare skridt ind, hvor jeg kan," siger hun. For eksempel vil hun hellere gå ind flere gange med indkøbsposer end at tage det hele på én gang. "Når jeg ikke har skridttæller på, bliver jeg slatten. Man bliver mindet om, at man skal lette sig ind imellem," siger hun. "Man bliver så glad af at gå. Jeg nyder at gå med børnene hver dag. Efter arbejdstid går jeg ofte en tur med nogle af de andre dagplejere. Det har givet os et rigtig godt sammenhold." ★

# Gå dig sund

**De mange små bevægelser, du udfører i løbet af dagen, har stor effekt på din sundhed. De kan være afgørende for, om du bliver overvægtig.**

Bevæger du din krop, når du er på arbejde? Nogle jobfunktioner kan udføres stort set uden bevægelse, hvis computer, mobiltelefon og kaffekande er inden for rækkevidde. Men din krop har godt af at bevæge sig mange gange i løbet af en dag. Alle de små gåture, du kan få i løbet af dagen, tæller.

Tag trappen, gå fra den fjerneste p-plads hen til jobbet, eller gå til et lidt fjernere busstoppested. De mange små bevægelser i hverdagen kaldes NEAT-aktiviteter (*non-exercise activity thermogenesis*), og de forebygger overvægt og gør dig sundere.

"Hvis du står og går, forbrænder du mere, end hvis du sidder. Tager du opvasken, forbrænder du mere, end hvis du slænger dig i sofaen. NEAT-aktiviteter har stor betydning for sundheden," siger professor og overlæge **Bente Klarlund Pedersen**, Rigshospitalet.

"Amerikansk forskning viser, at overvægtige bevæger sig mindre end normalvægtige. Forskellen svarer til, at overvægtige forbrænder 300 kalorier mindre om dagen. Det kan betyde 10 kilo på et år," siger hun.

Småbevægelserne styrker ikke dit kredsløb. Du får ikke samme sundhedseffekt, som hvis du også får pulsen op et par gange om ugen.

Men hvis du går mange skridt hver dag, bliver musklerne energistationer mere aktive. Det har en positiv effekt på blodtryk, kolesterol og insulinfølsomhed og forebygger dermed blandt andet åreforkalkning, hjertekarsygdomme og diabetes 2. ★

jonna@periskop.dk

## Hvor mange kalorier forbrænder du ved at gå?

Mange skridttællere beregner dit kalorieforbrug. Men hvis du ikke har en skridttæller, eller du ikke har tastet din vægt og din skridtlængde ind, så kan du bruge denne regnemetode. Og bare rolig: Det er ikke så vanskeligt, som det kan se ud til.

**Kalorieforbrug = antal skridt x skridtlængde (i km) x vægt (i kg)**



### Et eksempel:

Lone vejer **70 kg** og har gået **10.000 skridt** med en skridtlængde på **1 m**. Hvor meget har hun forbrændt? (Husk at 1 m svarer til 0,001 km.)

**Kalorieforbrug = 10.000 x 0,001 x 70 = 700 kalorier.**

## Gå eller løb - du forbrænder lige meget

Du forbrænder lige meget uanset om du går eller løber en distance.

Men hvis du løber, får du en bonus:

**Du forbrænder flere kalorier i timerne bagefter.**

**En huskeregel:**  
Hvis du går eller løber 1 km, forbrænder du det samme antal kalorier, som du vejer i kg.



Kilde: walk-up.dk



Lidt mere aktivitet hver dag kan være afgørende for, om du tager 1-2 kg på om året, noget som mange slås med. Det er 5-10 kg på fem år.

BENTE KLARLUND PEDERSEN, PROFESSOR OG OVERLÆGE

## Kom i gang

- På **walk-up.dk** (Bente Klarlund Pedersens hjemmeside) er der et skridttællerprogram. Det viser dig, hvordan du gradvist kan øge antallet af skridt med 20% pr. uge, til du når dit mål.
- **Skridttæller:** Vil du bevæge dig mere, så køb en skridttæller. Den får de fleste til at gå mere. En skridttæller koster fra 100-150 kr og op. Vælg én med klemme, så den sidder godt fast på tøjet - også under toiletbesøg.
- **Lav aftaler med dig selv** (og måske andre) a la: "Jeg skal altid parkere længst væk fra indgangsdøren". "Hvis det ikke regner, skal jeg cykle på arbejde".
- **Ud i naturen:** Du kan finde mange gode ruter til gåture på Naturstyrelsens Ud-i-naturen-kort. Find det på **www.udinaturen.dk**. I venstre side kan du klikke dig frem til vandreruter, løberuter mv.



*Vil du vide mere?*

### Hva' nu, hvis jeg hader sport?

**100 spørgsmål til sundheds-professoren** af Bente Klarlund Pedersen, forlaget Bianco Luno, ca. 129 kr.

## Grønt er sundt

Personer, der bor under 300 meter fra et grønt område, har bedre helbred end dem, der bor mere end en kilometer fra et grønt område. Det viser en rapport fra Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed. Bor man under 300 m fra et grønt område, bruger man det markant mere, end hvis man bor længere væk. Det betyder bl.a. mere bevægelse i hverdagen.

# KLAR TIL FERIEEN MED LO PLUS



## DANSOMMER: SOMMERHUSE MED GRATIS BADELAND

Vidste du, at hos Dansommer kan du leje sommerhuse med gratis entre til et badeland?

Så selv på en regnvåd sommerdag, er der stadig mulighed for en varm dukkert. Hvad med dette 5 stjernet hus ved Bork Havn, til 6 pers. 1 uge i skolernes sommerferie fra 5.450 kr. Find jeres sommerhus på [dansommer.dk](http://dansommer.dk) Du får 10 % rabat på leje af sommerhuse i hele Danmark.

**Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/dansommer](http://loplus.dk/dansommer)**

## SYNOPTIK:

## LINSER ER IKKE BARE LINSER

Prøv 14 dage gratis

Få den perfekte kontaktlinse med alle de Synoptiske Fordele:

- Gratis certificeret synsprøve
- DK's største udvalg af kontaktlinser
- Leveres direkte i din postkasse
- Gratis årligt kontaktlinsetjek
- Frit skift af kontaktlinsetype og -styrke
- Gratis erstatnings- og nødkontaktlinser
- Spar 15% på briller og solbriller og meget mere



**Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/synoptik](http://loplus.dk/synoptik)**

Få rabat både sommer og vinter med dit LO Plus medlemskort. Du får masser af gode tilbud, rabatter og fordele hos vores mange samarbejdspartnere, mere end 1.500 steder i Danmark.

## NORTLANDER SKITOURS: KOM FLYVENDE PÅ SKI MED NORTLANDER

Tag f.eks. med Nortlanders direkte skifly. Alle priser er inklusiv liftkort. Find din skirejse på [nortlander.dk](http://nortlander.dk) eller ring 70 10 50 95.

Husk at opgive din rabatkode LOP når du bestiller på [nortlander.dk](http://nortlander.dk).

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/nortlander](http://loplus.dk/nortlander)



## FALK LAURITSEN: RHODOS ALL INCLUSIVE

Louis Colossos Beach er et dejligt strandhotel perfekt til familier og par. På hotellet finder I flere barer, restauranter og mange aktivitetsmuligheder og ved poolområdet kan I slappe af, og benytte liggestole og parasoller frit. Se mere på [falkauritsen.dk](http://falkauritsen.dk)

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/falkauritsen](http://loplus.dk/falkauritsen)

Med LO Plus medlemskortet får du masser af gode tilbud, rabatter og fordele. Læs mere om kortet på [loplus.dk](http://loplus.dk)



## Praktiske oplysninger

1. Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort – kan du bestille et nyt på 70 10 20 60 eller på [loplus.dk/genbestilkort](http://loplus.dk/genbestilkort)
2. På [loplus.dk](http://loplus.dk) kan du få overblik over alle de steder, hvor du kan få rabat. Der er mere end 1.500 steder i Danmark.
3. Du får 2 % EKSTRA rabat, når du betaler med LO Plus Guldkort i de 440 butikker, der giver automatisk rabat. Tilbuddet gælder t.o.m. 31. marts 2012
4. Søg om LO Plus Guldkort på [loplus-guldkort.dk](http://loplus-guldkort.dk)



## NANNA XL: NYE FORÅRSVARER I NANNA XL

F.eks. denne Cassiopeia bluse i lime, rød eller skyblue til kun 280 kr.

Nanna XL finder du følgende steder: Ballerup, Brabrand, Esbjerg, Glostrup, Herning, Kolding, København S, Næstved, Nykøbing Falster, Odense og Randers. Besøg også [nanna-xl.dk](http://nanna-xl.dk)

### Udsalgs-slutspurt!

Du kan stadig nå at gøre en god handel. Udsalgsresterne er nedsat med 50 %.

Tjek hvordan du får rabatten på [loplus.dk/nannaxl](http://loplus.dk/nannaxl)

## Flere ledige i FOA

Siden november 2010 er der blevet 2.083 flere ledige FOA-medlemmer. Det svarer til en stigning på 31,3 procent og en ledighedsprocent på 4,0. Sammenlignet med ledighe-

den i oktober 2008, hvor kun 2.300 medlemmer var ledige, er ledigheden knapt firdoblet.

sektoren er ledigheden steget henholdsvis 26,3 procent og 22,8 procent.

ydelsesmodtagere, da der vil være et overlap mellem medlemmerne i de to tabeller: Inden for den samme måned kan et medlem nemlig både modtage ydelse fra a-kassen og løn (med tilskud) fra en arbejdsgiver. ★

### Rettelse

Desværre var der en fejl i efterløns-indstikket i januar-udgaven af fagbladet. I skemaet nederst på side 2 står der, at medlemmer nedst 1. juli 1956-31. december 1958 kan begynde at optjene skattefri præmie efter at have arbejdet i mindst 1½ år. Det rigtige tal er 1 år.

Vi beklager fejlen.

### 19. februar

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først.

### NemID

Husk at du nu kan bruge dit NemID på [foa.dk](http://foa.dk) – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu).

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse)

### Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage 16-20.



Læs mere

På [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

### Ledigheden i regionerne

Inden for det seneste år er ledigheden steget mest i Midtjylland (38,2 procent) og i Syddanmark (37,7 procent) og mindst i Hovedstaden (23,0 procent).

### Ledigheden i de fire sektorer

Siden november 2010 er ledigheden steget mest i Social- og Sundhedssektoren (36,1 procent) og mindst i Teknik- og Servicesektoren (5,0 procent). I Pædagogisk Sektor og i Kost- og Service-

### Om ledighedsstatistikken

Ledighedsstatistikken omfatter ledige medlemmer af FOAs A-kasse, der modtager ydelser fra a-kassen, det vil sige arbejdsløshedsdagpenge, dagpenge under aktivering, uddannelsesyndelse med videre.

Tabellen ved siden af viser udviklingen i antallet af medlemmer ansat med tilskud i oktober 2010 samt i september og oktober 2011. Tallene kan ikke direkte lægges til antallet af ledige

| Medlemmer ansat med tilskud |        |
|-----------------------------|--------|
| Alle i FOA                  |        |
| Okt. 2010                   | 861    |
| Okt. 2011                   | 1146   |
| Forskel fra 2010-2011       | 33,1 % |
|                             |        |
| Sept. 2011                  | 1097   |
| Okt. 2011                   | 1146   |
| Forskel fra sept.-okt. 2011 | 4,5 %  |

### Ledighedsprocent i FOA

|                             | Nov. 2010 | Nov. 2011 |
|-----------------------------|-----------|-----------|
| Alle i FOA                  | 3,2       | 4,0       |
|                             |           |           |
| Region Nordjylland          | 3,1       | 3,5       |
| Region Midtjylland          | 3,1       | 4,0       |
| Region Syddanmark           | 3,0       | 4,0       |
| Region Hovedstaden          | 3,3       | 3,9       |
| Region Sjælland             | 3,7       | 4,6       |
|                             |           |           |
| Kost- og Servicesektoren    | 4,7       | 5,9       |
| Pædagogisk Sektor           | 3,4       | 4,0       |
| Social- og Sundhedssektoren | 3,0       | 3,9       |
| Teknik- og Servicesektoren  | 2,5       | 2,4       |
| Uden sektor                 | 3,6       | 2,0       |



Læs mere

om efterløn og selvstændig virksomhed på [foa.dk/efterloen](http://foa.dk/efterloen)



### 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. På FOAs hjemmeside – [foa.dk](http://foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

# Sommerferie på Røsnæs

## Luksus-ferieophold for medlemmer



## Bliv forkælet i en hel uge og oplev Danmark, når det er allersmukkest

Værelserne er parate ved ankomsten, feriegæsten skal bare pakke bagagen ud, slappe af og nyde at være helt fri for de daglige pligter i en uge.

Alt serveres for gæsten – stor breakfast-buffet, frokost-buffet med mange lune og kolde anretninger, friskbagt brød, eftermiddagskaffe med hjemmebagte kager, to-retters middagsmenu og aftenkaffe med is og saft til børnene.

Tiden er feriegæstens egen. Man kan tage på tur med frokostpakke og kaffe. Man kan også vælge at dase på stranden, fiske eller fordrive tiden med spil og aktiviteter indendørs eller udendørs.

Her er mange hyggelige kroge, hvor man kan få sig en sludder, et spil billard, bordtennis eller petanque.

Kalundborg er en smuk middelalderby med en del seværdigheder i omegnen.

I løbet af ugen vil der blive arrangeret en grillaften, rundbold eller naturvandring for alle interesserede.

Kort sagt: Er du ung, ældre, single eller familie – du er velkommen til et lækkert ferieophold i dejlige sommer Danmark på det smukke Røsnæs Hotel & Kursuscenter i Vestsjælland.

Ankomst lørdag til frokost.  
Afrejse følgende fredag.

Tilbuddet gælder:  
Uge 26 og 27 – kun voksne  
Uge 28 – voksne og børn

Pris pr. voksen med  
fuld forplejning: 2.970 kr.

Børn mellem 2 og 13 år  
betaler halv pris ved opredning  
i forældres værelse.

Tilmelding kun ved telefonisk  
henvendelse:

**Røsnæs Hotel & Kursuscenter**  
Klitedalsvej 60, 4400 Kalundborg  
Tlf. 59 50 80 67

Email: [info@roesnaes.dk](mailto:info@roesnaes.dk)  
[www.roesnaes.dk](http://www.roesnaes.dk)

# PenSam indkalder til GENERALFORSAMLINGER 2012



pensionskassen for portører  
holder generalforsamling  
**torsdag den 22. marts 2012**



pensionskassen for trafikfunktionærer  
og amtsvejmænd m.fl.  
holder generalforsamling  
**torsdag den 22. marts 2012**



pensionskassen for sygehjælpere,  
beskæftigelsesvejledere, plejere og  
plejehjemsassistenter  
holder generalforsamling  
**torsdag den 29. marts 2012**

Har du forslag til dagsorden, skal du sende dem til PenSam, Ledelsessupport, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.  
Ved henvendelse har du endvidere adgang til at få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen i din pensionskasse, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at ringe på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til [ovr@pensam.dk](mailto:ovr@pensam.dk). Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for møderne på [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk) senest 10 dage før mødet.

**PenSam**



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine muligheder.

☎ **39 69 10 89**

[www.personalegruppen.dk](http://www.personalegruppen.dk)

FOA afholder 5 regionale konferencer

## FOA i farver Kom og vær med

### Tid og sted

**Mandag den 19. marts 2012** Region Midt i FOA Århus

**Tirsdag den 20. marts 2012** Region Nord i FOA Ålborg

**Torsdag den 22. marts 2012** Region Hovedstaden i FOA LFS/København

**Mandag den 26. marts 2012** Region Syd i FOA Vejle

**Torsdag den 29. marts 2012** Region Sjælland i NNF

Kom og deltag i debatter og sæt dit fingeraftryk på FOAs integrationsarbejde.

### Vi skal diskutere

- hvordan integration fungerer på din arbejdsplads
- hvordan arbejdsmiljøet og arbejdspladskulturen fungerer på din arbejdsplads

- hvordan du og dine kolleger bruger jeres kompetencer i et trykt arbejdsmiljø
- tonen – taler I ordentligt til hinanden?
- hvordan FOA skal håndtere integrations-emnet – ikke mindst på arbejdspladsen
- om fordelene ved mangfoldighed.

### Hvem kan deltage

Alle med interesse for mangfoldighed, rummelighed, etnisk ligestilling og integration. Specielt for jer, der er tillidsvalgte og har erfaring med integrations-/mangfoldighedstemaet. Få en folder i din afdeling eller find den på din egen afdelings hjemmeside.

## FÆLLESSKAB ELLER HVAD?



Læs mere på  
[www.foa.dk/ungdom](http://www.foa.dk/ungdom)

**FOA**  
UNGDOM

**FOA**  
FAGORGANISATIONEN

[www.foa.dk/afdelinger](http://www.foa.dk/afdelinger)

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om mad med appelsiner, som er søde og på toppen nu.



## Månedens råvare: Appelsin

Vælg de faste og tunge appelsiner, som er saftige. Engang blev de pakket ind enkeltvis i papir for at undgå mug, men mange sprøjtes nu. De er mærket 'overfladekonserveret' – enten på varedeklarationen eller på et skilt på kassen. Økologiske frugter sprøjtes ikke.

Appelsiner er dejlige at spise, som de er, i salater eller som juice. Men brug også den orange del af skallen fintrevet i dressinger, bagværk og sovs. Skallen smager intenst af appelsin. Den bitre hvide del af skallen kan syltes eller koges til f.eks. marmelade eller limonade.

### Krydret gryde med linser og appelsin

Til 4 personer

- 400 g lammehals eller bov, evt. kalvetykkam i tern
- 3 løg
- 4-5 stilke bladselleri
- 1 spsk. olivenolie
- 150 g røde linser
- 1 tsk. chiliflager eller 1 frisk, rød chili
- 2 tsk. gurkemeje
- 2 spsk. koncentreret tomatpuré
- salt og friskkværnet peber
- 4 dl friskpresset appelsinjuice
- 2-3 tsk. fint revet appelsinskal
- 2 spsk. hakket bredbladet persille
- Tilbehør:** Grove brune ris
- Pil og hak løgene. Skær evt. kødet i tern på ca. 2 x 2 cm. Skær bladselleri i 1 cm tykke skiver.
- Steg løgene klare i olie i en tykbundet gryde.
- Tilsæt kød skåret i tern og lad det stege ca. 5 min. under omrøring, til det tager farve.
- Tilsæt bladselleri og linser. Krydr med chiliflager eller fint hakket chili, gurkemeje og tomatpuré. Steg videre i et par minutter og rør.
- Tilsæt juice og lad retten koge under låg ca. 40 min. ved svag varme, til kødet er mørt. Spæd evt. med vand, hvis sovsen bliver for tyk.
- Skyl persillen i koldt vand. Den skal være fri for jord. Lad den dryppe godt af. Fjern evt. grove stilke og hak persillen.
- Riv appelsinskal i retten sammen med hakket persille lige før, den skal nydes, smag til med salt og peber. Servér med ris. Kogetiden for brune ris er ca. 40 minutter som for gryde-retten.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

## 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

### Brød på mange måder

Ristet brød i tern er gode i salater og supper. Tørt rugbrød er godt til rugbrødsdrys til yoghurt: Smuldr det fint – evt. i en foodprocessor – og rist det sprødt i lidt smør og sukker. Hvedebrød som krummer kan tørres i ovnen til rasp og bruges i farsretter, til panering og som drys på gratiner. Frys brødet i skiver i fryseposer i passende portioner, så er det let at tage op og bruge.



foto: Colourbox

### Smag maden til

Når man har travlt i hverdagen, glemmer man ofte at få smagt maden til. Brug en smageske og sørg for, at der er tilpas salt, krydderier, evt. lidt sukker eller honning, citronsaft eller eddike. Det er med til at fremhæve den smag, der allerede er i retten.

# det sker

**Frederikssund Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 21. marts kl. 19 i Ådalsparken 2, Frederikssund. Let anretning kl. 18. Tilmelding på 46 97 12 00 senest 15. marts. Pbv. Laila Rødebæk Olsen, sektorformand

**Guldborgsund Social- og Sundhedssektoren.** 13. marts kl. 19 Hotel Liselund, Lundevej 22, Nykøbing F, foredrag v. Charlotte Kaisen om, hvordan hun oplevede at få diagnosen brystkræft. Tilmeld 1. febr.-8. marts på 46 97 17 50.

**Teknik- og Servicesektoren/Kost- og Service-sektoren.** Generalforsamling 23. febr. kl. 18.30 i Gaabensevej 116, Nykøbing F. Forslag sendes til afdelingen

senest 4 dage inden generalforsamlingen. Tilmelding til afdelingen senest 16. febr. på 46 97 17 50. Pbv. Britta Hølse, sektorformand

**Klub Guldborgsund.** Generalforsamling 29. marts kl. 19 i Nykøbing F Hallen. Tilmelding til afdelingen senest 9. marts kl. 12 på 46 97 17 50. Vh. Bodil Marker, næstformand

**Hjørring Seniorklubben.** Generalforsamling 13. marts kl. 14. Bagefter er der banko, medbring pakke til ca. 25 kr. Pbv. Lilly Jensen, formand

**Mariagerfjord Sosu-klubben.** Årsmøde 3. marts kl. 19 i FOA Mariagerfjord, Rørholmsgade 8. Vi får besøg af håndlæser Kristian Thygesen. FOA giver kaffe

og brød, tag din kollega med. Sidste tilmelding er 1. marts på 46 97 13 73. Vh. bestyrelsen

**Seniorklubben.** Generalforsamling 7. marts kl. 13.30 på Teaterrestauranten Hobro. Forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før. Bagefter er der gratis bankospil. Vh. bestyrelsen

**Nordvestsjælland Generalforsamling 20.** marts i Asnæs Forsamlingshus kl. 19. Spisning kl. 18. Forslag skal sendes til afdelingen senest 14 dage før generalforsamlingen. Tilmelding til spisning er nødvendig senest 15. marts til afdelingen på 46 97 14 77.

**Odense Kost- og Servicesektoren.** Generalforsamling

14. marts kl. 20 i Salen, FOA, Vesterbro 120. Spisning kl. 17.30. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 1. marts kl. 12. Tilmelding til spisning på tlf. 46 97 18 00 eller på mail: odense@foa.dk senest 7. marts. Pbv. Gitte Marnil

**Teknik- og Servicesektoren.** Generalforsamling 22. marts kl. 19 i FOA, Vesterbro 120, 1. sal, Odense C. Forslag skal være afdelingen/ sektoren i hænde senest 8. marts kl. 16. Kl. 18 er sektoren vært ved et mindre traktement. Tilmelding senest 20. marts kl. 12 på tlf. 46 97 18 00. Pbv. Jesper Winther, sektorformand

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 22. marts kl.19 i Marienlystcentret, Win-

delsvej 138, Odense. Forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 8. marts. Der er lidt at spise fra kl.18 – tilmelding via mail odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 16. marts. Pbv. Hans Jørgensen, sektorformand

**Silkeborg-Skanderborg Pensionsrådgivning Silkeborg.** En pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 13. febr. kl. 9.30-14.30. Træf aftale med PenSam på 46 97 20 20.  
**Pensionsrådgivning Skanderborg.** En pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 23. febr. kl. 14.30-15.30. Træf aftale med PenSam på 44 39 33 31.

**Seniorklubben.** Generalforsamling 19. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til banko til ca. 25 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

**Skive Seniorklubben.** Generalforsamling 23. febr. kl. 13 i FOAs mødelokale, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og underholdning. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage forinden. Tilmelding senest 17. febr.

**Svendborg Generalforsamling 20.** marts kl. 18.30. Der serveres en let buffet kl. 17.30 i FOAs mødelokaler 3. sal. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 28. febr. kl. 12. Tilmelding til deltagelse

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [foa.dk/medlemspulsen](http://foa.dk/medlemspulsen) og besvare en række spørgsmål.

Du skal være medlem af FOA – Fag og Arbejde og have en e-mail-adresse.

## Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i januar var:

### Kroophold:

- Jane Rosenkrans Thaisen  
Ydunsvej 10  
4200 Slagelse

### Gavekort:

- Myrna Thers, Grydhøjvej 28, 8200 Århus N
- Helle Stokholm, Krogsløkkeparken 48, 5240 Odense NØ
- Esther J M Dambro, Jegstrupvænget 267, 8310 Tranbjerg J
- Britta Rønn, Volderslevvej 37, 4632 Bjæverskov
- Christian Christiansen, Vilh. Bergsøes Vej 15, st. tv., 8210 Århus V



## FOA-afdelinger

**FOA – Fag og Arbejde**  
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  
**Brønderslev:** 46 97 10 30  
broenderslev@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  
**Hjørring:** 46 97 13 46  
hjoerring@foa.dk

**Holbæk:** 46 97 14 00  
holbaek@foa.dk  
**Holstebro:** 46 97 14 14  
holstebro@foa.dk  
**Horsens:** 46 97 14 55  
horsens@foa.dk  
**Kolding:** 46 97 15 76  
kolding@foa.dk  
**KLS:** 46 97 15 00  
kls@foa.dk  
**Køge:** 46 97 16 00  
koege@foa.dk  
**Lillebælt:** 46 97 36 10  
lillebaelt@foa.dk  
**LFS:** 35 44 45 46  
lfs@lfs.dk  
**Lolland:** 46 97 30 00  
lolland@foa.dk

**Mariagerfjord:** 98 51 21 11  
mariagerfjord@foa.dk  
**Midtsjælland:** 46 97 19 70  
midtsjaelland@foa.dk  
**Nordsjælland:** 46 97 33 90  
nordsj@foa.dk  
**Nordvestsjælland:** 46 97 14 77  
nordvestsj@foa.dk  
**Odense:** 46 97 18 00  
odense@foa.dk  
**Randers:** 46 97 19 00  
randers@foa.dk  
**Roskilde:** 46 97 19 90  
roskilde@foa.dk  
**Silkeborg-Skanderborg:**  
46 97 20 20  
silkeborg-skanderborg@foa.dk

i buffet senest 13. marts kl. 12 på 46 97 27 27 eller tilmeld-svendborg@foa.dk. *Pbv. Lisa Pihl Jensen, afdelingsformand*

**Praktikvejlederdag** 6. marts kl. 8.30-15.30 i FOAs lokaler, 3. sal, Møllergade 56, Svendborg. Indstilling til 'årets praktikplads' skal være FOA Svendborg i hænde senest 17. febr. Tilmelding skal ske til sekr. Jette Mortensen senest 17. febr. på 46 97 27 32 eller tilmeld-svendborg@foa.dk. *Vh. Kirsten Dybro Korf*

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 9. febr. kl. 18 i FOA Svendborgs lokaler, Møllergade 56. Buffet fra kl. 18, generalforsamlingen starter kl. 19. Tilmelding til buffeten skal foregå senest 2. febr. på tlf. 46 97 27 27, tilmeld-svendborg@foa.dk eller på foa.dk/svendborg

**Pædagogisk Sektor** Generalforsamling 15. febr. kl. 18 i det store mødelokale, FOA Svendborg, Møllergade 56. Da vi starter med lidt mad, bedes du tilmelde dig senest 8. febr. på 46 97 27 27, tilmeld-svendborg@foa.dk eller på foa.dk/svendborg. *Psv. Dorte Jørgensen, sektorformand*

**Sønderborg**  
**Generalforsamlinger.** Afdelingen: 28. marts kl. 18. Tilmelding til spisning skal ske senest 19. marts på 46 97 34 00 eller fagl020@foa.dk. Pædagogisk Sektor: 14. marts kl. 19. Social- og Sundhedssektoren: 28. marts kl. 15.30. Kost- og Servicesektoren: 28. marts kl. 17. Teknik- og Servicesektoren 28. marts kl. 17. *Pbv. Camilla Pantel, afdelingsformand*

**Sønderjylland**  
**Generalforsamling** 28. marts kl. 18 på Ager-skov Kro. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før generalforsamlingen. Tilmelding senest 23. marts inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller mail@foasyd.dk. *Pbv. Bent Holm Poulsen, afdelingsformand*

**Seniorklubben.** Generalforsamling 23. febr. kl. 13, hvor vi starter med et stykke brød. Generalforsamlingen starter kl. 14. Bagefter er der pakkeleg - tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. febr. Rundvisning på TV SYD i Kolding 15. marts kl. 18.45-21.15. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 13. febr. Edb-kursus 24. april kl. 10-15 i FOAs lokaler i Røde-

kro, Lars fra FOA under-viser, Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. april. Bowling og spisning i Haderslev Bowlingcenter 9. maj kl. 13-16 - tilmelding på 46 97 35 00 senest 2. maj. Vores årsprogram kan afhentes i afdelingen i Rødekro. Fremover vil der for kaffe blive opkrævet 20 kr. og for ikke-medlemmer 30 kr.

**Vejle**  
**Efterløns- og Pensionistklubben.** Generalforsamling i Petersminde hallens cafeteria 6. marts kl. 13. Forslag skal være formand Aage Aunsberg i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen på 75 82 95 41 eller aageaunsberg@gmail.com.

**Viborg**  
**Generalforsamling** i Tinghallen, Viborg 22. marts - starter med spisning kl. 18. Bagefter vil der være lodtrækning om et weekendophold blandt de medlemmer, der har deltaget i Hverv et medlemkampagnen. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding senest 14. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Afdelingsbestyrelsen*



**Læs mere**

om arrangementerne på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen, Viborg 22. marts kl. 16.30-18. Generalforsamlingen afsluttes med spisning kl. 18. forud for afdelingsgeneralforsamlingen, der starter kl. 19. Forslag skal være sektoren eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før sektorgeneralforsamlingen. Tilmelding senest 14. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Sektorbestyrelsen*

**Teknik- og Servicesektoren.** Generalforsamling 5. marts kl. 18 i FOA Grønnegade 13, 1. sal lokale 6. Kl. 19.30 spisning og bowling kl. 21 i Bowl'n'Fun, Tingvej 6, Viborg. Forslag skal være afdelingen eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Pga. traktementet er tilmelding senest 27. febr. kl. 12 til afdelingen v. Lone Jensen på 46 97 30 30. *Henning Nygaard, sektorformand*

# om bladet

**Forsideillustration:**  
Niels Åge Skovbo



Medlem af  
**Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes  
 Oplagskontrol

**Oplag:** 212.085/3. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0222

**Redaktionen sluttet:**  
 25. januar

**Indlæg til 'det sker'**  
 sendes til både Dorte Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlx@foa.dk  
**Frist** til april-nummeret:  
 28. februar

**Annoncer:**  
 DANSK MEDIAFORSYNING  
 Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
 Marts-nummeret:  
 14. februar

**Næste nummer** udkommer  
 1. marts

**Udgiver:**

**FOA**  
 FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
 1790 København V  
 Telefon: 46 97 26 26  
 Telefax: 46 97 22 90  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk) · e-mail: foa@foa.dk



**Dit fagblad i fire versioner**  
 Vidste du, at dit fagblad udkommer i fire forskellige versioner?

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til venstre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

**Skive:** 46 97 20 80  
 skive@foa.dk  
**Social- og Sundhedsafdelingen**  
 sosu@foa.dk 46 97 22 22  
**Svendborg:** 46 97 27 27  
 svendborg@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

**Viborg:** 46 97 30 30  
 viborg@foa.dk  
**Aalborg:** 46 97 31 31  
 aalborg@foa.dk  
**Århus:** 89 36 66 66  
 aarhus@foa.dk  
**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

**PMF-afdelinger:**  
**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
 pmf-afd1@foa.dk  
**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
 pmf-afd4@foa.dk  
**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
 kbhsyd@foa.dk  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
 pmffyn@foa.dk

**PenSam**  
 Jørgen Knudsens Vej 2  
 Postboks 282  
 3520 Farum

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

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 15. februar**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Du kan også besvare quizen online på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Sanae Kiso, Faxø**.

**1. Hvor mange fuldtidsstillinger i regioner og kommuner er blevet sparet væk i det foregående år?**

- A. 18.000
- B. 24.000
- C. 30.000

**2. I hvor mange sager har Ankestyrelsen ændret sin afgørelse til et FOA-medlems fordel, når FOA har truet med retssag?**

- A. 21
- B. 14
- C. 7

**3. Bente Linde Laursen fik til sidst medhold af Ankestyrelsen. Hvor meget udløste den afgørelse?**

- A. 353.000 kr.
- B. 568.000 kr.
- C. 787.000 kr.

**4. Ældresagens direktør, Bjarne Hastrup, stimulerer sin hjerne ved at:**

- A. Løse kryds- og tværs'er og undervise i anatomi på Panum Institutet
- B. Lære italiensk og undervise i engelsk på Københavns Universitet
- C. Strikke mønsterstrikk og undervise i russisk på Håndelshøjskolen

**5. Hvor mange af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter har ikke været på den årlige efteruddannelse?**

- A. 11 procent
- B. 29 procent
- C. 61 procent

**6. Hvor mange timer bruger en arbejdsmiljørepræsentant i gennemsnit på arbejdsmiljøet om måneden?**

- A. 5 timer
- B. 8 timer
- C. 12 timer

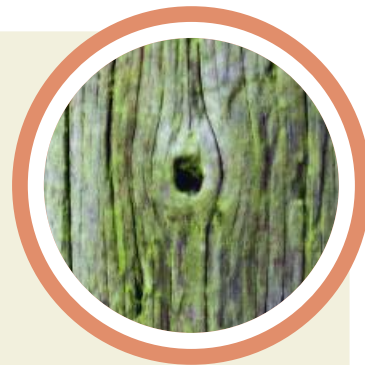


**7. Aysegül Skagensten er via et rotationsprojekt gået i gang med en ny uddannelse. Til hvad?**

- A. Social- og sundhedshjælper.
- B. Livredder
- C. Ernæringsassistent

**8. Klinken fortæller, at man før i tiden pakkede appelsiner enkeltvis ind i papir. Hvorfor?**

- A. For at skræmme skorpioner og giftige edderkopper væk
- B. For at undgå mug
- C. For at gøre det sværere at jonglere med dem i butikken



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

- A. Øjet på en kaktusøggle?
- B. Et hul i en frønnet pæl?
- C. Et udsnit af Edvard Munchs 'Skriquet'?

## det sker i februar

### 10. februar

Ved overenskomstforhandlingerne på det private arbejdsmarked har parterne sat 10. februar som frist for deres forhandlinger. Bliver de ikke enige, kan forhandlingerne overgå til Fortligsinstitutionen.

### 15. februar

Fyraftensmøde for pladsansivere organiseret i LFS.  
**Tilmeldingsfrist**  
10. februar.  
Læs mere på [lfs.dk](http://lfs.dk)

### 19. februar

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 23. februar

Sidste frist for tilmelding til Landskonference 2012: **Kvalitet i dagplejen**. Læs mere på [foa.dk/Paedagogisk/Kalender](http://foa.dk/Paedagogisk/Kalender).

### 27. februar

Social- og Sundhedssektoren holder landsdækkende møde for tillidsrepræsentanter, fællestillidsrepræsentanter, faglige udvalg og sektorformænd. Emnet er sosu-assisterter på hospitalerne.

# GODT NYT TIL EN STIV NAKKE

BEVÆGELSE VIRKER

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt.

Det viser forskningen. Aftal med dine kolleger og ledelsen, hvordan I sammen kan skabe god fysisk trivsel på jobbet.



**FOA**

UDSENDT VIA: FAG OG ARBEJDE STAUNINGS PLADS 1-3, 1790 KØBENHAVN V

# HVOR FÅR DU MEST BIL?



**I DE ANDRE BANKER**

**I VORES BANK**

Skal du have ny bil, eller har du et dyrt billån i dag, så skift til banken, der ikke kører om hjørner med din økonomi. Du kan spare tusindvis af kroner på et billån hos os – ring til os, og lad os bevise det!

## Ikke for alle – men for dig

- Kun for kunder i PenSam og medlemmer af FOA
- En af Danmarks 10 sikreste banker
- Top 3 laveste rente på Billån – find det på Mybanker.dk

[pensam.dk](http://pensam.dk)

Ring nu på  
**44 39 39 39**  
– og hør hvad  
du kan spare!

**PenSam** BANK