

# Fagbladet **FOA**

# 6

**GODE RÅD**  
om at holde pause  
SIDE 39

**tema:**  
**HOLD PAUSE!**  
Pauser gavner helbredet,  
men få holder dem  
SIDE 34

**ORLOVEN REDDET**  
Lisa blev fastansat og fik betalt barsel  
SIDE 30

**EPILEPSI - EN  
OVERSET SYGDOM**  
Ansatte i hjemmeplejen føler sig  
ikke rustet til at spotte epilepsi  
SIDE 22

It-viden og fleksibilitet gav Joan Riis mere i løn

# SÅDAN FÅR DU ET LØNHOP

Lokale penge venter på en  
god grund til at blive udbetalt SIDE 8

## Tid til et lønhop

Har du været på et udbytterigt kursus? Tager du et særligt ansvar på din arbejdsplads? Er du imødekommende, når de vanskelige vagter skal fordeles? Så er tiden inde til at minde din tillidsrepræsentant og arbejdsgiver om, at du har gjort dig fortjent til en lønforhøjelse i form af lokale lønkroner.

FOA-medlemmernes andel af de lokale lønmidler er desværre faldende, viser en ny opgørelse. Det er brandærgeligt. Ikke mindst i en krisetid med færre lønkroner til fordeling og en presset realløn. Derfor bør FOA-medlemmernes vilje til at dygtiggøre sig og tage ansvar synliggøres, så arbejdsgiverne får sværere ved at forbigå os. Et eksempel til efterfølgelse er tillidsrepræsentant Birthe Christophersen fra Aalborg. Hun har forhandlet lønstigninger til syv kolleger ved at dokumentere og slå på, at der klart var lokale lønmidler til rådighed.

En af dem, der har fået gavn af Birthes vedholdenhed, er Joan Riis.

Også hende kan vi lære af. Hendes lønhop kom i kølvandet på en række kurser og et særligt it-ansvar. For den slags betaler sig. Nye analyser fra blandt andre Arbejderbevægelsens Erhvervsråd dokumenter, at efter uddannelse både booster lønnen og ens evne til at få et nyt arbejde. ★

*Gitte Hejberg*



## Joan fik ekstra i løn

Joan Riis (tv.) fik et løntillæg for sin it-viden og fleksibilitet takket være en vaks tillidsrepræsentant.

Side 8-11



**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

# DU SKAL VASKES, KNUD

## Ondt i ryg- gen?

Sådan styrker du  
din ryg og mave.

Side 40



Kristina Skou Hansen vandt i Region Sjælland, da sosu-elever fra hele landet dystede i regionsmesterskaberne i SOSU-skills. Side 16



## Sammenhæng i psykiatrien

I Psykiatriens Hus i Silkeborg arbejder behandlings- og socialpsykiatrien under samme tag.

Side 28

**tema**  
pauser

## Pausen – en truet dyreart

En fjerdedel af FOAs medlemmer har for travlt til at holde pauser.

Side 34-39

### 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

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

Stine Mørkeberg  
journalist  
stim@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 33

Isabel Fluxá Rosado  
journalist  
mifr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

# nyt

# 1

procent. Det er, hvad kommunerne sparer i forhold til den ramme for serviceudgifter, de har aftalt med regeringen for 2013. Besparselsen rammer især dagtilbud, ældrepleje og administration.

Kilde: www.oao.dk



## Kvindernes sidste arbejdsdag

Når kvinder får 18 procent mindre i løn end mænd, er det også rimeligt, at de arbejder 18 procent mindre.

Ud fra det regnestykke burde kvinderne have sidste arbejdsdag i år den 1. november.



Læs mere på [facebook.dk/kvindernessidste-arbejdsdag](https://facebook.dk/kvindernessidste-arbejdsdag)



Vi i kommunerne er forpligtede til at gøre alt, hvad der står i vores magt for at hjælpe de ramte og deres familier.

FRANK JENSEN (S), OVERBORGMESTER I KØBENHAVN, I POLITIKEN OM DEN FORKORTEDE DAGPENGEPERIODE.

**Dagpengerap.** Bandet 'Højeste Dagpengesats' med Rune Glæsel (tv.) og Dan Holmfjord har lavet en sang om arbejdsløshed 'Vi burde skabe jobs'. På videoen med sangen krydsklippes med politikerudsagn, så kløften mellem politikernes ord og handlinger bliver grundigt hængt ud.



Se det på [www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

## Hvad betyder lønnen for dig?

Vi har spurgt elever på SOSU Sjælland i Næstved, hvad lønnen betyder for deres valg af uddannelse.



**Lene Marie Dysted**, 22, grundforløbet, vil være sosu-assistent

### Kan lide faget

Jeg har ikke valgt uddannelsen på grund af lønnen, men fordi jeg kan lide faget, og det er det, jeg vil arbejde med senere hen. Var det lønnen, det kom an på, skulle jeg have været advokat i stedet.



**Betina Petersen**, 39, social- og sundhedsassistentelev

### Afspejler samfundet

Lønnen afspejler samfundet. Stiler man krav om højere løn, vil der blive færre sosu'er. Lige nu får jeg laveste voksenelevløv og arbejder 27,5 timer i weekenden for at få råd til uddannelsen.



**Ann Saxenfelt**, 19, grundforløbet, vil være pædagog

### Vil gerne hjælpe

Lønnen betyder ikke rigtig noget. Det, der betyder noget, er at hjælpe mennesker. Det gør mig glad. Jeg var i løntilskudsjob i en børnehave og vil gerne arbejde med børn.



**Louise Ploug**, 17, grundforløbet, vil være pædagog

### Elsker børn

Bare jeg har det godt, hvor jeg er, så betyder lønnen ikke så meget. Det er vigtigt for mig at arbejde med noget, der interesserer mig. Jeg elsker børn og har derfor længe villet være pædagog.

# Klar til flere pensionsvalg

Medlemmer ser frem til at kunne vælge mellem flere forvaltere af **aldersopsparingen**, hvis FOA kommer igennem med krav ved OK13.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Nils Rosenfold



Et af FOAs krav til overenskomstforhandlingerne i 2013 er, at medlemmerne skal kunne vælge mellem flere forvaltere af deres aldersopsparing i modsætning til nu, hvor PenSam er eneste mulighed.

Forslaget vækker gehør blandt FOA-medlemmer, som har deltaget i debatten på foa.dk og på Facebook. En af dem, der bakker op om kravet, er **Trine Wilutzky**, social- og sundhedsassistent på plejecentret Teglgårdsparken i Kolding.

“Det ville være rart med flere muligheder at vælge imellem, så man ikke er bundet af PenSam. Det har vi også snakket om på arbejdet, og de fleste er enige. Når man er i en fagforening, bør der være flere muligheder,” siger hun.

## Kræver mere

Selv om det kan virke uoverskueligt selv at skulle undersøge alternativer, er social- og sundhedsassistent på Slagelse Sygehus **Fabienne Dujoux** enig:

“Det vil kræve mere af mig selv at skulle tage stilling, hvis jeg vil skifte, men det er en ret, jeg gerne

“Det ville være rart med **flere muligheder** at vælge imellem, så man ikke er bundet af PenSam,” siger Trine Wilutzky.

vil have. Jeg tror, at pensionselskaberne vil tage deres opgave mere seriøst, hvis der kommer mere konkurrence,” siger hun.

## Gælder kun pension

Hvis arbejdsgiverne går med på kravet, vil det kun være aldersopsparingen, man kan vælge at placere et andet sted end i PenSam. Ikke de kollektive forsikringer.

Af samme årsag er der også kritiske røster at spore blandt medlemmerne.

“Det vil forsat være PenSam, der skal stå for forvaltningen af den solidariske del, altså der hvor vi forsikrer hinanden ved død, invaliditet og kritisk sygdom,” siger FOA formand **Dennis Kristensen** og tilføjer:

“Om det hele bliver til noget afhænger jo af, om arbejdsgiverne, som vi skal forhandle med, er med på ideen.” ★

mifr@foa.dk



## Flere valgmuligheder

FOA har stillet overenskomstkrav om at:

- medlemmerne skal kunne vælge mellem flere forvaltere af midlerne til deres aldersopsparing.
- de nye udbydere skal være godkendt af Finanstilsynet.

## Arbejdsgiverne kan blokere

FOAs forslag om friere valg af formueforvalter er et overenskomstkrav til forhandlingerne med Kommunernes Landsforening og Danske Regioner i 2013.

Hvis arbejdsgiverne står hårdt på et nej, bliver ordningen ikke gennemført.



Se FOAs overenskomstkrav på [www.foa.dk/ok13](http://www.foa.dk/ok13)



Jeg tror, at pensionselskaberne vil tage deres opgave mere seriøst, hvis der kommer mere konkurrence.

FABIENNE DUJOUX, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

# Hver anden bliver truet

Nedskæringer og **trusler om vold** er hverdagskost i psykiatrien.

Af Britta Lundqvist

Inden for det seneste år har halvdelen af de FOA-medlemmer, der arbejder inden for psykiatrien, været udsat for trusler om vold, viser en ny undersøgelse fra FOA. For forbundets medlemmer generelt er det kun hver femte.

“Det er helt uacceptabelt, at man bliver udsat for trusler om vold. Jeg tror, det handler meget om bemanning. Når der ikke er personale nok, kan situationer eskalere. Det er en bekymrende udvikling,” fastslår sektorformand **Karen Stæhr**.

Inden for det seneste år har næsten halvdelen af de ansatte i psykiatrien – 47 procent – oplevet, at der er blevet skåret i personaletimerne på deres arbejdsplads. Det viser en FOA-undersøgelse fra foråret.

## Forringer arbejdsmiljøet

Nedskæringerne forringer arbejdsmiljøet, mener plejere og social- og sundhedsassistenter på retspsykiatrisk afdeling på Sct. Hans, der i takt med, at de er blevet færre til at tage sig af patienterne, oplever, at de i stigende omfang er udsat for trusler og hærværk.

På retspsykiatrisk afdeling R på Psykiatrisk Center Sct. Hans i Roskilde blev der i 2010 nedlagt omkring 80 stillinger, og i dagvakter er der nu færre medarbejdere end før.

“Der var for mange ansatte i forhold til budgettet. Før i tiden kunne man slippe igennem med budgetoverskridelser, det kan vi ikke mere,” siger klinikchef på afdeling R **Thomas Schütze** og tilføjer:

“Vi er udfordret i større grad af patienter med misbrug. Vi skal sætte grænser, og det kan give ophedede situationer med patienterne, som alle er her under en form for frihedsberøvelse begrundet i straffeloven.” ★

brlu@foa.dk

# 49

procent af FOAs medlemmer, der arbejder inden for behandlings-, socialpsykiatri samt specialområdet, svarer ja til, at de inden for det sidste år har været udsat for trusler om vold.

**Kilder:** ‘Det siger medlemmer i psykiatrien om trusler om vold’, november 2012 og ‘Det siger medlemmerne i psykiatrien og på specialområdet om vold og besparelser’, april 2012.

## Retspsykiatrisk afdeling Sct. Hans

Afdeling R har den retspsykiatriske ekspertfunktion i Region Hovedstaden. Afdelingen består af seks lukkede afsnit. R1 er et specialafsnit med ni patienter med manglende sociale færdigheder samt anbringelsesdømte.

## Bag om ordene

En patient på lukket afdeling kan få tilladelse af personalet til at gå ud – såkaldt **terrænfrihed**.

**Mand amok** er en situation, hvor det er nødvendigt at tilkalde politiet for at få hjælp, når en patient går amok.

**Strippe** er et tjek for stoffer, hvor patienten skal klæde sig af og undersøges på kroppen, men ikke i indvendige hulrum.



# “Jeg ved hvor du bor”

Hærværk på biler og **trusler på livet** er konsekvenserne af færre medarbejdere på retspsykiatrisk afdeling på Sct. Hans, mener plejer Robert Gerken.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

“Åh nej, ikke igen,” udbrød **Robert Gerken**, da han så, at to kollegers biler havde fået store hagekors ridset på siderne. Bilerne holdt på parkeringspladsen foran R1, et lukket



retspsykiatrisk afsnit på Sct. Hans, hvor Robert er plejer og tillidsrepræsentant.

Hærværket skete umiddelbart efter en situation, hvor en patient havde kørt sig helt op og truet en medarbejder. Han ville have terrænfrihed og ud at løbe alene, men det fik han nej til, fordi han var så ophidset. Lidt senere vurderede en medarbejder, at han var blevet rolig nok til at komme ud.

“Når patienterne er vrede på os, er det ofte bilerne, det går ud over. Han var den eneste, vi havde haft ude, så vi er ret sikre på, at det var ham, der gjorde det,” siger Robert Gerken.

### Mand amok

På R1 er de fleste af patienter-

Medarbejdernes biler holder parkeret foran bygningen med de retspsykiatriske afsnit, og her har en **patient afreageret** ved at ridse hagekors på en bildør, viser plejer Robert Gerken.

ne kronisk skizofrene, omkring 70 procent har anden etnisk baggrund, mange har et misbrug, især af hash, og nogle har begået drab i en hashpsykose.

“Vi gør, hvad vi kan, for at holde stofferne ude, og efter loven må vi strippe dem, når de kommer tilbage efter udgang,” siger Robert Gerken.

Han oplever, at patienterne bliver dårligere, når normeringerne er “skåret ind til benet”.

“I ferieperioden havde vi en eller to ‘mand amok’ hver weekend, hvor der før kunne gå måneder imellem. Det er tegn på, at vi ikke er nok personale,” siger han.

### Truede hans familie

Personligt har Roberts værste oplevelse været trusler mod

hans kone og hans hjem. “Jeg skal nok få fat på dig, Robert, og på din kone Ulla, og jeg ved, hvor du bor. Jeg skal få dig ned med nakken,” truede en patient, der er dømt for grov vold.

Truslerne blev udløst af, at Robert påtalte, at patienten overtrådte husreglerne med ikke at drikke cola af dåsen. En dåsecola kan hurtigt blive til et kastevåben, derfor er reglen, at den skal hældes i en kande.

“Han for op, råbte og kaldte mig racist. Han slog ud efter en kvindelig kollega, så hun fik et blåt mærke, og han kastede et æble efter mig. Men det voldsomme var, at han truede min familie. Efter 30 år som plejer er jeg blevet truet før, men min grænse er at true mit hjem,” fastslår Robert Gerken. ★

brlu@foa.dk

## Sakset fra foa.dk

16.10.

### Elev sparer 52.000

Sosuhjælper-elev Peter Theis Bendtsen er tilfreds, selv om han skal betale 30.000 kroner til sin arbejdsgiver. Peter havde fået vokselevløn i stedet for almindelig elevløn, og kommunen krævede forskellen på over 82.000 kroner tilbage. Med hjælp fra FOA gik kommunen med til et forlig.

12.10.

### 1,9 milliarder kroner

Så meget har de 43.807 personer, der har søgt om at få deres efterlønsbidrag udbetalt hos FOAs A-kasse, i alt fået ind på deres konto.

11.10.

### FOA: +65-årige bør kunne blive i a-kasse

Østre Landsret slår fast, at det ikke er aldersdiskrimination, når man som 65-årig mister retten til at være medlem af en a-kasse. “Det er en bizar situation, at aldersgrænsen er fjernet, så man har ret til at blive på en arbejdsplads, men ikke har ret til at være medlem af en a-kasse,” siger FOA-formand Dennis Kristensen.

03.10.

### Protest i hjemmepleje udløser løfter

I månedsvis har de talt for døve øren. Men personalet i hjemmeplejen i Herning får nu løfter og skulderklap fra deres øverste ledelse. Det sker, efter de søndag sendte et brev til cheferne, hvor de sagde fra over for skiftende vagtplaner. De ældres hjem er blevet som en banegård, lød deres protest.

03.10.

### iPads skal skabe fællesskab i dagplejen

70 dagplejere i Struer Kommune fik i aftes udleveret hver sin iPad. Ideen er, at de går hjem og eksperimenterer med de teknologiske muligheder og på sigt bruger iPad'en til at skabe en kultur, hvor man sparrer med sine kolleger på tværs af dagplejedistrikterne.

Læs flere nyheder på foa.dk



Sosu-assistent Camilla Lundsgaard (tv.) og sosu-hjælper Joan Riis fik **lønforhøjelse** i foråret 2012 for blandt andet fleksibilitet.

# Kom ind i kampen om lokal løn

Hvis FOAs medlemmer ikke lægger billet ind på de penge, der er afsat til **lokal løn**, er andre faggrupper klar til at snuppe dem.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

## Få har fået lokalløn

Kun 4 ud af 10 FOA-tillidsrepræsentanter beretter om, at der er fordelt løn-tillæg på deres arbejdsplads inden for det seneste år.

**Kilde:** FOA-undersøgelse, september 2012

## En årlig forhandling

Din tillidsrepræsentant eller FOA har ret til at kræve lokale forhandlinger en gang om året med kommunen eller regionen.

## FOA hjælper

Siger chefen nej til lønforhøjelser, kan din tillidsrepræsentant få støtte fra FOA.

## Aftalt på forhånd

På nogle arbejdspladser er det på forhånd aftalt, hvilke kvalifikationer og funktioner, der kan give tillæg.

## Mænd får mest

I 21 ud af 23 faggrupper i kommunerne har kvinder en lavere gennemsnitlig lokalløn end mænd.

**Kilde:** KTO, juni 2012

Har du fået et særligt ansvarsområde, været på kursus eller været ekstra fleksibel på arbejdet de seneste år? Så husk din tillidsrepræsentant på at forhandle lønforhøjelse for dig. Sådan lyder opfordringen fra FOA.

“Der er brug for, at tillidsrepræsentanterne presser på for at få flere lokale tillæg hjem til FOAs medlemmer,” siger FOA-formand **Dennis Kristensen**.

## FOA-medlemmer får for lidt

Det er først og fremmest social- og sundhedshjælperne, pædagogmedhjælperne og dagplejerne, der har svært ved at få fingre i lokallønnen. Det viser den seneste opgørelse fra FOA.

Siden 1998 er der for hver ny overenskomst afsat en bestemt procentdel til lokalløn. Når disse dele lægges sammen, er det nu i alt 5,5 procent af den samlede løn, der er afsat som lokalløn. Det er FOA gået med til ud fra en forventning om, at pengene rent faktisk også bliver udbetalt som løn til medlemmerne.

Men de seneste tal viser, at der er et stykke vej til de 5,5 procent for flere af FOAs store faggrupper. Sосу-hjælperne i kommunerne får for eksempel kun 4,1 procent af deres løn som lokalløn i gennemsnit, mens pædagogmedhjælperne kun får 4,6 procent og dagplejerne kun får 4,7 procent.

## De erfarne stopper

Før 2011 havde hver faggruppe garanti for at få en bestemt procent lokalløn. I

dag kan arbejdsgiverne selv bestemme, hvor meget de vil give, og til hvem. Det stiller større krav til, at tillidsrepræsentanterne er fremme i skoene.

“Hvis ikke vi prøver at få fat i pengene, så risikerer vi, at andre faggrupper løber med dem,” siger Dennis Kristensen.

Dennis Kristensen opfordrer især medlemmer og tillidsrepræsentanter til at være opmærksomme, når kolleger med høje tillæg går på pension eller bliver fyret.

“Når erfarne medarbejdere med tillæg bliver erstattet af mere uerfarne, bliver der penge til overs,” siger han. “Så gælder det om at hive pengene hjem til andre i samme faggruppe.”

## Lavlønnede skal prioriteres

Dennis Kristensen opfordrer også kommunerne til at være mere opmærksomme på FOAs faggrupper, som i forvejen hører til blandt de lavest lønnede i kommunerne. Men **Michael Ziegler**, som er formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening, afviser opfordringen. “Lokalløn handler ikke om at sikre faggrupper,” siger han.

“Det handler om at motivere den enkelte medarbejder. Hvis en tillidsrepræsentant mener, at bestemte personer på arbejdspladsen gør sig fortjent til lokale tillæg, så kan de gøre brug af deres ret til forhandling.” ★

stim@foa.dk



## Vil du have mere i løn?

- Find ud af, om din arbejdsplads har en forhåndsaftale om, hvad der giver mere i løn. Spørg din tillidsrepræsentant eller FOA.
- Tjek om du opfylder det, der er beskrevet i aftalen. Hvis ikke: Tjek om du opfylder nogle af punkterne i guiden på side 11.
- Snak med din tillidsrepræsentant, om du bør have mere i løn, og hvornår hun næste gang kan forhandle for dig.

Der er ingen garantier for lønforhøjelse, men chancen er større, hvis du og din tillidsrepræsentant forsøger.

**Kilde:** FOAs overenskomstafdeling

## Kursus giver lønhop

3.500 kr. Så meget får ufaglærte gennemsnitligt i lønforhøjelse det første år efter at have taget et AMU-kursus.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

## [bag om ordet]

**Lokalløn** er den del af din løn, der forhandles lokalt. Lokalløn belønner dig individuelt for særlige funktioner og kvalifikationer. Af kritikere er ordningen blevet kaldt “fedterøvstillæg”.





# Joan fik mere i løn for it

Derfor fik hun lidt ekstra i lønpenen ved **lokale lønforhandlinger** i år.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

En skov af funktioner møder social- og sundhedsassistent **Lena Hansen**, da hun logger ind på intranettet for ældre- og handicapområdet i Aalborg. Men når hun farer vild, leder social- og sundhedshjælper

**Joan Riis** hende på rette vej. Joan er såkaldt it-nøgleperson på plejehjemmet Thulebakken. Tålmodigt fører hun an med pegefingern på skærmen og viser Lena, hvordan hun gemmer et link til et

online medicinkatalog på sin personlige forside. Andre gange hjælper hun eksempelvis kolleger med at skrive opdateringer om fru Petersens søvnproblemer i journalsystemet Care.

I foråret 2012 fik Joan Riis en lønforhøjelse på 325 kroner om måneden for sit it-tække og for at være fleksibel, når der skal byttes vagter.

“Det er rart at få anerkendelse for, at jeg har gjort det

godt. Først tænkte jeg: Det er jo ikke så mange penge. Men for tiden er der ikke så meget at dele ud af, så man er heldig, når man får noget,” siger hun.

## **Kinabogen afslørede pengene**

Pengene har tillidsrepræsentant **Birthe Christophersen** forhandlet hjem ved lokale forhandlinger med plejehjemmets og ældreområdet ledelse. Seks andre medarbejdere fik lønforhøjelse samtidig.



Joan Riis hjælper Lena Hansen med at **gemme et link** til et online medicinkatalog på sin personlige forside på ældre- og handicapområdets intranet.

## Sådan får du højere løn

Kan du sige ja til nogle af nedenstående spørgsmål? Og har du ikke allerede fået lønforhøjelse for det? Så kan det være et argument for, at du skal have lokale løntillæg, når din tillidsrepræsentant forhandler.

1. Jeg har et **særligt ansvarsområde**. Eksempler: Praktikvejleder, indkøber, vagtplanlægger eller it-superbruger.
2. Jeg har været på **kursus**. Eksempler: Konflikt-håndtering, den svære samtale, demens.
3. Jeg har en **tidligere uddannelse**, som jeg bruger i mit fag. Eksempler: Pedel med tømrer-uddannelse, sosu-assistent med kontoruddannelse.
4. Jeg har **personlige kvalifikationer**, som jeg bruger i mit job. Eksempler: Pedel med pædagogisk indsigt, pædagogmedhjælper, der kan spille guitar.
5. Jeg er **fleksibel**. Eksempel: Villig til at skifte afdeling eller bytte vagter.
6. Jeg har været med i **udviklingsprojekter**. Eksempel: Kommet med ideer til, hvordan arbejdet kan tilrettelægges anderledes eller har udarbejdet nye retningslinjer for at løse opgaver.
7. Jeg har mange års **erfaring** i mit fag eller på samme arbejdsplads.

**Kilde:** FOAs overenskomst-afdeling

# -viden

“Chefen mente i starten ikke, at der var økonomisk råderum til det,” fortæller hun.

Men Birthe Christophersens kinabog afslørede, at der var penge. I den holder hun nøje styr på de såkaldte tilbageløbsmidler på arbejdspladsen: Når en erfaren medarbejder går på pension og bliver erstattet af en mere uerfaren, noterer hun forskellen i løntrin.

“Vi var gået syv løntrin

tilbage siden 2010. Så af princip stod jeg fast på, at syv medarbejdere hver skulle have et løntrin,” siger Birthe Christophersen.

### Springer ud i det

Selv tænkte Joan Riis ikke på lønforhøjelse, da hun blev it-nøgleperson, eller når hun har sagt ja til at bytte vagter ved sygdom og ferie.

“Jeg vidste ikke, at der var penge at forhandle om,” siger

hun og trækker på skuldrene.

“Jeg interesserer mig bare for it og springer ud i det. Meget har jeg lært som FDF-leder, hvor jeg laver meget på computer. Plejehjemmets it-systemer har jeg lært om på kursus.” ★

stim@foa.dk



## Har du fået lokalløn i år?

Giv dit svar på [www.foa.dk/fagbladet](http://www.foa.dk/fagbladet)



### Joans lønforhøjelse

**Det fik hun:** Et løntrin svarende til 325 kroner om måneden før skat.

**Begrundelse:** Er it-nøgleperson og er desuden fleksibel, når der skal byttes vagter.

### It-kursus

Joan har været på tre kurser i journalsystemet Care udbudt af Aalborg Kommune i samarbejde med Aalborg Handelsskole:

- 2005: 8 timers **grundkursus** i Care
- 2010: 8 timers **opfølgingskursus** i Care
- 2012: 8 timers **nøgleperson-kursus** i Care

### Fleksibel

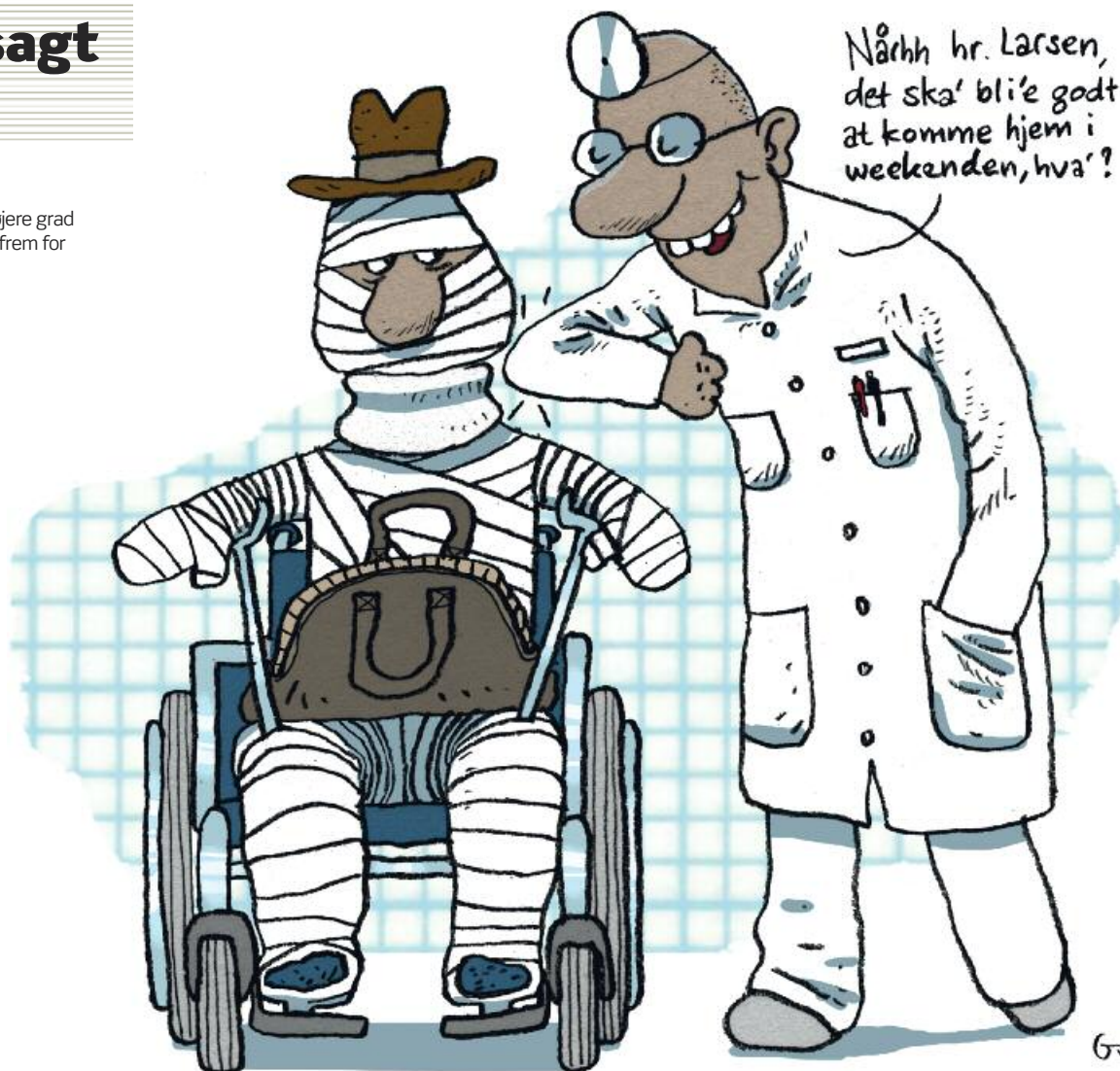
På en måned siger Joan Riis typisk ja til at bytte tre-fire vagter til eksempelvis aftenvagter og forlænge et par vagter mod afspadsering en anden dag.

# groft sagt

## Fredagseffekten

Sygehusene udskriver i højere grad patienterne om fredagen frem for resten af ugens dage.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Nu skal det også handle om dagligdagens børn, siger børnenes nye fortaler, **Per Larsen**.

**Et overraskende valg.** Det var nok den mest udbredte reaktion, da det blev offentliggjort, at socialminister Karen Hækkerup havde peget på den tidligere chefpolitiinspektør i København Per Larsen som ny formand for Børnerådet.

Larsen afløste 1. oktober Lisbeth

Zornig Andersen, der har givet Børnerådet stor gennemslagskraft med sin markante stil og vedholdende kritik af kommunerne for ikke at tage hånd om de mest sårbare børn.

**Per Larsen har lagt** forsigtigt ud med, at Børnerådet med ham i spidsen vil forsøge at favne hele spektret.

“Vi skal ikke nedtone vores opmærksomhed på de uhyrlige sager, som man har oplevet i de seneste år, men vi skal samtidig lukke øjne og ører voldsomt op for dagligdagens børn. De kan sagtens gå rundt og tumle med

nogle frustrationer, som ser små ud i voksenhøjde, men som fylder meget, når man går i børnehave,” siger han.

**En venlig mand** er nogle af de ord, der falder om Per Larsen, som også er kendt for sit sociale engagement. Selv har han sagt, at han vil sige sin mening og endda bide Karen Hækkerup i haserne, hvis der er saglige grunde til det. “Men det er måske ikke nødvendigt, at vi bider hele benet af – hun skulle jo gerne kunne fortsætte sit virke som socialminister,” lyder en typisk kommentar fra børnenes nye tillidsmand. ★



Foto: Scampix

**Per Larsen** er tidligere chefpolitiinspektør i Københavns Politi. Siden 2010 har han været særlig rådgiver for kriminalitetsforebyggelse og bandekonflikt i Københavns Kommune.



Set på  
**TV2**

## Movizin hjalp Bengt Burg

”Efter flere år med ledproblemer startede jeg på Movizin, og det har haft en fantastisk effekt. Derfor har jeg valgt at stå frem på TV og fortælle andre om min gode erfaring med Movizin.”

Med venlig hilsen

*Bengt Burg*  
Bengt Burg



# Slip af med ømme og stive led

Problemer med leddene efter 50 års alderen er noget, mange oplever. Det mærkes normalt som ømme og stive led, der langsomt begynder at give problemer i hverdagen og måske sætter begrænsninger for, hvad man kan foretage sig.

### Stop dine ledproblemer

Movizin er et naturmiddel udviklet til dig, som ønsker at slippe af med ømme og stive led, så du kan leve et aktivt og rørigt liv uden gener fra leddene.

**Movizin  
virker  
i alle  
dine led**



Movizins sammensætning er helt unik. Tabletteerne indeholder planten ingefær i kombination med boghvede, der tilsammen er en stærk sammensætning, som virker i alle kroppens led.

### Opdaget af forskere på universitetet i Odense

Ingefærs gode virkning på leddene blev oprindeligt opdaget af forskere på Odense Universitet, der efterfølgende lavede flere studier, som beviste den gode effekt på leddene.

### Mange bruger Movizin

Movizin er 100% naturlig og den gode virkning har betydet, at tusindvis af danskere hver dag bruger produktet, så de slipper for ømme og stive led

og kan have en aktiv hverdag uden at skulle døje med ledproblemer.

### Mærk selv forskellen

Vil du også starte på Movizin, så benyt dig af det gode tilbud, hvor du kan prøve Movizins gode effekt på dine led og mær-

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

**Prøv Movizin - 45 dages forbrug for kun kr. 89,-**

Prøv Movizin - 45 dage til halv pris kun kr. 89,- Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Movizin hver 2. måned for kun kr. 179,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.

Direkte til dig

**89<sup>00</sup>**

**Halv pris**



### Frit valg af formueforvalter

**Et forslag om en ny valgmulighed** i PenSam, som forvalter de fleste af FOA-medlemmernes pensionsordninger, har givet anledning til en hel del presseomtale. Og desværre nok også spredt lidt forvirring. Egentlig er det en ikke-nyhed, men det har journalisterne vist ikke opdaget. Vi har nemlig arbejdet med forslaget i et par år. Det handler om, at FOA vil give medlemmerne mulighed for at vælge en anden forvalter til at investere alderspensionen. Og at vi rejser krav ved de kommende overenskomstforhandlinger om at få denne valgmulighed indført.

**Pensionsopsparing er relativt kompliceret**, men lige netop dét med frit valg af formueforvalter er ellers ikke så kompliceret endda. Lidt forenklet udtrykt handler det om den del af dit månedlige pensionsbidrag, der

**Aldersopsparingen vil vi have indført mulighed for, at du kan vælge at få forvaltet og investeret hos PenSam eller hos en anden forvalter.**

din alderspension skal udbetales, tilbageføres opsparingen fra den alternative formueforvalter til PenSam, som herefter står for udbetaling.

**FOA har tre grunde** til at rejse kravet om frit valg af formueforvalter. Du skal have indflydelse på dine dækninger i pensionsordningen. Og du skal kunne øve indflydelse på investeringerne.

Dernæst havde vi tidligere nogle år, hvor afkastet af PenSams investeringer ikke var tilfredsstillende. Heldigvis er det gået ganske meget fremad de seneste år. Er du alligevel ikke tilfreds, så skal du have et alternativ.

**Endelig vil vi gerne** skabe en reel sammenligningsmulighed af PenSams evne til at skabe afkast. Om vi kommer igennem med forslaget, afhænger af de kommende overenskomstforhandlinger. ★

#### [kort sagt]

Ved de kommende overenskomstforhandlinger stiller FOA forslag om, at det bliver muligt at vælge formueforvalter af den del af pensionsindbetalingen, der går til alderspension.

ikke sættes til side til de solidariske, kollektive forsikringsdækninger ved sygdom, invaliditet og død mv. samt til administration, og som lægges til din opsparing til alderspension. Den del – altså aldersopsparingen – vil vi have indført mulighed for, at du kan vælge at få forvaltet og investeret hos PenSam eller hos en anden forvalter. Når en forsikringsbegivenhed indtræffer, eller når



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

#### FOA.dk Spild af tid 20. september

Der er mange krav om omfattende registrering og dokumentation for alt, hvad der foregår i plejesektoren. Det kan f.eks. være, at der skal laves en funktionsvurdering på hver enkelt beboer på et plejehjem. Der skal også laves en årlig status på hver enkelt beboer. Men udløser det flere varme hænder? Nej, det gør det ikke, for antallet af plejepersonale afgøres ikke af plejetyngde og plejebehov, men alene af den økonomi, der er til rådighed. Man kan så diskutere, om der spildes tid og kræfter på omfattende registrerings- og dokumentationsarbejde, som ikke fører til bedre og mere pleje, og om der sidder en masse mennesker og arbejder med noget, som kun skal tilfredsstille embedsværket og ikke 'kunderne i butikken'.  
Gerda Larsen

#### Facebook Hvem snupper tøjvasken? 30. september

Alle de sjove, hyggelige, livgivende, lidt anderledes oplevelser i hverdagen varetages efterhånden fuldt ud af frivillige. Det er ikke rart, men hvis de ikke var der, skete der måske ingenting? Jeg er ofte lidt misundelig på dem, selv om det ikke er pænt ;-)). Hvornår har en frivillig snuppet en tøjvask, så jeg kunne gå en tur med en af borgerne? Jeg



Hvornår har en frivillig snuppet en tøjvask, så jeg kunne gå en tur med en af borgerne?

JETTE AASTED JAKOBSEN NILSSON

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

har aldrig oplevet det, de laver alt det sjove, som engang var flødeskummet på mit job.

Jette Aasted Jakobsen Nilsson

## Facebook Tvivlsom kickstart 28. september

Regeringen kommer med kickstart, som, de mener, vil løse arbejdsløshedsproblemet, men samtidig tør de ikke forlænge dagpengeperioden, så man skulle tro, at de ikke selv tror, den virker efter hensigten!

Peder Bæk

## Facebook 550 ansøgere 19. september

Hvor er det bare urimeligt, at folk skal søge alt, bare fordi de skal søge noget, så de ikke mister deres dagpenge. Jeg synes ikke, det er okay for de arbejdsgivere, der skal læse alle de ansøgninger igennem. Jeg søger

job, men kommer ud til en institution og får at vide, at der er 550 ansøgere til én stilling :-)

Birgitte Linsaa

## Facebook Fuld tid, tak! 27. september

Vi er nogen af de lavest lønnede i samfundet, og samtidig kan vi ikke få fuld tid. Så der skal kæmpes for, at vi også i det offentlige skal kunne få 37 timers arbejdsuge. Så vil vi også kunne tjene en ordentlig løn.

Michael Bothmann Jensen

## Facebook Pak din kuffert 17. september

Hvem er eventyrlysten? Jeg har lige været i Norge og arbejde en hel måned med billetten betalt tur og retur, samt fri bolig og fri bil gennem vikarbureauet Ambio Helse. Og der er masser



af arbejde oppe i Norge – i kortere og længere vikariater. Men først skal man sørge for en norsk autorisation som helsefagarbejder, hvis man er sosu-assistent. Den koster 1.600 kroner, og man venter på sagsbehandling i cirka tre uger og op til fire måneder. Jeg har været glad for, at jeg tog den chance og vil gerne af sted igen.

Peter Mattaaq

## Facebook En farlig vej 27. september

Tak fordi sundhedsordningerne er droppet! Det er skridtet mod egentlige sundhedsforsikringer, der for alvor medvirker til forskelsbehandling og er et angreb på vores offentlige sundhedssystem! Det ville kunne få den konsekvens, at man kan springe køen til behandling over, hvis man har arbejde, men bare ærgerligt hvis man er ledig.

Lisbeth Waidtløw



## Tid til pause?

En fjerdedel af FOAs medlemmer har ingen faste regler om pauser på deres arbejdsplads. Men på plejehjemmet Rygårdscentret har de ret til to gange 10 minutters pause udover frokostpausen. Det var debatten om rygepauserne, der førte til, at der blev lavet regler.

Tema side 34-39



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: [www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat) eller [www.facebook.dk/fagjobarbejde](http://www.facebook.dk/fagjobarbejde)

# 9,5

procent. Så stor en del af FOAs erhvervsaktive medlemmer er indvandrere eller efterkommere.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, september 2012

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debattindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og på **Facebook**.



1

# Hvem



2



3



4



De vandt i regionerne

Se side 21.

# mer bedst?

## SOSU-Skills

Elever på uddannelsen til social- og sundhedsassistent deltager i konkurrencen SOSU Skills om at være bedst til deres fag. 4. oktober blev der holdt regionsmesterskaber, og vinderparrene fra de fem regioner går videre til Danmarksmeesterskabet. DM finder sted den 24.-26. januar 2013 i Aarhus.

 Læs mere

på [www.passinfo.dk](http://www.passinfo.dk) og [www.skillsdenmark.dk](http://www.skillsdenmark.dk)

Patienterne er krævende, den ene bryder sammen og overvejer selvmord, og den anden tror, hans kone stadig lever. Det var blot et par af de faglige udfordringer for deltagerne i **regions-mesterskaberne i SOSU Skills**. På SOSU Sjælland i Næstved dystede to hold, mens et engageret publikum fulgte rollespillet.

Af Rikke Mikkelsen, Max Falkedal og Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

**1 Koncentration.** Dagens opgave er morgenpleje af to patienter – Knud og Thomas – på en medicinsk afdeling. Patienterne spilles af skuespillere, og både elever og patienter har mikrofon på, så publikum kan følge med i dialogen. Her arbejder Nina Hansen og Mia Johansen på at få liftet Knud ud af sengen.

**2 Planlægning.** Mia Johansen og Nina Hansen fra SOSU-skolen Nykøbing F. er de første, der skal på scenen. De har 10 minutter til planlægning af, hvordan de skal gribe opgaven an. Derefter har de 30 minutter til patienterne.

**3 Dommerne overvåger.** Deltagerne er under skarpt opsyn af dommerne, og da tiden er gået, har dommerne en række spørgsmål til dem om deres løsning af opgaven.

**4 Du skal vaskes, Knud.** Kristina Skou Hansen (tv.) og Sabrina Holm Andersen samarbejder om at få patienten Knud af tøjet, så han kan blive vasket. Knud insisterer på, at de skal huske at ringe til hans kone, Nina, som ellers for længst er afgået ved døden.

**5 En vanskelig pårørende.** Deltagerne støder på forskellige udfordringer undervejs i konkurrencen, som her hvor den ene patients datter uventet dukker op og beklager sig over, at hun ikke er blevet informeret om hendes fars indlæggelse.

**6 Tidspres.** Som i virkeligheden er tid en mangelvare, og for begge hold er det svært at nå opgaven.

**7 Og vinderne er ...** Sabrina Holm Andersen og Kristina Skou Hansen fra SOSU-skolen i Næstved. Men der er blomster, gaver og ros til begge hold.

## Er du uddannet social- og sundhedsassistent?

Så kan du blive sygeplejerske på 2½ år  
- via et særligt tilrettelagt uddannelsesforløb.

Ring til studievejleder Lene Mygind på tlf.  
8755 0025 og hør nærmere om dine muligheder.



Sygeplejerskeuddannelsen i Viborg • Prinsens Allé 2 • 8800 Viborg  
E-mail: [siv@viauc.com](mailto:siv@viauc.com) • [www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg](http://www.viauc.dk/sygeplejerskeiviborg)

**VIA** UNIVERSITY COLLEGE

02865



## ChrisTravel – rejser for alle med særlige behov

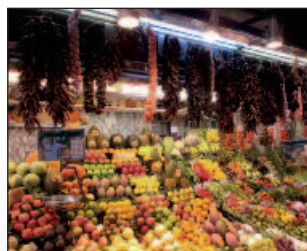
Tenerife • Gran Canaria • Lanzarote • Cypern • Madeira • Kreta • Malta • Norge •  
Engelske Jersey • Fuerteventura • Mallorca • Barcelona • Berlin • Malaga • Toscana



Nyd solen på de Kanariske Ø'er



Tag med på Julemarked i Berlin



Forår i Barcelona



Bo i kæmpe villa med egen pool

### Vidste du at

- Vi arrangerer rejser for eksempelvis plejehjem, institutioner, bofællesskaber, boligtilbud, specialskoler, patientforeninger, højskoler, aktivitetscentre, aflastningstilbud, genoptræningshold, rejseforeninger, borger og rejseledsager og private og familiegrupper m.m.
- Du kan rejse fra København, Billund, Aalborg, Aarhus, Odense og Hamborg.
- Vi sikrer at du får den rette assistance i lufthavnen, hvis du for eksempel skal gennem lufthavnen i kørestol, eller skal bæres til dit flysæde.
- Vi sikrer at alt handicap udstyr du medbringer, bliver godkendt af flyselskabet.
- Vi sørger for, at du bliver hentet i ankomst lufthavnen af privatchauffør og kørt til hotellet i liftbus.
- Vi booker handicapindrettede hoteller, bungalows og lejligheder.
- En del af vores hoteller er særligt indrettet for kørestolsbrugere (f.eks. varmtvandsbassin).
- Vi sørger for at der er hjælpemidler klar til dig på hotellet.
- Vi arrangerer, f.eks. sygeplejehjælp på destinationen.
- Vi planlægger spændende udflugter for kørestolsbrugere.
- Vi er medlem af rejsegarantifonden.
- Vi er Danmarks ældste special rejsebureau, for rejsende med særlige behov.

**Kontakt os for nærmere information og katalog bestilling på telefon  
+45 4448 2119 eller mail – og se mere på [www.christravel.dk](http://www.christravel.dk)**

Som jobkoordinator hjælper **Malene Huusom Vaupel** førtidspensionister med at finde beskyttet beskæftigelse.



2001



## Jeg finder ressourcer hos borgerne

“Jeg har i høj grad skabt mit eget job og fået mit arbejdsliv til at være meningsfyldt for mig. Jeg søgte jobbet i Vordingborg Sociale Virksomhed, fordi jeg kan kombinere min administrative baggrund med min uddannelse som social- og sundhedsassistent, og psykiatri- og handicapområdet er spændende at beskæftige sig med.

I den sociale virksomhed finder vi ressourcer hos vores tilknyttede borgere, som er førtidspensionister mellem 18-65 år, visiteret til beskyttet beskæftigelse. Ud fra borgerens ønsker laver vi en ressource-afklaring og vurderer, hvad der er realistisk. Den beskyttede beskæftigelse kan foregå både internt i vores virksomhed og eksternt på det ordinære arbejdsmarked. I det daglige har jeg mange funktioner, og jeg sidder på kontoret og har tilsyn med vores beskæftigede borgere, både planlagt og akut, hvis borgeren eller arbejdsgiveren ringer efter mig. Glæden ved jobbet er meget at gøre en forskel for vores borgere. Det er meget mig at hjælpe mennesker. Og så er det et job, hvor der både er mulighed for at udvikle indsatsen og at udvikle sig personligt. ★

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

2012



### [cv]

**Navn:** Malene Huusom Vaupel

**Alder:** 42

**Job:** Jobkoordinator på Vordingborg Sociale Virksomhed (VSV), en rummelig arbejdsplads for borgere med særlige behov. Har afdelinger med blandt andet pakke- og montageværksted, gartneri, pottemageri, pedelteam og kantinedrift. [www.vsv.vordingborg.dk](http://www.vsv.vordingborg.dk)

**Grunduddannelse:** Kontorassistent i 1992, social- og sundhedsassistent 2001.

**I øvrigt:** Har blandt andet arbejdet som vikarkonsulent, værkstedsassistent og webredaktør.

### Sådan kommer du i gang

Det er ikke egentlige kurser, der har ført frem til jobbet, men en blanding af erfaring og åbenhed for at prøve noget nyt.

**Har du fået drømmejobbet?** Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send en mail til:

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

## Praktikpladsmangel er grotesk

**Politikerne tuder os ørerne fulde med**, at vi skal uddanne os, og de har en målsætning om, at 95 procent af en ungdomsårgang skal tage en uddannelse. De unge gør, som politikerne anbefaler. Søger ind på en uddannelse, men får ikke lov at komme i gang. Manglen på praktikpladser både i kommuner og regioner er en stopklods, og det er bekymrende, at så mange kvalificerede ansøgere bliver afvist. Fra januar til august 2012 er 2.506 afvist på uddannelsen til sosu-hjælper og 3.545 til uddannelsen til sosu-assistent.

**Det er grotesk i en tid**, hvor der er mange ledige, og hvor det er noget nær umuligt at få et job. Så lykkes der ned for, at unge mennesker i stedet for ledighed kan komme i gang med en uddannelse inden for et område, hvor vi ved, at der om nogle år vil være brug for kvalificerede medarbejdere.

**Kravene til medarbejderne** inden for både sygehuse og kommuner bliver større og større i takt med specialiseringen af sygehusene, accelererede patientforløb, nye behandlingsformer, kommunernes opgave med genoptræning og rehabilitering, udelagte patienter og flere kronikere for blot at nævne nogle af de mange opgaver, som vil kræve kompetente og kvalificerede medarbejdere.

**De unge gør, som politikerne anbefaler. Søger ind på en uddannelse, men får ikke lov at komme i gang.**

**I de kommende år** vil der være en stor afgang af medarbejdere grundet alder, og derfor er det vigtigt, at vi sikrer det nødvendige antal uddannede medarbejdere til at tage over. Det er helt uforståeligt, at regioner og kommuner ikke stiller de nødvendige praktikpladser til rådighed. At uddanne vores unge mennesker er en fælles opgave. ★

*K. Stæhr*



Af Karen Stæhr, sektorchef ★ foto: Jørgen True

**[kort sagt]** Mange kvalificerede ansøgere til sosu-uddannelserne afvises, fordi der mangler praktikpladser. Men om få år vil der mangle uddannede medarbejdere, når de store årgange går på pension.

# 2,8

procent. Så meget er antallet af varme hænder i kommunerne faldet det seneste år.

Kilde: FLD



### Er du OK?

Syv ud af 10 danskere tror, at der er en mindsteløn, som bestemmes af Folketinget. Men sådan er virkeligheden ikke. Lønnen aftales i overenskomster mellem arbejdsgivere og rigtige fagforeninger. Det er budskabet i en kampagne, som LO-fagbevægelsen skyder i gang 5. november.

### Netværk for ledere

FOA har oprettet et fagligt netværk for ledermedlemmer på [www.foa.dk](http://www.foa.dk). Her kan du f.eks. finde oplysninger om arrangementer, mødereferater, deltage i debatter eller selv starte en.

**Læs mere**

[www.foa.dk](http://www.foa.dk) - skriv 'faglige fællesskaber' i søgefeltet

### Medlemspuls

Er du en af de heldige medlemspuls-vindere i oktober?

Se navnene på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)



## App om hjertestop

Chancen for at overleve et hjertestop stiger markant, hvis der omgående gives livreddende førstehjælp. Med en gratis app fra Hjerteforeningen kan du få instruktion i, hvad du skal gøre, hvis du kommer ud for en person med hjertestop.

**Hent app'en**



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

## Teater styrker ældres selvværd

Ældre bliver mere udadvendte og får øget selvværd, når de laver teater, viser erfaringer fra flere teaterprojekter. I en ny bog fortælles om de positive oplevelser, og der er praktiske anvisninger på, hvordan man kommer i gang og forslag til øvelser.

Rikke Alexandra: *Ældreteater – en introduktion til brugen af ældreteater i kommunale og frivillige aktivitets-tilbud*. Forlaget Drama. Pris: 198 kroner.





Livlig italiensk kommunikation. Det er Annette Lyngby Commerou i midten.

## Job-bytte på Sicilien

Social- og sundhedsassistenterne Annette Lyngby Commerou og Charlotte Skare har været en uge på et siciliansk plejehjem i job-bytte med økonomisk støtte fra Vejle Kommune. Formålet med turen var at få nye ideer og inspiration til deres eget arbejde. På Sicilien oplevede de stærke kulturelle forskelle og en unik omsorg og hjertevarm indsats for de ældre. Derimod var hjælpemidler og

moderne teknologi nærmest ikke eksisterende, men Annette og Charlotte introducerede medbragte easy slides og instruerede i brugen af dem. Ideen med jobbytte er også at formidle erfaringerne fra udlandsopholdet.



Charlottes og Annettes beretning om turen på: [www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra) og på deres blog: [www.jobbytte.blogspot.dk](http://www.jobbytte.blogspot.dk)

## Regler om magtanvendelse

Hvad må du, og hvad må du ikke bruge af magt over for en person? Det kan du læse om i en ny pjece fra Socialstyrelsen om magtanvendelse. Ud over gennemgang af reglerne er der en række eksempler på dagligdags situationer, hvor man står i dilemmaet med magt eller omsorgssvigt.

Magtanvendelse i forhold til personer med betydelig og varigt nedsat psykisk funktionsevne kan bestilles eller downloades fra [www.servicestyrelsen.dk/udgivelser](http://www.servicestyrelsen.dk/udgivelser)



## Regionale vindere af SOSU Skills

Nordjylland: Mette Fjeldsted og Tanja Sørensen  
Midtjylland: Liv Birkefeldt og Maria Katballe  
Syddanmark: Betina Tindbæk Kristensen og Tina Christensen  
Sjælland: Sabina Holm Andersen

og Christina Skou Hansen  
Hovedstaden: Lisa Wagn Lund og Siw Nielsen.

Vinderne skal dyste om, hvem der er Danmarks bedste sosu-assistentelver, når de mødes til DM i januar 2013 i Århus.

Se også Billedhistorien side 16-17



Den, der ved mest, tjener mest

TILMELD DIG NU

## AMBITIØSE EFTERUDDANNELSER DER FORENER TEORI OG PRAKSIS

VIDEREUDDAN DIG MED EN AKADEMIUDDANNELSE OVER 2-3 ÅR. ENKELTFAG KAN UDGØRE EN KORT EFTERUDDANNELSE. LÆS VED SIDEN AF JOBBET. NYE HOLD STARTER I HILLERØD OG BRØNDBY.

AKADEMIUDDANNELSER INDEN FOR:  
SUNDHEDSPRAKSIS  
VELFÆRDSTEKNOLOGI

KEA.DK/ EFTERUDDANNELSE



# Epilepsi bliver nemt overset

Halvdelen af FOAs medlemmer i hjemmeplejen føler sig **ikke godt nok rustet** til at opdage epilepsi.

.....  
Af Isabel Fluxá Rosado

**tema**  
epilepsi

Hvert andet FOA-medlem i hjemmeplejen føler sig ikke godt nok rustet til at opdage symptomer på epilepsi, og kun én procent har været på kursus/efteruddannelse i epilepsi. Det viser en FOA-undersøgelse blandt medlemmerne.

Epilepsi er imidlertid en sygdom, det er vigtigt at være opmærksom på i takt med, at et stigende antal ældre får den. Ofte som direkte følge af at flere overlever blodpropper, hjerneblødninger og andre sygdomme, der påvirker hjernen.

“Vi skal være meget mere sikre på observationer og symptomer i en tid, hvor patienter bliver hurtigere udskrevet efter en indlæggelse,” konstaterer **Ilse Vrist**, som er rehabiliteringsleder i Odense Kommunes hjemmepleje, hvor hun i foråret har haft 46 ansatte på kursus i epilepsi.

## Vigtigt at opdage

Blandt de omtrent 1.000 ældre, der hvert år får diagnosen epilepsi, er det kun 30 procent, der får tydelige symptomer såsom krampeanfald. Langt de fleste har fokal epilepsi med symptomer som f. eks. kortvarig smasken, stirren ud i luften eller forvirring.

Men hvis en borger går rundt med ubehandlet epilepsi, kan det få alvorlige følger for den enkelte.

“Mange kommer til skade også ved de mindre anfald. Hvis de ikke sættes i behandling, kan anfaldene komme stadigt hyppigere, og der er større risiko for, at anfaldene på et tidspunkt breder sig til hele hjernen. Ubehandlet kan epilepsien i værste fald medføre svær hjerneskade eller død,” siger sygeplejerske **Birgitte Hanner** fra Epilepsiklinikken på Aarhus Universitetshospital. ★

mifr@foa.dk

## Ikke godt nok rustet

48,2 procent af FOA-medlemmerne i hjemmeplejen føler sig ikke godt nok rustet til at opdage symptomer på epilepsi hos borgerne. Og kun 1,2 procent af medlemmerne har været på kursus i epilepsi.

**Kilde:** Det siger social- og sundhedspersonale i ældreplejen om deres erfaringer med epilepsi blandt borgerne, FOA, september 2012



Social- og sundhedsassistent Zahra Shavandipoor **har fået styr på**, hvordan hun skal agere over for borgere med epilepsi efter et kursus.

# Vi kan

En gruppe medarbejdere i Odense Kommunes hjemmepleje har lært at **opdage og tackle** epilepsi hos ældre.

.....  
Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Jørgen True

A woman with dark hair, wearing a white short-sleeved uniform shirt with a blue logo on the pocket and white gloves, is seated at a table. She is focused on preparing medication, with her hands over a blister pack containing several compartments of pills. In the background, a person is seated in a wheelchair at a table near a window with blinds. The setting appears to be a home care or community center.

# n spotte epilepsi

Læs videre på næste side ... →

# tema

## epilepsi

### Flere ældre får epilepsi

Hvert år får over 1.000 ældre danskere over 65 år diagnosen epilepsi, og undersøgelser fra både Danmark og Frankrig viser, at antallet af ældre over 80 år, der får konstateret epilepsi, er steget med 70 procent siden 1995.

**Kilde:** Dansk Epilepsiforening

### Risiko for epilepsi

○ 6 – 10 procent af ældre, der overlever en blodprop, hjerneblødning eller anden sygdom i hjernen, kan forvente at få epilepsi efterfølgende.

**Kilde:** Sygeplejerske Birgitte Hanner, Epilepsiklinikken, Aarhus Universitetshospital



Med et **anfaldsskema** kan hjemmeplejen hjælpe lægen med en vurdering af, om borgeren får den rigtige dosis medicin.

## Vi kan spotte epilepsi

# 6,8

procent af FOA-medlemmerne i hjemmeplejen og 9,8 procent, der arbejder på plejehjem, har inden for de seneste to år opdaget symptomer, som har ført til diagnosen epilepsi.

**Kilde:** 'Det siger social- og sundhedspersonale i ældreplejen om deres erfaringer med epilepsi blandt borgerne', FOA, september 2012



→ “En gang imellem kan jeg lige ryste lidt, men så går det over.”

Vi er på besøg med hjemmeplejen i Odense Kommune hos **Flemming Dahlstrøm** på 61. Han sidder i kørestol på grund af følgerne efter en blodprop i hjernen for nogle år tilbage, og så har han epilepsi. **Zahra Shavandipoor** er social- og sundhedsassistent, og ved hjælp af et såkaldt anfaldsskema spørger hun Flemming, om han har mærket noget til det i den sidste tid.

“Det går fint. Jeg får ikke rigtig anfald mere,” siger han.

### I tvivl

Indtil for nylig kunne Zahra godt være i tvivl om, hvad hun skulle gøre. For eksempel om hun måtte give medicin mod epilepsi til en borger, der havde drukket alkohol, eller hvordan hun skulle forholde sig, hvis borgeren fik et krampeanfald. Den tvivl har hun ikke længere.

“Hvis jeg gav ham medicin, kunne han få det værre, og hvis jeg ikke gav ham medicin, kunne han også få det værre. Jeg kontaktede så selv Epilepsiforeningen, som fortalte om deres kursus. Min leder går meget ind for faglig udvikling, så hun sagde straks ja til, at vi kom med, og alle er



Vi kan se symptomer på et anfald, inden det kommer, og handle i tide.

ZAHRA SHAVANDIPOOR, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

enige om, at det har været rigtigt godt. Det var helt oplagt i forhold til de spørgsmål, jeg havde,” siger hun.



### Vigtig viden

Zahra føler sig meget bedre rustet, efter hun har været på kursus.

“Vi kan se symptomer på et anfald, inden det kommer, og handle i tide, og allerbedst være med til at forebygge anfald. Vi kan sikre folk mod stød og fald, og vi ved, at vi ikke skal røre dem, mens de har et anfald,” siger hun og anbefaler, at andre i hjemmeplejen tager på kursus.

“Det styrker ikke kun fagligheden, men giver også tryghed, både for en selv og for borgeren, når vi ved, hvordan vi skal handle. Med den viden vi har nu, kan vi opdage langt flere, der har epilepsi og være med til at sikre, at de får den rigtige behandling, og at alle i hjemmeplejen, der kommer hos borgerne, gør det samme.”

### Behandlingen skal tilpasses

Alle epilepsitilfælde er helt individuelle, og derfor skal der altid en læge indover og tilpasse behandlingen. Personalet i

hjemmeplejen skal have det sort på hvidt, om for eksempel en borger må få medicin sammen med alkohol, og hvor meget medicin, der skal doseres. Det vurderer lægen blandt andet ud fra notaterne i anfaldsskemaet.

Flemming kan godt lide vin. Men selv om det normalt er en dårlig ide at tage epilepsimedicin sammen med alkohol, blandt andet fordi det kan fremprovokere anfald, så har lægen godkendt, at han skal have den alligevel.

“Jeg kunne godt blive dårlig af medicinen før, men nu har lægen kigget på det og fundet ud af, hvor meget jeg skal have. Nu har jeg det godt. Vinen vil jeg altså ikke undvære. Det er også min medicin,” griner han. ★

“Går det godt med medicinen, Flemming,” spørger Zahra Shavandipoor.

Gode råd  
om epilepsi  
Side 26



“Man kan jo ikke snakke om rehabilitering, hvis man ikke ved, hvad der sker, og hvad man skal gøre, og hvad det vil sige at være ramt i sin hjerne,” siger Ilse Vrist, rehabiliteringsleder i Odense kommunes hjemmepleje, der har haft **46 ansatte på kursus** i epilepsi.



### [CV]

**Navn:** Zahra Shavandipoor  
**Alder:** 42  
**Uddannelse:** Social- og sundhedsassistent  
**Job:** Ansat i hjemmeplejen, Virksom Træning, Kalørgruppen og i Odense Kommune.



### [CV]

**Navn:** Ilse Vrist  
**Alder:** 58  
**Uddannelse:** Social- og sundhedsassistent samt lederuddannelse  
**Job:** Rehabiliteringsleder i hjemmeplejen, Virksom Træning, Kalørgruppen og Den Centrale Natpleje i Odense Kommune

mifr@foa.dk

## Eksperten skriver

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

I dette nummer:

**Navn:** Lotte Hillebrandt

**Titel:** Faglig konsulent

**Mail:**

epilepsi@epilepsiforeningen.dk

Læs mere

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

## SYMPTOMER

Når et ældre menneske har gentagne, pludselige oplevelser af hukommelsessvigt, ejendommelig adfærd, uopmærksomhed, forvirring eller krampes, bliver det nogen gange opfattet som en naturlig konsekvens af de mentale og fysiske forandringer, der følger med alderen. Men der kan også være en anden forklaring, nemlig at det drejer sig om en borger, der har fået epilepsi. Symptomer på et anfald kan f.eks. være:



- forvirring
- ændret opførsel og tale
- stirren ud i luften
- smasken
- formåtløse bevægelser, vandren omkring.

Hvis borgeren pludselig har uforklarlige blå mærker, har slået sig,

der er blod på hovedpuden/ i sengen, at der er flyttet eller væltet ting i boligen – så kan det være tegn på natlige anfald/krampeanfald. Specielt hvis borgeren virker forvirret og ændrer adfærd om morgenen, men frisker op i løbet af dagen.

# Sådan håndterer du epilepsi

## HANDLING



- Skriv ned når du oplever noget mistænkeligt. Hvad skete der, og hvor lang tid varede det?
- Tal med borgeren om, hvad han/hun oplever.
- Tal med evt. pårørende om, hvad de oplever.

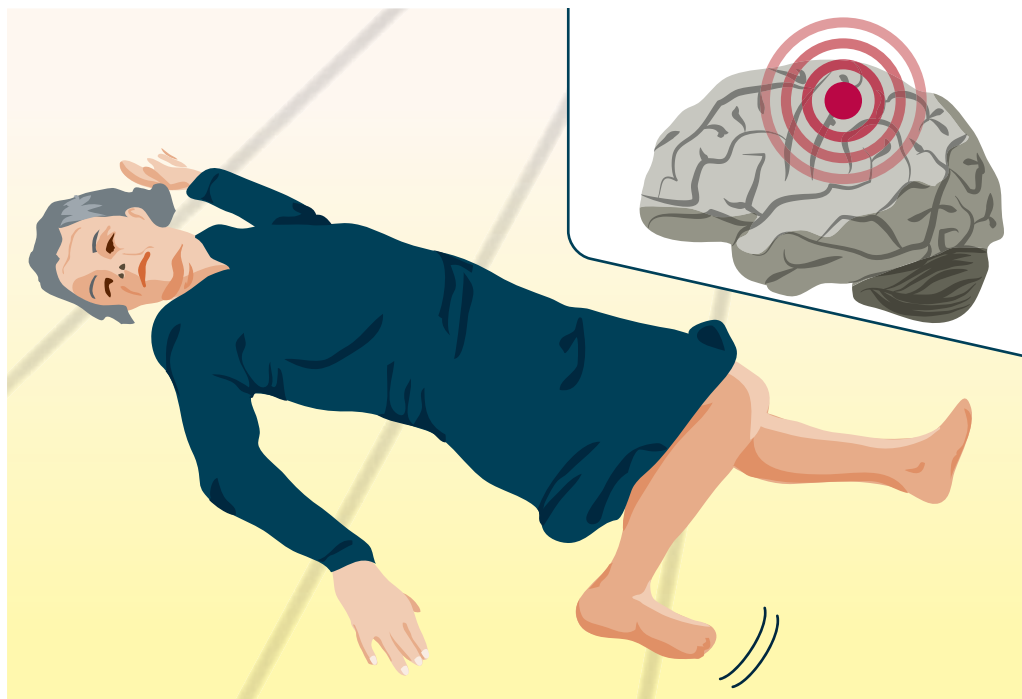
- Tal med dine kolleger og find ud af, om der er grundlag for at hjælpe borgeren med at få afkla-

ret årsagen og differentialdiagnose. Overvej udredning via neurolog.

- Vær opmærksom på førstehjælpsregler – både af hensyn til din egen og borgerens tryghed.

## ANFALD

Epilepsi er en diffus sygdom og ikke to tilfælde er ens, men fælles er, at der er tale om en slags kortslutning af hjernen, hvilket medfører tab af kontrol for den, der har anfaldet. Langt de fleste epilepsianfald hos ældre er såkaldte fokale anfald. Det vil sige anfald, som udspringer fra et afgrænset sted i hjernen.



Selve anfaldet varer oftest under 2-3 minutter, men efterfølgende kan den ældre være forvirret, føle sig træt, og det kan vare længere tid,

inden personen er helt sig selv igen. Det er også meget almindeligt, at den ældre er mere glemsom umiddelbart efter anfaldet end normalt.

Anfaldet kan sprede sig til hele hjernen, og så er der tale om et generaliseret krampeanfald, men det sker kun hos ca. 30 procent.

## tema epilepsi

### Riv ud og hæng op!

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

## STØTTE

Når diagnosen er stillet, er det heldigvis ofte forholdsvis let at gøre de fleste ældre anfaldsfri. Den ældre kan have behov for hjælp til:

- Medicinering:

- Den forebyggende, herunder obs. af virkning, bivirkninger, interaktioner. Ældre kan ofte klare sig med små doser epilepsimedicin, men er mere sårbare i forhold til bivirkninger og interaktioner.



- Den akutte, som kan være ordineret i forbindelse med risiko for langvarige eller opholdede anfald, som kan medføre Status Epilepticus, som er en akut livstruende tilstand.

- Anfaldsregistrering
- Andre hjælpemidler - f.eks. nødkald. Berolig den ældre med epilepsi og de pårørende - ofte følger der angst og usikkerhed med en epilepsidiagnose og dét at have anfald.

Vær også opmærksom på, at epilepsi i nogle tilfælde kan påvirke de kognitive funktioner i form af f.eks. problemer med hukommelsen, koncentrationen og opmærksomheds-  
evnen.

Psykiatriens Hus i Silkeborg er prisbelønnet for at skabe sammenhæng for patienterne med et tæt samarbejde mellem behandlings- og socialpsykiatri.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

# Hele psykiatrien under samme tag



## [cv]

**Navn:** Inge-Lise Krüger, 58 år  
**Job:** Social- og sundhedsassistent i Psykiatriens Hus i Silkeborg. Har arbejdet i psykiatrien siden 1995 og var med til at udvikle ideerne om et tættere samarbejde mellem behandlings- og socialpsykiatri, som nu er realiseret i Psykiatriens Hus.

## Den gyldne skalpel

Psykiatriens Hus har fået Dagens Medicins initiativpris 2012 for Region Midtjyllands og Silkeborg Kommunes fælles indsats for sammenhængende patientforløb for psykiatriske patienter. Og kort tid efter fik Psykiatriens Hus Silkeborg Kommunes store innovationspris.

## Tværfaglighed

I den regionale del af Psykiatriens Hus er fem social- og sundhedsassistenter, ni sygeplejersker og to psykiatere, og i den kommunale del er der fire sosu-assistenter, en sygeplejerske, en ergoterapeut og to pædagoger.

**Grethe Nørgaard** har det skidt. Derfor er hun indlogeret nogle dage i Psykiatriens Hus i Silkeborg.

“Jeg kommer her jævnlige. ‘Akutten’ er en buffer for mig. Nogle gange er det behandling, jeg har brug for, andre gange er det mere dem fra socialpsykiatrien, og derfor er det en stor fordel for mig, at de arbejder sammen,” fastslår hun.

Og det er netop hele pointen med Psykiatriens Hus: Her arbejder behandlingspsykiatri og socialpsykiatri tæt sammen om borgeren. Huset er nyt og blev indviet i marts, men ideen om et fælles hus for regionens og kommunens indsats blev fostret efter nedskæringer, hvor 22 psykiatriske sengepladser i Silkeborg blev nedlagt.

I Psykiatriens Hus er der 12 sengepladser, hvoraf regionen og kommunen har fem hver, og to er fælles. Der er akuttelefon døgnet rundt, så borgerne kan komme i kontakt med personalet, hvis de har brug for vejledning om medicin eller trænger til en at tale med. Der er også sagsbehandlere i huset, så borgerne kan få hjælp under samme tag.

## Borgeren oplever et samlet forløb

Social- og sundhedsassistent **Inge-Lise Krüger** og sygeplejerske **Rikke Kjær** gør en fælles indsats. Det unikke er, at borgerne ikke oplever overgangen mellem den regionale og den kommunale funktion, men oplever et samlet forløb. Og det helt afgørende er det fælles hus, som skaber de fysiske rammer, vurderer de.

“Mange af dem, vi har, ville tidligere være blevet indlagt. Men her kan vi tage det meste i opløbet,” konstaterer Rikke Kjær.

Nogle opgaver er ikke knyttet til den ene eller anden instans, men løses af den, der har tid eller den, der har bedst kontakt til borgeren. Et praktisk eksempel kan være at følge en borger over på sygehuset for at få taget en blodprøve.

“Vi havde en situation, hvor en patient var dårlig og meget råbende, men hun ville ikke tale med en medarbejder fra regionen. Da der så kom en fra kommunen, ville hun gerne tale med hende, og de blev enige om, at hun skulle indlægges på Risskov,” forklarer Rikke Kjær.

I Psykiatriens Hus bliver borgerne ikke registreret som indlagt på en psykiatrisk afdeling. Skal de indlægges, er det på Psykiatrisk Hospital Risskov i Aarhus.

## Bruger hinandens kompetencer

“Vi gør brug af hinandens kompetencer, og vi kan meget hurtigt spørge en kollega i behandlingspsykiatrien til råds for eksempel om medicin,” siger Inge-Lise Krüger.

“Vi har fælles temadage, og vi er bevidste om ikke at have fordomme mellem os. Vi arbejder også på at få et fælles sprog, og derfor kalder vi det værelser og ikke stuer,” forklarer Rikke Kjær, der personligt over sig i at tale om borgere i stedet for patienter. ★

brlu@foa.dk



Grethe Nørgaard (tv.) har jævnligt **brug for nogle dage** i Psykiatriens Hus, hvor hun får hjælp af både sygeplejerske Rikke Kjær fra behandlingspsykiatrien og social- og sundhedsassistent Inge-Lise Krüger fra socialpsykiatrien.

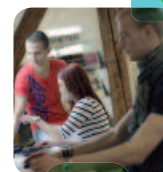
Som ledig har du **ret til 6 ugers selvvalgt uddannelse**. Social- og Sundhedsskolen Syd udbyder kurser, som du kan sammensætte efter behov og interesse. Se mere på [www.sosu-syd.dk](http://www.sosu-syd.dk)

#### **KUA – kompetenceudvikling for assistenter**

Social- og Sundhedsskolen Syd udbyder i foråret 2013 KUA fagmodulet "Den ældre borger". Tilmelding kan ske på [www.efteruddannelse.dk](http://www.efteruddannelse.dk)

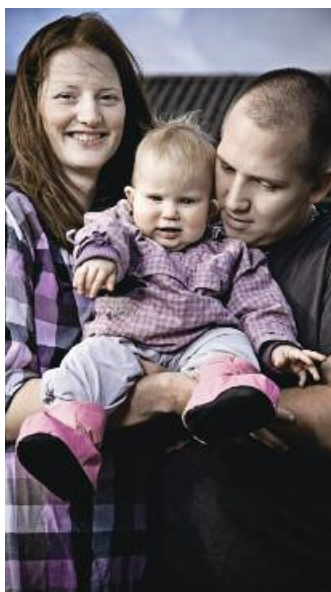
#### **Kurser med ledige pladser**

**Træningsassistenter** (47263, 40128, 47257) – et splitkursus med start i uge 50 2012  
**Medvirken ved lægemiddelbrug i omsorgsarbejdet** (44331) Dato: 9 - 11. januar 2013  
**Undervisningsassistent i folkeskolen** (40957) Dato: uge 4 + uge 10 2013  
Se andre kursusforlag på [www.sosu-syd.dk](http://www.sosu-syd.dk)



Det Faglige Hus kunne ikke hjælpe Lisa Helleberg, da hun blev gravid. FOA skaffede hende en fastansættelse og dermed en **barsel med løn**.

# Lisa fik ro til barsel



Lisa og Mads **meldte sig ind** i FOA samtidig. De er glade for, at de nåede at få ro under barslen, men tiden op til var hård. "Hvis man kan klare det som par, så kan man klare alt," siger Lisa.

## Krav på månedsløn

Hvis du arbejder som timelønnet social- og sundhedsmedarbejder, skal du være opmærksom på, at du har krav på at komme på månedsløn, hvis du:

1. har en gennemsnitlig ugentlig arbejdstid på mindst 8 timer og
2. er ansat til mere end en måneds beskæftigelse.

**Kilde:** Overenskomst for social- og sundhedspersonale, 2010, § 2 stk. 1.



Lisas historie på [www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

Da **Lisa Helleberg** i januar 2011 fandt ud af, at hun skulle være mor, kontaktede hun straks sin fagforening, Det Faglige Hus, for at høre om sine rettigheder. Hun var ansat på timebasis i Roskilde Kommunes hjemmepleje og havde derfor ikke samme vilkår som de fastansatte kolleger.

"Min leder havde sagt, at jeg ikke kunne blive fastansat som ufaglært, og da jeg blev gravid, var beskeden, at hvis jeg ikke kunne tage nok timer, fordi jeg skulle til undersøgelser, eller hvis jeg måtte sig fra over for de tungeste opgaver, så ville de i stedet ringe til de vikarer, der kunne alt. Så kunne jeg godt regne med meget færre timer. I øvrigt kunne jeg jo ikke gå på barsel før fire uger før fødslen modsat de otte uger, de fastansatte havde ret til."

Lisa og hendes mand, Mads, arbejdede samme sted på samme vilkår, og de tog alle de vagter, de kunne få. Lisa havde mange uger med over fyrrer timers arbejde, og det berettigede til en fastansættelse ifølge overenskomsten med FOA, men Lisa var ikke medlem.

"Jeg havde valgt Det Faglige Hus, fordi det var billigt, og det havde jeg brug for som timeansat på mindsteløn."

## Ingen hjælp at hente

Svaret fra Det Faglige Hus var i første omgang, at Lisa ikke kunne få hjælp, før hun havde været medlem i to måneder. Men hun fik da et råd med:

"Skynd dig at blive fastansat. Som timeansat har du ingen rettigheder, og arbejdsgiver har ingen pligter."

Fem måneder efter kom så det endelige svar fra Det Faglige Hus:

"Vi kan ikke hjælpe dig med noget."

Da var hun næsten seks måneder henne i sin graviditet, og det var uvisheden om barselsrettighederne, der var mest belastende.

"Det var hårdt med alle de spekulationer. Både min mand og jeg knoklede, så vi havde penge nok, til barnet kom."

## Næde afklaring

Efter afvisningen fra sin fagforening gik Lisa til FOA, som kiggede på hendes sag og sagde ja til at tage den, hvis hun skiftede fagforening.

Lisa nåede at få en afklaring, og hun nåede

at gå på barsel otte uger før fødslen.

Efter få uger havde FOA lavet en aftale med Roskilde Kommune, som betød, at Lisa blev fastansat med tilbagevirkende kraft. Hun fik en højere løn, feriepenge og pension, bedre vilkår, flere rettigheder under barslen og en godtgørelse på 15.000 kroner oveni.

"Jeg var bare lettet. Ikke så meget på grund af fastansættelsen, men fordi, at nu kunne jeg slappe af og planlægge, og jeg vidste, hvornår jeg kunne gå på barsel og hvor længe. Det er utroligt, at Det Faglige Hus skulle bruge fem måneder på at finde ud af, at de ikke kunne hjælpe mig. FOA klarede det hele på tre uger. Hvis jeg havde vidst det noget før, kunne det have sparet mig for en del stress," siger Lisa Helleberg. ★

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



“Jeg tænkte, det kan ikke passe, at jeg i perioder arbejder op mod fyrrer timer om ugen som tilkaldevikar og så ikke har nogen rettigheder, men det var **beskeden fra Det Faglige Hus,**” siger Lisa Helleberg.

## Fra time- til fastansat

### **Maj 2010:**

Lisa bliver ansat i Roskilde Kommunes hjemmepleje på timebasis.

### **Januar 2011:**

Lisa opsøger Det Faglige Hus og beder om hjælp til at få afklaret sine barselsrettigheder.

### **Juni 2011:**

Det Faglige Hus meddeler, at de ikke kan hjælpe. Lisa kontakter FOA, som siger ja til at føre hendes sag, hvis hun skifter fagforening.

### **Juli 2011:**

FOA sørger for, at Lisa bliver ansat på fuldtid med tilbagevirkende kraft fra maj 2010 og får – foruden lønkomensationen – en godtgørelse på 15.000 kroner, løn under barslens første seks måneder og ret til at gå på barsel otte uger før fødslen.

# spørg løs

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 - **www.foa.dk/brevkasse**

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



## Du kan bl.a. spørge om:

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

## Skal fortjenesten trækkes fra min efterløn?

Jeg har lidt værdipapirer, hvor fortjenesten ved et eventuelt salg vil være skattefri. Kan jeg sælge disse eller nogle af disse i efterlønsperioden, uden at det får indflydelse på min efterløn? Eller er jeg nødsaget til at vente med at sælge til efter, at jeg er fyldt 65 år?

[M. Pedersen]

## Svar

Du kan roligt sælge dine værdipapirer. Indtægter fra værdipapirer, fra aktieudbytter og lignende giver ikke fradrag i efterlønnen.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Hjælper skyr mod forhøjet blodtryk?

Min mand har fået konstateret for højt blodtryk. Jeg mener, at jeg har læst i et blad, at skyr kan være med til at sænke blodtrykket? Er det rigtigt?

[Marianne Søndergård]

## Svar

Umiddelbart er de vigtigste faktorer, der medvirker til at sænke blodtrykket at reducere saltindtaget og tabe sig, hvis man er overvægtig.

I forhold til mælk - og mælkeprodukter - har forskere fra DTU Fødevareinstituttet gennemgået litteraturen om sygdomme og sygdomsforekomster og konkluderer, at der er nedsat risiko for en lang række sygdomme som for eksempel udvikling af type

2-diabetes, slagtilfælde samt tyktarms- og endetarmskræft ved et højt indtag af mejeriprodukter. Hvis man spiser mange magre mælkeprodukter, falder risikoen også for at få forhøjet blodtryk.

Mælkeprodukter er fattige på jern og indeholder mættet fedt og transfedtsyrer. Det gør, at der også er grænser for, hvor meget mælk, der er plads til i en kost, der skal leve op til næringsstofanbefalinger og de officielle kostråd. Forskerne har regnet på forskellige kostsammensætninger og nået frem til, at alle danskere over 2 år med fordel kan spise ¼-½ liter fedtfattig mælk eller mælkeprodukter dagligt. Det omfatter også skyr, der er et fedtfattigt og proteinrigt syrnet mælkeprodukt.

[Gitte Gross]

## Skal man klæde om i sin fritid?

Kan arbejdspladsen forlange, at man skal være omklædt til mødetid og ligeledes først klæde om, når man har fri? Omklædningen skal foregå i en anden bygning end den, man arbejder i. Det betyder, at man dagligt skal bruge 20 minutter af sin fritid til omklædning.

[Berit Nelsson]

## Svar

Vi har ført flere voldgiftssager vedrørende dit spørgsmål, og sagerne viser, at flere elementer spiller ind.

Svaret afhænger dels af, hvorvidt der er tale om en allerede gældende og anvendt praksis (kutyme) eller om det er noget nyt, som arbejdsgiveren vil indføre.

Hvis det længe har været sådan, at medarbejderne foretager omklædning på arbejdsstedet uden for arbejdstiden, da antager man, at der er taget højde for det i den eksisterende løn.

Hvis det derimod er nyt, at arbejdsgiveren vil indføre en regel om, at omklædning skal foregå på arbejdspladsen, og det forlænger medarbejdernes daglige arbejdsdag, da bør det ses som arbejdstid, som skal aflønnes.

Der bør derfor optages forhandlinger om spørgsmålet.

Hvis beklædningsordningen er ny, så vil jeg opfordre dig til at kontakte din lokale FOA-afdeling for yderligere råd.

[Ann-Britt Olsen]



**Svaret afhænger dels af, hvorvidt der er tale om en allerede gældende og anvendt praksis (kutyme) eller om det er noget nyt, som arbejdsgiveren vil indføre.**

ANN-BRITT OLSEN



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



**Mad/sundhed**  
**Gitte Gross,**  
bromatolog, afdelingschef  
i DTU Fødevareinstituttets  
Afdeling for Ernæring



**Ann-Britt Olsen,**  
konsulent i FOA



**Arbejdsskader**  
**Helle Thunø,**  
konsulent i FOA

## Hvis uheldet er ude under stafetløb

Jeg har lige løbet DHL-stafetten med flere af mine kolleger. Under løbet kom vi til at tale om, hvilke forsikringer vi egentlig er dækket af, hvis uheldet er ude?

[Gurli Knudsen]

### Svar

For de fleste vil der være tale om firmasport, når vi taler om DHL-stafetten. Og hvis formålet med løbet er at motionere og styrke samarbejdet for arbejdspladsens medarbejdere, vil en skade kunne anerkendes som en arbejdsskade, da sporten således er en del af arbejdet.

Arbejdsskadestyrelsen vil se på:

- Hvad var formålet med arrangementet?
- I hvilken grad har arbejdsgiveren stået som arrangør?
- Har arbejdsgiveren finansieret arrangementet?
- I hvilken grad har arbejdsgiveren fastsat rammerne for arrangementet?
- Har medarbejderens deltagelse været hel eller delvis obligatorisk?
- Har arbejdsgiveren haft en reklamemæssig værdi af arrangementet?

Det afgørende er altså, om arbejdsgiveren har haft den overordnede

interesse i arrangementet, eller om deltagelsen udelukkende er sket efter den ansattes egen interesse. Det har ingen betydning, om arrangementet holdes i eller uden for arbejdstiden, hvis det er sket i arbejdsgiverens interesse.

[Helle Thunø]



*Hvis formålet med løbet er at motionere og styrke samarbejdet for arbejdspladsens medarbejdere, vil en skade kunne anerkendes som en arbejdsskade.*

.....  
HELLE THUNØ

## Bliv Zoneterapeut og få Massør-uddannelsen gratis!



Drømmer du om

- at blive selvstændig, helt eller delvis
- at kunne et håndværk, du kan tjene penge på
- at gøre en forskel for andre mennesker

Så bliv Zoneterapeut og Massør i én uddannelse. Kombinationen er den mest efterspurgt i erhvervslivet og DDZ har den – med 27 år i branchen har vi fingeren på pulsen og et sjovt og professionelt læringsmiljø. Start i dag med e-learning. Rentefri afdragsordning og gratis overnatning.

**Kurser:**

Massør • Øre Akupunktør • Tankefelt Terapeut • Psykologi • Neuro-muskulær teknik • Krops Akupunktør • Triggerpunkter • Hot Stone Massør m.m.

Lægeeksamineret Anatomi/fysiologi og sygdomslære på e-learning  
**Den Danske Zoneterapeut Skole i Herlev**  
Tlf. 5123 7723. ddz@ddz.dk  
[www.ddz.dk](http://www.ddz.dk) – [www.eschool.dk](http://www.eschool.dk)



# Mange holder ikke pause

En fjerdedel af FOAs medlemmer holder ingen pauser udover spisepauserne.

Af Laura Engstrøm

En fjerdedel holder ikke mere end spisepausen i løbet af deres arbejdsdag. Og en fjerdedel fortæller, at deres arbejdsplads ikke har en nedfældet pausepolitik. Sådan ser resultaterne ud i en ny FOA-undersøgelse. Når pauserne ikke bliver holdt, er det overvejende fordi, der ikke er tid til det, lyder det fra en stor del af de adspurgte.

“Det kunne tyde på, at deres arbejdsdag er så presset, at det er svært at få lagt en pause ind. Men det er vigtigt at få holdt de små pauser,” siger

**Inger Bolwinkel**, der er forbundssekretær i FOA og politisk ansvarlig for arbejdsmiljø.

Ifølge Inger Bolwinkel bør man holde pause af to årsager: Den enkelte medarbejder

har brug for et pusterum, men også af sikkerhedsmæssige grunde.

“Umiddelbart kan det fra arbejdsgivers side se ud som en besparelse, hvis medarbejderne ikke holder så mange pauser.

Men det kan let vise sig at være det modsatte.

For hvis man brænder ud og får et højt sygefravær, bliver det meget dyrere i den anden ende. Det er også vigtigt, at man får holdt sine pauser, så man ikke kommer til at lave fejl eller kommer ud for en ulykke,” siger Inger Bolwinkel. ★

mail@lauraengstrom.dk

Den gode pause

Læs side 38

## Må du holde pause?

På mange arbejdspladser har det været accepteret, at man kunne tage sig en kort rygepause. Men nu er rygepauserne under angreb, og siden mange arbejdspladser ikke har pauseregler, er det uklart, om det overhovedet er tilladt at holde pauser.



På plejehjemmet Rygårdscentret har de ansatte lov til at tage **10 minutters pause** hver dag før og efter frokost. Reglerne kom i stand, efter at rygepauserne havde skabt diskussion.



# Rygerne gav os en pausepolitik

Rygerne holdt pauser – ikke-rygerne gjorde ikke. Derfor formulerede Rygårdscentret en pausepolitik. **Og den har virket.** Men det kniber stadig for ikke-rygerne at få holdt deres pauser.

Af Laura Engstrøm ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →

## Arbejdspladsen laver pause-reglerne

FOAs overenskomster nævner ikke noget om pauser udover frokostpausen. Det er den enkelte arbejdsplads, der laver reglerne for små pauser.

### Dårlig tid til pauser

I august-september svarede knap 1.600 FOA-medlemmer på spørgsmål om, hvor mange pauser de holder.

- Knap en fjerdedel holder ikke andre pauser end spisepausen.
- En fjerdedel kan holde små pauser på 1-10 minutters varighed.
- En fjerdedel siger, at der ikke er faste retningslinjer for pauser på deres arbejdsplads.
- 6 ud af 10 medlemmer er helt eller delvist enige i, at de har tilstrækkelig mulighed for at holde mindre pauser i løbet af arbejdsdagen.
- 4 ud af 10 synes ikke, de har tilstrækkelig mulighed for at holde mindre pauser.

**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om pauser, FOA, oktober 2012

### Det handler pausereglerne om

Blandt de medlemmer, som svarer, at deres arbejdsplads har pauseregler, siger:

- **41%** at reglerne handler om **frokostpausen**
- **37%** at reglerne handler om **rygepauser**
- **32%** at reglerne handler om **hvornår** man kan holde en kort pause
- **23%** at reglerne handler om **hvor mange** mindre pauser, man må holde
- **13%** at reglerne handler om **hvor lange** de mindre pauser må være.

**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om pauser, FOA, oktober 2012

Klokken er kvart i ti. Sosu-assistent Pernille Wiig Voss og aktivitetsmedarbejder Charlotte Hels ser deres snit til at snuppe en af de **tilladte pauser** i personalestuen.



## Rygerne gav os en pausepolitik

- Der var fnidder i krogene på plejehjemmet Rygårdscetret i Hellerup. Ikke-rygerne mente, at rygerne tog sig lidt for mange og lidt for lange pauser. Og det var ikke det eneste sted i Gentofte Kommune, hvor der var behov for en klar pausepolitik. Derfor opfordrede kommunen de forskellige arbejdspladser til at få nedfældet en klar pausepolitik.
- “Det endte med denne her, hvor vi har tre pauser inklusiv spisepausen. Oprindeligt var det en rygepolitik,

“Jeg får ikke holdt alle mine pauser,” indrømmer Pernille Wiig Voss. “Det kan godt **være svært for mig** at sætte mig ned med en kop kaffe og ikke lave noget.”



Det er en væsentlig ledelsesopgave at frede pausen. Det gælder både, når man leder sig selv og andre. Tænk derfor på pausen som en truet dyreart, der skal have særlig opmærksomhed for at overleve.

.....  
BIRGITTE SVINTH,  
ERHVERVSPSYKOLOG

men den skulle jo ikke kun gælde for rygerne. Det skulle jo være for alle,” siger tillidsrepræsentant og sosu-assistent **Pernille Wiig Voss**.

#### **To gange ti minutter**

Rygårdscentrets pausepolitik slår fast, at medarbejderne kan tage ti minutters pause før og efter frokost – eller før og efter aftensmad, hvis de har aftenvag. Og det har fungeret fint.

“Om ikke-rygerne så får holdt de pauser, er så spørgsmålet. Jeg får i hvert fald ikke holdt de tre pauser,” tilføjer Pernille Wiig Voss.

“Det kan godt være svært for mig bare at sætte mig ned med en kop kaffe og ikke

lave noget. Som tillidsrepræsentant er jeg jo meget ved computeren, så jeg bruger tit mine pauser til lige at tjekke mails,” siger Pernille Wiig Voss, der har arbejdet på Rygårdscentret i ni år og har været tillidsrepræsentant siden 2005.

#### **Glemmer pauserne**

Hvornår kan man sige, man holder pause? **Vivian Linck**, sosu-hjælper og arbejdsmiljørepræsentant på Rygårdscentret, synes ikke, det er så ligetil:

“Det kan være svært at svare på. For opfatter man det selv som en pause, hvis man lige sætter sig ned med et glas vand? Nu er jeg holdt op med at ryge, men da jeg røg, gik jeg ud for at ryge. Det gør jeg ikke

mere, og jeg kan da godt se, at jeg holder færre pauser. Jeg glemmer det.”

Er det så en pause, hvis man sidder lidt ned med brugerne? Ikke rigtigt, siger **Charlotte Hels**, der er aktivitetsmedarbejder i daghjemmet og kollega til Pernille Wiig Voss og Vivian Linck.

“Vi laver forskellige aktiviteter som banko, filmvisninger og fredagscafé. Det kan nogle godt opfatte som ‘de sidder da også ned hele tiden’ – men det er jo en del af arbejdet. Hvis jeg går fra, er det for at sidde ved computeren og åbne min mail,” siger Charlotte Hels.

Pernille Wiig Voss tilføjer:

“Men det er jo også arbejde.” ★

mail@lauraengstrom.dk

### Pauser på dagsordenen

Foreslå din AMR/leder at I tager pause-problematikken med, næste gang I skal have arbejdsplads-vurdering (APV). Så får I kortlagt problemet, og I får også lavet en handlingsplan for, hvad I skal gøre ved det.

### [bag om ordet]

**APV** – arbejdsplads-vurdering – er en lovpligtig kortlægning af arbejdspladsens fysiske og psykiske arbejdsmiljø, som skal laves mindst hvert tredje år. Der skal også laves en ny APV, hvis der sker væsentlige ændringer på arbejdspladsen.



Læs mere

Tag testen på [www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra) – og få svar på spørgsmålet.

# Den uformelle snak er vigtig

Pauser er ikke bare godt for krop og sind, de er også vigtige for **det sociale fællesskab**, siger arbejdsmiljøekspert Helge Hvid.

Af Laura Engstrøm

Det kan føles nødvendigt at springe kaffepausen over, hvis man har travlt. Men pauserne er vigtige. Ikke bare for at få klaret sindet og få sluppet af, men også for det sociale liv på en arbejdsplads. Det siger **Helge Hvid**, der er arbejdsmiljøekspert fra Roskilde Universitet.

“Den uformelle snak, der tit opstår, når man holder en kaffepause er vigtig – også for det faglige samarbejde. For hvis man søger hjælp, kender man jo hinanden lidt bedre og kan kontakte kollegaen. Det er sværere, hvis man aldrig rigtig har talt sammen om andet end arbejde,” siger Helge Hvid.

Undersøgelser viser, at det kan være direkte farligt, hvis man ikke får et pusterum eller to i

løbet af en arbejdsdag. Det giver sig selv for faggrupper som chauffører eller teknik- og serviceassistenter, der håndterer værktøj, men også for andre faggrupper.

“Det er jo ikke overraskende, hvad de undersøgelser viser. Hvis man er træt og udkørt, er der større sandsynlighed for ulykker,” siger Helge Hvid.

Der er også fare for udbrændthed og stress, hvis man ikke sørger for at stoppe op i løbet af sin arbejdsdag. Det viser mange undersøgelser.

“Hvis man ikke får holdt de små pauser, er man ikke bare udkørt, når man går fra arbejde, men risikerer også at brænde helt ud,” siger Helge Hvid. ★

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

Har I en god pausekultur?



**Deepa Nilmini Frederiksen**, 32 år, sosu-hjælper, Ølstykke

“Jeg arbejder på et plejecenter, hvor jeg har aftenvagt. Vi spiser sammen med brugerne, og det er så vores spisepause. Derudover synes jeg ikke, der er tid til lige at tage fem minutter, hvor man sætter sig ned. Vi er to sosu-hjælpere om 12 beboere, så der er hele tiden noget at se til.”



**Yvonne Knudsen**, 54 år, sosu-hjælper, Vanløse

“Efter jeg er holdt op med at ryge, holder jeg ikke så mange pauser. En kollega og jeg prøver at huske hinanden på, at vi lige skal tage fem minutter, men det er vi ikke altid så gode til. Jeg tror, det er fordi jeg er som en gammeldags husmor: Jeg kan altid se, hvor der kan gøres noget. En af mine kolleger sætter sig ned og lægger puslespil i nogle minutter, så hun får klaret hovedet. Det er med at hjælpe hinanden til, at man får taget de der pauser.”



**Michael Rasmussen**, 51 år, serviceassistent, Kirke Hyl-linge

“Vi har flyvende pauser. Det vil sige, at vi tager dem, når der er brug for det, og når vi er sultne. Jeg møder klokken syv om morgenen og alt efter, hvad jeg lige skal den dag, ja så plejer jeg at holde en pause et par timer, efter jeg er mødt på arbejde. Det fungerer fint.”



**Jette Jeanie Hansen**, 44 år, pædagogisk assistent, Hundested

“Jeg får pausen på 29 minutter, og det plejer at være fint. Men det er måske, fordi jeg kun arbejder 32 timer om ugen. Havde jeg arbejdet fuld tid, ville jeg synes, det var for lidt. Der er dog nogle dage, hvor jeg er på arbejde fra otte om morgenen til klokken 13, og der får jeg ikke nogen pause i det tidsrum. Det kan godt mærkes.”



### Rum til pause

Hvis der er mulighed for det, kan det være en god ide at lave et fysisk rum, hvor I kan holde pause sammen. Det kan være en lille kaffeø eller måske bare et par stole i et køkken.

### Træk vejret

At holde en lille pause kan også være at huske sig selv på at lukke øjnene, trække vejret dybt og tømme hovedet for tanker.



# Den gode pause

Seks gode råd om, hvad du selv kan gøre.

### Bland opgaverne

Hvis du har mulighed for det, kan det være en god ide at blande de lidt tungere opgaver med de lette. Så kan de lette arbejdsopgaver fungere som en lille pause fra de sværere.



### Snak pausekultur på jeres personalemøde

Foreslå din leder/arbejdsmiljørepræsentant at I tager en snak på næste personalemøde om, hvorvidt I har den pausekultur, I gerne vil have.

### Gå en tur

Undersøgelser har vist, at det er godt at røre sig, når man holder en kort pause. Har du mulighed for at gå en lille tur og trække lidt frisk luft, er du godt tanket op til et par timer mere. Eller hvad med et par strækøvelser i stedet for at sidde ned med en kop kaffe?



### Også når du kommer hjem

Husker du at smide dig på sofaen derhjemme, når det er tiltrængt? Og husker du at koble fra? Pauserne skal ikke bare holdes på arbejdet – også derhjemme.



Manglende pauser er ikke kun et arbejdsmiljøproblem. Det kan også gå ud over kvaliteten af arbejdet og betyde, at der begås flere fejl.

INGER BOLWINKEL,  
ARBEJDSMILJØSEKRETÆR,  
FOA

## Har du ondt i ryggen?

Så er du ikke alene. 69 procent af FOAs medlemmer har haft ondt i ryggen inden for det seneste år. Du kan komme de fleste rygsmerter til livs ved at træne ryg og mave.

Mange rygsmerter bliver markant mindre eller forsvinder helt, hvis du træner de indre og ydre ryg- og mavemuskler. Musklerne danner et korset, der stabiliserer kroppen, hver gang du f.eks. løfter noget eller laver bevægelser med arme og ben, og dette korset skal holdes ved lige.

Hvis dit muskelkorset er i god form, reagerer det hurtigt og forebygger dermed, at du får hold i ryggen. Du får en bedre holdning, og du kan stå og gå i længere tid uden at blive træt i ryggen. "Musklerne omkring rygraden skal både være stærke og gode til at koordinere. Heldigvis er koordinationstræning noget, kroppen husker – lige som at cykle," siger **Marie Birk Jørgensen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø.

"Mindre rygsmerter opstår ofte på grund af en forkert kropsholdning. Mange hænger i lænden, når de går eller står. Når man har trænet muskelkorsettet, kan man bedre mærke sin holdning og ændre den, inden det gør ondt."

Marie Birk Jørgensen fik i sit ph.d.-projekt 120 rengøringsassistenter til at træne muskelkorsettet tre gange om ugen. De blev mærkbart stærkere, fik en bedre koordinationsevne og fik blandt andet mindre ondt i nakken. ★

[jonna@periskop.dk](mailto:jonna@periskop.dk)

## Jeg føler mig stærkere

Når man har været sygehjælper i over 30 år, kan man godt mærke sin krop ind imellem. Men 59-årige **Vera Vestermark**, ældreboligcentret Bavnbo i Lunde ved Nr. Nebel, har ikke ondt i ryggen længere. Siden Varde Kommune i 2008 indførte obligatorisk træning hver uge, har hun trænet ryg og mave regelmæssigt. "Jeg føler mig stærkere. Jeg kan holde til mere. Og så er det sjovt at træne sammen," siger hun. Hver mandag efter frokost træner Vera og 8-9 kolleger i en halv time som en del af deres arbejde. "Vi laver diagonalløft, bækkenløft, skrå maveøvelser, og så laver vi squat, en øvelse, vi bruger, når vi støvsuger. Vi kan godt blive ømme dagen efter," fortæller hun. "Vi har bedre arbejdsredskaber og mere fokus på kroppen, end man havde tidligere. Det er medvirkende til, at jeg kan fortsætte med at arbejde – og er glad for det." ★



## Sådan træner du dit muskelkorset:

### Mærk musklerne

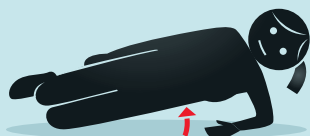
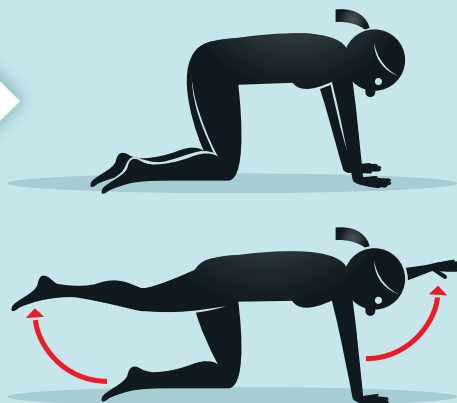
Muskelkorsettet skal være spændt, når du træner. Det kan være lidt svært at mærke i starten. Prøv at presse en finger ind under dine hofteben og host eller grin. Fingrene popper ud, fordi dit muskelkorset spændes.

### Diagonal-løft

Stå på alle fire. Hænder under skuldre, knæ lige under hofter. Ryggen er lige, flad og bred over skuldrene. Hold nakken i forlængelse af rygsøjlen.

- ▶ Træk maven ind.
- ▶ Løft en arm lige frem og modsatte ben lige bagud.
- ▶ Sænk og gentag med modsatte arm og ben.

Det er vigtigt, at firkanten mellem hofter og skuldre hele tiden holdes lige. Hæng ikke i hoften.



### Bækkenløft

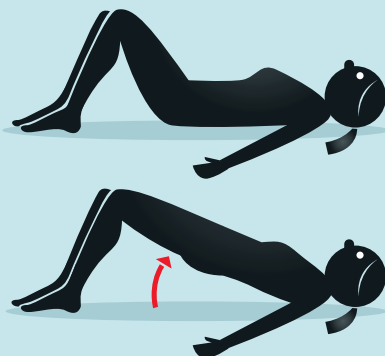
Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden.

- ▶ Træk maven ind.
- ▶ Løft bækkenet op, så der er en lige linje fra knæ til skuldre.
- ▶ Sænk kroppen – og gentag.

### Sideløft

Lig på siden på albue/underarm. Bøj benene, så du har en lige linje fra knæ til skulder.

- ▶ Træk maven ind.
- ▶ Løft bækkenet op, så kroppen er lige.
- ▶ Sænk kroppen – og gentag.



### Husk:

- ▶ Det er vigtigt at udføre øvelserne korrekt.
- ▶ Fortsæt så længe du kan, hold en pause, og tag så en omgang mere.
- ▶ Efterhånden kan du gøre øvelserne mere udfordrende. Se dem på video i tre sværhedsgrader på [www.jobogkrop.dk](http://www.jobogkrop.dk). Søg på: 'øvelser for ryggen'.

# 69

procent af FOAs medlemmer har haft ondt i ryggen inden for det seneste år. Ansatte på plejecentre, i hjemmeplejen og i daginstitutioner er særligt hårdt ramt. Det viser en rundspørge, som FOA og Gigtforeningen lavede i september 2012.

### Prøv Rygklubben

Rygklubben er Gigtforeningens nye initiativ for alle med rygsmerter. Find Rygklubben på Facebook eller på [www.rygklubben.dk](http://www.rygklubben.dk) og få gode råd om din ryg.

### Bonus-gevinst

Et stærkt muskelkorset gør dig et par centimeter smallere om livet!

### En myte

Det er ikke din alder, der gør, at du får ondt i ryggen. Men med alderen får du et større behov for træning, fordi muskelstyrken bliver mindre.

### Er det virkelig nødvendigt at træne?

Ja, det er det. Dels fordi hårdt fysisk arbejde belaster kroppen skævt. Dels fordi vores muskelstyrke svinder allerede fra 26-års alderen. Samtidig tager mange lidt på. Hvis musklerne skal følge med, skal de trænes. Til gengæld kan de trænes op på relativt kort tid. Efter 8-12 ugers træning kan de fleste mærke en forskel.

### Hvor tit skal jeg træne?

Tre gange om ugen. Træningen behøver ikke tage mere end 10 minutter pr. gang.

### Hvordan kommer jeg i gang?

Aftal med en person, du kan lide, at I træner sammen. For de fleste er det sociale element afgørende, og I kan hive hinanden op, hvis motivationen mangler. Skriv, hvilke øvelser I tager, antal gange mv. Så kan I se udviklingen.

## Er du i fare for at miste dine dagpenge?

Regeringen har indgået en aftale med arbejdsmarkedets parter, kommunerne og a-kasserne om en særlig indsats for ledige, som risikerer at opbruge deres ret til dagpenge. Regeringen kalder aftalen Akutpakken, fordi mange ledige medlemmer risikerer at miste dagpengeretten allerede omkring årsskiftet.

### Brev til medlemmerne

Hvis du har et halvt år eller mindre tilbage af dagpengeretten, vil du modtage et brev

### Tilskud til bøger

Er du i gang med en uddannelse som led i din jobplan? Så husk at du i jobcentret kan få tilskud til bøger, der er nødvendige for dit studie. Det gælder alle uddannelser.

### Udbetalingsmeddelelsen

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

### 18. november

kan du udfylde næste ydelseskort på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

### Halvårserklæring

Halvårserklæringen for perioden 23. april til 21. oktober kan udfyldes fra fredag 26. oktober til og med lørdag 10. november.

### Ring 46 97 10 10

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

fra os. I brevet tilbyder vi dig ekstra hjælp med jobsøgning og jobformidling. Hvis du modtager et brev og har brug for en ekstra indsats, skal du kontakte din lokale a-kasse. Telefonnummeret står på brevet eller du kan finde det i linket til højre. Du kan enten få hjælp direkte i telefonen, eller du kan aftale en ekstra samtale med a-kassen.

### Andre tilbud

#### • Fortrinsret til jobrotation:

De steder, hvor der er jobrotationsprojekter i gang, vil du kunne komme i første række til ansættelse som rotationsvikar, hvis du i øvrigt opfylder virksomhedens krav til vikaren.

#### • En personlig jobformidler:

Hvis du har brug for mere hjælp, kan jobcentret tilbyde dig en personlig jobformidler. Jobformidleren vil personligt hjælpe dig med din jobsøgning. Blandt andet ved at hjælpe dig med at kontakte arbejdsgivere, der vil ansætte dig ordinært eller med tilskud.

#### • Tilskud til opkvalificering:

Hvis du bliver ansat

i et ordinært job på en arbejdsplads, kan du få tilskud til 6 ugers kurser eller lignende før eller efter, du starter i jobbet. Hør nærmere i a-kassen eller på jobcentret.

- **Hurtig godkendelse af virksomhedspraktik og tilskudsjob:** Hvis du laver en aftale med en privat arbejdsgiver om at blive

ansat med tilskud eller i virksomhedspraktik, skal jobcentret godkende ansøgningen inden for 48 timer. Det kræver dog, at alle regler om virksomhedspraktik og tilskudsjob er overholdt. ★



Læs mere

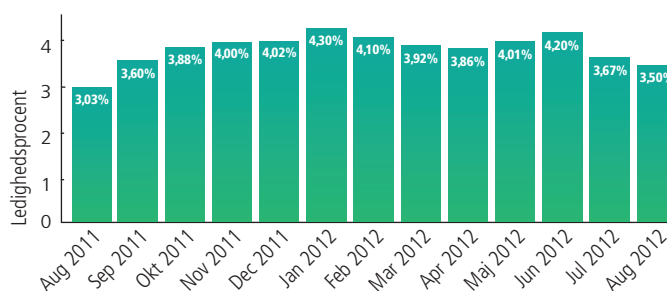
Få mere information under 'Fakta om akutpakken' på [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse)

## Flere ledige medlemmer

Antallet af ledige medlemmer af FOAs A-kasse er steget med 13 procent det seneste år. I au-

gust 2011 var antallet af ledige 7.607 – i august 2012 var 8.631 medlemmer ledige. ★

### Udvikling i ledighed i FOAs a-kasse



Ledighedsstatistikken omfatter ledige medlemmer af FOAs A-kasse, der modtager ydelser fra a-kassen, dvs. arbejdsløshedsdagpenge, dagpenge under aktivering, uddannelsesydelser mv. Medlemmer, der er ansat med tilskud hos en arbejdsgiver og derfor får løn, er ikke en del af statistikken.

## Har du fået nyt job?

Så vil vi rigtig gerne vide, hvordan du har fået jobbet, så vi bedst muligt kan vejlede

de medlemmer, der endnu ikke er kommet i arbejde. Gå ind på [www.foa.dk/har-du](http://www.foa.dk/har-du)

faet-nyt-job og brug cirka et minut på at udfylde vores spørgeskema. ★

For alle i PenSam og FOA:

# SMIL – DU HAR DIT EGET FORSIKRINGSSELSKAB!



IKKE FOR ALLE

100% FOR DIG

## Bedre og billigere forsikringer

PenSam Forsikring er dit forsikrings-selskab. Skabt for at give alle i PenSam og FOA bedre og billigere forsikringer på samme måde som andre faggrupper allerede har det. Vi glæder os til at byde dig og din familie velkommen med forsikringer, der passer bedre til jeres behov og koster mindre.

Skift til  
PenSam Forsikring  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](http://Pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

# MEDLEMSTILBUD TIL DIG FRA LO PLUS



Ny chance  
for at vinde  
flotte præmier  
HVER DAG!

## LO PLUS JULEKALENDER: VIND GAVER I DECEMBER

Vær med i julekalenderen på [loplus.dk](http://loplus.dk) så du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften fra LO Plus og vores samarbejdspartnere.

Hovedpræmien er 25.000 kr.  
på et LO Plus Guld kort



Scan koden eller tilmeld dig på [loplus.dk/jul](http://loplus.dk/jul)



## FALK LAURITSEN ØNSKER DIG EN AFSLAPPENDE JUL OG ET VARMT NYTÅR

Skift vinterkulden ud med varme oplevelser. Få **4% rabat** på alle rejser med Falk Lauritsen Rejser som LO Plus medlem.

Læs mere på [loplus.dk/falklauritsen](http://loplus.dk/falklauritsen)

## NORTHLANDER: DRØMMER DU OGSÅ OM EN HVID JUL?

Tag med Nortlander til Alperne. På deres egne hoteller diskede de op med lækker julemad og hygge. Med LO Plus rabat er der mere til julegaverne.

Læs mere på [loplus.dk/nortlander](http://loplus.dk/nortlander)

**3%  
RABAT**



Husk at dit medlemskort til FOA  
også er dit LO Plus rabatkort.

Før du handler – **tjek loplus.dk**



## TELEPLUS:

### SKIFT TIL TELEPLUS OG FÅ EN SAMSUNG GALAXY Y TIL KUN 425 KR.

Samsung Galaxy Y er en lille, hurtig og kompakt smartphone med 3" skærm. Samsung Galaxy Y kommer med 2 megapixel kamera og GPS navigation.

**DIN PRIS KUN 425 KR.**

Spar **447,50 kr.** (Normalpris 872,50 kr.)



**Kun 573,-**

for en ny  
Samsung Galaxy Y  
og 6 timers taletid  
Min. pris 1.313 kr.  
Normalpris 1.760,50

\*Tilbuddet gælder fra den 1. november 2012 - 19. december 2012. Købet gælder kun for privatpersoner, og aldersgrænsen er 18 år. Mindstepris i perioden er kr. 1.313,00 (Normalpris kr. 1.760,50). Du betaler 573 kr. første måned og 148 kr. i de efterfølgende måneder. Bindingsperioden er på 6 måneder. Efter bindingsperioden koster abonnementet fortsat 148 kr./md.. Der foretages tjek mod RKI inden afsendelsen af telefonen. Abonnementet forudsætter automatisk optankning.

## COMPUTERCITY:

### KURIO 7" BØRNE TABLET – JULEGAVEN TIL BØRN

Smart tablet til børn med forældrekontrol. Skriveprogram, spil, e-bog læser, kameraer og Internet browser. Android. incl. cover 1.499 kr. Vis dit LO Plus kort i ComputerCity eller betal med dit LO Plus Guld kort, så får du 4,5% i rabat.

Læs mere på [loplus.dk/computercity](http://loplus.dk/computercity)



## Nye lokale aftaler

### JYLLAND

- Profildfoto **10 % rabat**  
Viborg Landevej 49, Sdr. Onsild, Hobro
- Massage i Aarhus **10 % rabat**  
Frederiksgade 77 B, 2. sal, Aarhus
- Din Tøjmand **10 % rabat**  
Nørregade 24, Vejle
- Anytime / Maglebjerg **9 % rabat**  
Nørregade 28, 7100 Vejle

### FYN

- Fotograf Westersø **20 % rabat**  
Skibhusvej 52, 5000 Odense C
- Din Tøjmand **10 % rabat**  
Østergade 40, 5900 Rudkøbing
- Siolit A/S, **10 % rabat** på produkter til højvandsikring  
Fuglebakken 43, 5610 Assens
- Dyrup **15 – 25 % rabat**  
Møllergade 70, 5700 Svendborg

### SJÆLLAND

- Profildfoto **10 % rabat**  
Saltværksvej 122, 2770 Kastup
- Profildfoto **10 % rabat**  
Kyndbyvej 77, 3630 Jægerspris
- Lydmuren **10 % rabat**  
Asminderødgade 46, 3480 Fredensborg
- Garlux Gardiner **20 % rabat**  
Vandstjernevej 52, 4600 Køge
- Wirz Høng Ure og Smykker **10 % rabat**  
Hovedgaden 26, 4270 Høng

### WEBSHOPS

- SUMOpix.com – **12 % rabat**  
(Få dine bedste billeder på lærred)
- Lampekongen.dk – **15 % rabat**
- Ansos.dk (Tøj til børn) – **10 % rabat**
- XOLiving.dk – **10 % rabat**  
(Designede produkter fx stilrent æggebærer)

FIND FLERE LOPLUS.DK

# INDSÆT DIN NYE BIL HER



## OG VÆLG VORES BILLIGE ...

### BILLÅN

- Top 3 billigste billån i Danmark
- Top 3 sikreste bank i Danmark
- Top service, lav rente og få gebyrer

### BILFORSIKRING

- Ingen selvrisko efter 2 skadefri år
- Ingen ekstra betaling for trækkrog
- Intet unødigt papirarbejde  
– du ringer bare

Ring nu på  
**44 39 39 56**  
– eller besøg  
**Pensam.dk**

Kun for PenSam-kunder  
og FOA-medlemmer

og deres nærmeste familie

**PenSam**



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om **løg**, som ofte er med til at give grundsmag i en ret.



Månedens råvare:

## Løg

Løg er en basisvare og indgår i mange retter. Løg skal være faste og ikke lugte hengemt eller jordslåede. De mest almindelige løg er gule løg, som også hedder zittauerløg. De er skarpe i smagen og bruges ofte stegt. Hvide salatløg og rødløg er begge mildere i smagen og gode at bruge rå – f.eks.

fint hakkede i dressinger, til pølser og på smørrebrød. Hvidløg, bananløg og skalotteløg er krydrede løg med mere smag. De kan bruges rå som krydderi i dressinger og sovse, men bruges også tilberedte i f.eks. gryderetter og supper, hvor smagen bliver mildere. Når løg bliver varmetilberedt får de sødme.

### Stifado med kartoffelsne og grønkåls-gremolata

Til 4 personer

#### Stifado:

- 500 g oksetykkam eller inderlår
- 2 spsk. olivenolie
- 2 gule løg
- 2 rødløg
- 4-5 skalotteløg
- 10 fed hvidløg (små)
- 2 spsk. koncentreret tomatpuré
- ½ dl rødvinseddike
- 3 dl vand
- 2 laurbærblade
- 2 stykker hel kanel
- salt og friskkværnet peber
- 1 spsk. honning
- 75 g rosiner

#### Kartoffelsne:

- 1 kg melede kartofler
- 25 g smør
- salt og friskkværnet peber

#### Grønkåls-gremolata:

- 2-3 store blade frisk grønkål
  - 2 fed hvidløg
  - 2 spsk. olivenolie
  - ½-1 tsk. fint revet citronskal
  - 2 spsk. citronsaft
  - salt og friskkværnet peber
- 
- **Stifado:** Skær kødet ud i terninger på ca. 2 x 2 x 2 cm.
  - Brun kødet på alle sider i halvdelen af olien i en stegegryde. Tag kødet op i en skål.
  - Pil løgene og skær dem i tynde både fra top til rod. Pil hvidløget i fed.
  - Steg alle løgene klare i en gryde i resten af olien.
  - Tilsæt tomatpuré. Korn kødet tilbage i gryden. Tilsæt vin-

eddike, vand, krydderier og honning. Lad retten simre under låg ved svag varme 1½-2 timer til kødet er helt mørt. Tilsæt rosinerne de sidste 10-15 minutter af kogetiden. Smag til med salt og peber.

- **Kartoffelsne:** Skræl kartoflerne og skær dem i stykker. Kog dem i vand uden salt ca. 20 minutter, til de er smask-møre. Hæld kogevandet fra.
- Pres kartoflerne igennem en kartoffelpresse til let, fin 'sne'. Pisk smør i og smag til med salt og peber.
- **Grønkåls-gremolata:** Skyl grønkålen. Skær de grove ribber væk. Snit eller hak grønkålen meget fint. Bland grønkålen med en dressing af knust hvidløg, olie, citronskal og -saft. Smag til med salt og peber.



## 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

### Salt maden med kapers

Saltsmag i maden kommer ikke kun fra salt, men også fra salte madvarer. Ost, kapers, ansjoser, oliven, pølse og bacon er eksempler, der giver saltsmag. Vent med at salte til de salte madvarer er tilsat.



foto: Flickr

### Snup en kartoffelmad

Det bedste pålæg på smørrebrød og i sandwich laves af rester. Det er f.eks. godt med madder med kolde kartofler, fiskefrikadeller, hønsekød eller en skinke i en salat eller et stykke æggekage på rugbrød. Så brug resterne eller sørg for at lave lidt ekstra til madpakken, frokost eller aftensmad med smørrebrød.

# det sker

## Frederikssund

**Seniorklubben** 12. dec. kl. 12: Julefrokost med efterfølgende lotteri. Pris 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for gæster for lækker mad, en øl/vand/snaps/kaffe og te. Sidste bindende tilmelding inkl. betaling til kasserer Jytte Nielsen på mødet 21. nov.

## Guldborgsund

**Teknik-Kost- og Serviceektoren.** 1-dagstur til julemarked i Rostock 1. dec. Afgang fra Cementen kl. 7.50 og hjemkomst 21.15. Turen er med ledsager og koster 100 kr. pr. person. I får morgenkomplet på færgen. Tilmelding se-

nest 15. nov. Se afdelingens hjemmeside. Vi kører først til *Hanse Center*.

## Mariagerfjord

**Sosu-klubben.** Julefrokost 21. nov. i Rold Gamme Kro kl. 17.30. Traditionel julemad, drikkevarer betaler man selv. Medbring julepakke til gavespil (ca. 25 kr.). Tilmelding til Michelle, 46 97 13 73, senest 5. nov. kl. 16.

## Faggruppeklubben for dagplejere og pædagogmedhjælpere.

Julefrokost 29. nov. kl. 18 i Hobro bowlingcenter. Vi spiser kl. 18, derefter kan alle, der har lyst,

bowle. Egenbetaling: 100 kr. Tilmelding senest 23. nov. kl. 12 til Karen Nielsen på 98 52 30 51/29 66 19 07.

## Midtsjælland

**Fyraftensmøde** 8. nov. om forflytning med spilerduge. Generalforsamling 20. nov. Tur til Birkegårdens Haver 1. dec. Juletur med Kandis 7.-8. og 9. dec. Julekoncert med Stig Rossen. Vi planlægger dette til 12. dec. Kulturtur til Rumænien 1.-12. juni 2013.

**Efterløn- og seniorklubberne Slagelse.** Julefrokost 5. dec. kl. 13. Julemarked i Lübeck 12. dec.

## Øre-akupunkturkursus

Effektiv behandling af PTSS, søvnløshed, depression, angst, smerter

### 2-dages kursus

for sygeplejersker, SOSU og pædagoger

### Kursusdagene finder sted

Torsdag d. 10. jan. og torsdag d. 17. jan. 2012. Begge dage fra 9.00 – 15.00

**Afholdes** Sønderlandsgade 19, Holstebro, kursusafdelingen.

**Kurset koster** 2.000,- kr. pr. person for begge dage og inkluderer undervisningsmateriale, bespisning og forfriskninger.

Der lægges vægt på praktisk træning.

Metoden kan anvendes med det samme.

**Tilmelding** via mail til Klinik@ny-energi.dk eller 9740 3540

**Underviser** Anne Marie Vester, 24 års erfaring.

Læs mere på [www.ny-energi.dk](http://www.ny-energi.dk)



Sygeplejerske Kirsten Aalund, Esbjerg Sundhedsklinik, anbefaler Øreakupunktur ved Anne Marie Vester.

**Efterløn- og Seniorklubben Ringsted.** Generalforsamling 1. nov. kl. 13.30. Julefrokost 6. dec. Læs mere på [www.foa.dk/midtsjaelland](http://www.foa.dk/midtsjaelland)

## Nordsjælland

**Afdelingen.** Juletræsfest for vores medlemmer og deres familie i Frederiksborghallen 2. dec. kl. 13.30-17. Billetter købes på [www.foa-nordsjaelland.dk](http://www.foa-nordsjaelland.dk) eller i afdelingen, Frederiksværksvej 10, Hillerød fra 1.-23. nov. Pris: Voksne 65 kr. og børn 60 kr.

## Odense

**Psykiatrisk Fagklub.** 7. jan. kl. 19 skal vi se Hypnotisøren i Cafe Biografen for 50 kr. pr. billet + kaffe. Kun for medlemmer. Begrænsede billetter, så først til mølle. Tilmelding til Ella Lisner pr. sms på 31 21 06 40.

**Seniorgruppe D.** 8. nov. kl. 14 i Toldbodgade 5-7: Else Nielsen og Ruth Nielsen har været udsendt til danske soldaterhjem i Kosovo og Camp Bastion i Afghanistan. De fortæller om deres oplevelser og viser billeder. 14. nov. kl. 14 i Vesterbro 120: Bjergbankens Cabaret underholder. 13. dec. kl. 13 i Toldbodgade 5-7: Julefrokost. Pris 125 Kr. (inkl. 3 genstande). Tilmelding og betaling senest 8. nov.

**Seniorgruppe Y.** 6. nov. kl. 8.30 afgang fra Dannebrogsgade: Rundtur i København til bl.a. Amalienhaven, Marmorkirken, Folketinget og de kongelige repræsentationslokaler. Hjemkomst ca. 19. Pris (inkl. middag) for medlemmer 350 kr. 530 kr. for ikke-medlemmer, hvis der er plads. 20. nov. kl. 10-12 i den store sal på Vesterbro:

Sanger og entertainer Per Thorhaug, kendt fra Nyborg Voldspil og Frøbjerg Festsplil, underholder med operette-sange m.m. Klubben giver kaffe og brød. Tysklandstur-indbetaling kl. 9.30-10 for medlemmer 300 kr. og 425 kr. ikke-medlemmer, hvis der er plads. 11. dec. kører vi fra Dannebrogsgade kl. 8.30 direkte til Fleggaard. Herefter frokost, musik og dans på Holbøl Landbohjem. Hjemkomst ca. 17.30. Nytårskur 8. jan.

## Silkeborg-Skanderborg

**PenSam** vil være til rådighed på FOA kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 12. nov. kl. 9.30-14.30. Aftal tid på 46 97 20 20. Juletræsfest i Veng Borgernes Hus 2. dec. kl. 14-16 og i Lundens Silkeborg 9. dec. kl. 14-16.

FOA Horsens afholder juletræ

På Scandic Bygholm Park i Horsens

Søndag den 2. december 2012



**Formiddag:** Kl. 10.00 - 12.30

**Eftermiddag:** Kl. 14.00 - 16.30

**Pris pr. deltager: Kr. 25,-**

### Billetter:

Billetter købes i afdelingens åbningstid fra

Den 1. november - 16. november.

Den 15. november er der **ekstra åbent** for salg af billetter kl. 17-19.

Se nærmere på [www.foa.dk/horsens](http://www.foa.dk/horsens)

## FOA-afdelinger

**FOA - Fag og Arbejde**  
Stauings Plads 1-3  
1790 København V.

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

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

**FOA-afdelinger:**  
**Afd. 1:** 46 97 11 00  
foa1@foa.dk  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
bornholm@foa.dk  
**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



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**

**Seniorklubben** holder julehygge med banko 22. nov. kl. 13 i FOAs lokaler. Husk pakke til 25 kr. Pris 30 kr. Tilmeld på 46 97 20 20. Se afdelingens aktiviteter på [www.silkeborg-skanderborg.foa.dk](http://www.silkeborg-skanderborg.foa.dk)

**Skive Seniorklub.** 8. nov.: Ju-

leudstilling i Humlemagasinet, historisk dukkeudstilling. Afgang fra Skive Banegård kl. 9. Pris for medlemmer 400 kr., ikke-medlemmer 500 kr. Prisen er inkl. kaffe/rundstykker i bussen samt middag. Husk sidste tilmelding 29. okt. Julefrokost 27. nov. kl. 12 i FOAs mødelokale, Jægervej 12,

Skive. Pris 175 kr. Husk sidste tilmelding 19. nov.

**Sydfyn Juletræsfest** 29. nov. kl. 17 og 4. dec. kl. 17 i Tved Forsamlingshus for medlemmer og deres familier. Godtepose, børnemenu og 1 sodavand/juice til børnene,



**Læs mere**

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

platte, 1 øl/vand til de voksne. Billetter købes i FOA Sydfyns bogholderi. Barn 35 kr., voksen 90 kr. Seneste tilmelding til 29. nov. er 21. nov. og 4. dec. er det 26. nov. Store børn kan bestille platte og samtidig få godtepose til voksenpris. Maks. 135 pr. aften.

**Sønderjylland Seniorklubben.** 23. nov. kl. 13: Julefrokost på Skyttegården, Aabenraa. Medlemspris 225 kr., ikke-medlemmer 275 kr. Buskørsel fra Vojens kl. 11.50, fra Haderslev kl. 12.10, fra Rødekro 12.40, retur kl. ca. 17. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 15. nov. 11. dec. kl. 14: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 3. dec. Ret til ændringer forbeholdes. Ikke-medlemmer skal betale entreprisen ved arrangementer.

# om bladet

Forsideillustration: Niels Åge Skovbo



Medlem af **Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

**Oplag:** 206.000/3. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0222

**Redaktionen sluttet:** 18. oktober

**Indlæg til 'det sker'** sendes til både Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist** til januar-nummeret: 20. december

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

**Annoncefrist:** December-nummeret: 13. november

**Næste nummer** udkommer 29. november

**Udgiver:**



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

**Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere**

# ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

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

**Skive:** 46 97 20 80  
[skive@foa.dk](mailto:skive@foa.dk)  
**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)  
**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)  
**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)  
**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)  
**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

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

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

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

**Telefon:** 44 39 39 39  
**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto: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 7. november**. Du kan også besvare quizen online på [www.foa.dk/quiz](http://www.foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr.10 blev **Grethe Sørensen, Otterup**.

### 1. Hvor stor en del af FOAs medlemmer siger, at de ikke holder andre pauser end spisepausen?

- A. En tredjedel
- B. En fjerdedel
- C. En femtedel

### 2. På plejehjemmet Rygårdscentret i Hellerup har de fået en ....

- A. Pausepolitik
- B. Rygepolitik
- C. Slikpolitik

### 3. Lisa Helleberg fik hjælp af FOA Roskilde til ....



- A. En arbejdsskadesag
- B. At blive fastansat, så hun fik mere i løn og bedre vilkår under barsel
- C. At få et nyt arbejde

### 4. Hvor meget får uflærte gennemsnitligt i lønforhøjelse det første år efter at have taget et AMU-kursus?

- A. 1.700 kr.
- B. 2.300 kr.
- C. 3.500 kr.

### 5. Hvorfor har sosu-hjælper Joan Riis fået lønforhøjelse?



- A. Hun har særlige kompetencer, når det gælder borgere med diabetes
- B. Hun har it-tække og er fleksibel, når der skal byttes vagter
- C. Hun har et godt forhold til chefen

### 6. Hvor mange af FOAs medlemmer har haft ondt i ryggen inden for det seneste år?

- A. 52 procent
- B. 69 procent
- C. 75 procent

### 7. I denne måned skriver Klinken, at når løg bliver varmebehandlet, så bliver de ...

- A. Bitre
- B. Slatne
- C. Søde



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

- A. Et flag
- B. En eksotisk frugt
- C. Et tørklæde

### 9. I denne måned af 'Spørg løs', kan du få svar på ...

- A. Om skyr hjælper mod kighoste
- B. Om man skal klæde om i sin fritid
- C. Hvordan man gør noget ved konflikter på arbejdspladsen

Af Merete Nielsen

## FÅ MERE ENERGI OG FÆRRE KILO



Specialtilbud til FOA medlemmer:  
**BESTIL INDEN NYTÅR OG SPAR 250 KR.**  
Gør opmærksom om medlemskab ved bestilling

### PRØV EN SLANKEREJSE I POLEN

SLANKE-KURREJSER arrangerer slankerejser til østersøbyen Swinoujscie. Du følger en kur – baseret på lækre grønsagsretter, frugt og masser af salat. Uanset mængde overgår det ikke 500 kalorier om dagen og samtidig stimuleres immunsystemet og de fysiske og psykiske kræfter øges. Og du vil typisk opleve et vægttab på 2-9 kg.

Du bor på 3-stjernet hotel med masser af muligheder for aktivitet bl.a. i den nye indendørs svømmebassin og på den lange strandpromenade.

## SLANKE-KURREJSER

Få mere information om kuren, hotellet og rejse datoer på [www.slanke-kurrejser.dk](http://www.slanke-kurrejser.dk) eller ring 54 17 99 44



# KAN EN GOD ARBEJDSPLADS ORDNE EN ØM SKULDER?

Nej, men det er en fælles opgave på arbejdspladsen at skabe god fysisk trivsel. Aftal derfor med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

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.

*Scan koden, eller gå ind på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk), og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.*



# Kanon priser - på populære modeller til arbejde og fritid!

**praxis**<sup>®</sup>

... gør din dag behagelig

## Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkelighed. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året. – Et virkeligt kvalitetsprodukt, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.



### Model 21224

Unisex softshell-jakke  
Farve: Sort - rød - marine  
Str. XS - 4XL

**kr. 499,-**

### Model 21225

Dame softshell-jakke  
Figursyet for perfekt pasform  
Farve: Sort - rød - marine  
Str. XS - 4XL

**kr. 499,-**

2 stk.  
softshell jakker  
Kun kr. 700,-



## 3-i-1 sæt - Til alt slags vejr

Et 3-delt sæt til arbejde og fritid i meget høj kvalitet og udført i et praktisk design med mange detaljer. Yderjakken er helforet og inderjakke er i varme-/kuldeisolerende fleece, som kan tages af yderjakken og bruges som en selvstændig jakke. Kort og godt tre kvalitetsprodukter i et og samme sæt, som klæder dig på fra top til tå, når du skal ud i regn, blæst eller kulde. Fåes i dame og herre model.



Sætpris  
Jakke + buks kun  
**kr. 799,-**



### Model 21221

Unisex 3-i-1 jakke  
Farve: Sort  
Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 699,-**  
Normalpris kr. 849,-

### Model 21222

Dame 3-i-1 jakke  
Farve: Sort - rød  
Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 699,-**  
Normalpris kr. 849,-

### Model 21223

Unisex overtræksbuks  
Farve: Sort  
Str. XS - 4XL

**Nu kun kr. 249,-**  
Normalpris kr. 349,-

Bestil dine julegaver til familien eller dine ansatte i god tid og spar mange penge.

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 21.12.2012. og du har fuld retur- og bytteret indtil 07.01.2013.

**Bestil og se hele kollektionen på 97 12 82 82 eller [www.praxiswear.dk](http://www.praxiswear.dk)**

**Praxis**  
Hammershusvej 16 i  
DK-7400 Herning