

Fagbladet **FOA**

fokus:

YTRINGSFRIHED

Du må sige mere på Facebook, end du tror

SIDE 8

7

RÅD OM EFTERLØN

Du kan få pengene udbetalt nu, men er det klogt?

SIDE 43

HVER 4. SOSU UDSAT FOR SEXCHIKANE

SIDE 5

Labrador spreder glæde på plejecentret

HUNDEN MED PÅ JOB

Social- og sundhedsassistent Malene Johansen har Kenzo med på arbejde hver dag

SIDE 16

Ytringsfrihed med snubletråde

Når man er i direkte kontakt med borgerne, sker det, at man oplever situationer, som man hverken fagligt eller menneskeligt kan stå inde for. Som man er nødt til at sige fra over for.

Det er bare lettere sagt end gjort. Hver tredje siger i den seneste FOA-undersøgelse, at de har holdt kritik tilbage af frygt for repressalier.

Frygten er reel. De åbenmundede kan rent faktisk komme i klemme. FOA har inden for de seneste år ført sager for medlemmer, der er blevet fyret, efter de har ytret sig på Facebook.

I Fagbladet FOA kan du møde to, som har fået erstatning efter en usaglig firing. Selv om offentligt ansatte har en udstrakt ytringsfrihed, er det let at fare vild i reglerne. Ikke mindst på Facebook.

Fem ud af 15 kommuner har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. I de kommuner og regioner, hvor der er vejledninger, kredser det varierende indhold mest om, hvad man ikke må.

Der er spændt alt for mange snubletråde ud over dette område. Det er urimeligt, og det skaber en usund tavsheds-kultur. Velfærdssamfundets ansatte – offentligt som privat-ansatte – har en vigtig stemme i den offentlige debat. ★

Gitte Hejberg



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



Fyret efter opslag på Facebook

Susanne Nielsens kommentar på Facebook blev misforstået af ledelsen. Det endte med en fyreseddel.

Side 8-11

Signe Westergaard-Jensen
redaktionschef
swje@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28



Kognitive metoder og praktiske opgaver er en del af arbejdet på forsorgshjemmet Solvang, hvor mange af beboerne både har et misbrug og en eller flere psykiske sygdomme.

Side 22

GODT FOR PSYKKEN

Gode nødder



Nødder sænker risiko for hjerte-kar-sygdomme.

Side 44



Nyt liv som sosu

Kolleger hjælper flygtninge tilrette i ældreplejen.

Side 6

tema
diabetes 2

Kollegers støtte er afgørende

Mød Susanne Mørk, der har tabt 11 kilo og kan undvære diabetes-medicin, efter hun ændrede livsstil.

Side 34-41

I hvert nummer

Dennis K	14
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Dine penge	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	45
Quizzen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Cathrine Saltbæk Tverskov
journalistpraktikant
cast@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 85

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

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

nyt

36

procent af FOAs medlemmer overvejer at søge væk fra deres nuværende arbejdsplads.

Kilde: Medlemsundersøgelsen
Årsager til jobskifte, 2017



Foto: Henny Christensen/avisen.dk



Jeg møder kun søde, deltagende og omsorgsfulde mennesker.

SKUESPILLER GHITA NØRBY OM
HOSPITALSOPHOLD EFTER BRUD
I HOFTEN TIL POLITIKEN

Nu får du Fagbladet FOA med dit navn på

I 2018 bliver bladet, du sidder med i hænderne, omdelt med dit navn og adresse på. Det ligger ikke længere i Post Nords omslag Med Rundt sammen med reklamer og andre blade. Fordi Post Nord har ændret sin omdelingspolitik, bliver Fagbladet FOA fremover omdelt over fem hverdage. Det næste nummer vil lande i din postkasse i løbet af uge 12.



Løndumping koster dyrt.

Advokat Eva Persson og hendes mand er af Byretten i Lyngby blevet dømt til at betale en godtgørelse på 90.000 kroner til deres tidligere hushjælp, spanske Dorian Gómez de La Torre. FOA har ført sagen, der handler om løndumping og derfor er af principiel karakter.

Kender du reglerne for din ytringsfrihed på sociale medier i forhold til dit arbejde?



Foto: Privat

Nihal Tükenmez,
social- og sundhedshjælper,
Højstruphøve

Går til lederen

Jeg kender overordnet reglerne. Men jeg kan altid sige min mening til min leder, så jeg har ikke været nødt til at gå den vej. Jeg har været ansat i 17 år og kan ikke huske problemer med ytringsfrihed og sociale medier her.

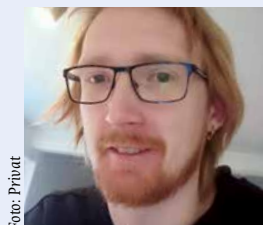


Foto: Privat

Steffen Goldschmidt,
pædagogisk assistent,
Følstruphusene

Har fået vejledning

Vi har fået en vejledning fra kommunen, men det handler om, hvad man må udtale sig om i arbejdstiden, for eksempel hvis en journalist ringer. Jeg har også hørt et foredrag om ytringsfrihed på en TR-messe.



Foto: Privat

Annika Thomsen,
husassistent,
Christiansbjerg Plejehjem

Forbillede for søn

Vi har en god mediepolitik. Den skulle måske støves af eller blive mere synlig, men i bund og grund er det jo vores eget ansvar. Jeg prøver at være et forbillede for min søn, såvel som mine omgivelser og arbejdsplads.



Foto: Privat

Michell Christian Frederiksen,
portør på Hvidovre Hospital

Fylder ikke meget

Man skal vel tænke sig om og ikke udstille personer fra arbejdspladsen. Jeg har ikke fået nogen vejledning fra arbejdsgiver, men der er nok nogle regler om det et eller andet sted. Det er ikke noget, vi snakker så meget om.

Fokus
Ytrings-
frihed
Side 8

Vejledninger om sexchikane mangler

Sexchikane er et udbredt problem for FOA-medlemmer. Alligevel ved mange ikke, om deres arbejdsplads har retningslinjer for håndtering af sager.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ illustration: Jørgen Stamp



Upassende berøringer og krænkende kommentarer er et stort problem for mange ansatte, viser en undersøgelse, som FOA har lavet på baggrund af spørgsmål til 4.492 medlemmer.

På trods af at sexchikanen er udbredt, svarer 59 procent af deltagerne i undersøgelsen, at de ikke kender til retningslinjer eller vejledninger på området.

Det kan blive et problem for de ansatte, fastslår **Ida Elisabeth Huitfeldt Madsen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, der forsker i seksuel chikane.

“Når der findes retningslinjer, undgår man, at sexchikanen bliver den enkelte medarbejders problem. Så det er vigtigt, at man på arbejdspladsen har fælles fodslag. Det kan retningslinjer være med til at sikre,” siger hun.

Undersøgelsen viser, at 17 procent af alle FOAs medlemmer har oplevet sexchikane inden for det seneste år.

I 93 procent af tilfældene kom chikanen fra borgerne – ikke fra chefen eller kollegerne. De mest udsatte er ansatte i social- og sundhedssektoren, hvor 25 procent har oplevet chikane.

Arbejdsgiverens ansvar

Joan Prahl, forbundssekretær i FOA, kender til flere sager, hvor ansatte har måtte sygemelde sig efter sexchikane fra borgere:

“Det kan få nogle alvorlige konsekvenser. Jeg ved, der findes eksempler på, at folk er blevet sygemeldt og har mistet deres job. Derfor er det dybt bekymrende, at der er så få af vores medlemmer, der ved, om der findes vejledninger,” siger hun.

Joan Prahl slår fast, at det er arbejdsgiverens ansvar at sikre, at der bliver lavet vejledninger på området. ★

anee@foa.dk

16

procent af sosu-medlemmerne i FOAs undersøgelsen svarer, at de er helt eller delvist enige i, at sexchikane fra borgere er et arbejdsvilkår.

3 råd mod sexchikane

- Det er vigtigt, at I ved, hvad I skal gøre, både for at forebygge seksuel chikane, og hvis problemet opstår. Insister på **klare retningslinjer** og sørg for, at alle kender dem – også nye ansatte. Tag det for eksempel op på et personalemøde.
- **Arbejd med kulturen på jeres arbejdsplads.** Tal om, hvad der er ordentlig adfærd og omgangstone, og hvor jeres grænser går. På den måde får I en fælles forståelse for, hvornår der er tale om sexchikane.
- **Sig fra.** Og tal om, hvordan man kan sige fra, når ens grænser bliver overskredet, eller man oplever, at en kollegas grænser overskrides.

Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal.

Læs mere

Arbejdstilsynets pjece om forebyggelse af sexchikane på arbejdstilsynet.dk/pjece-om-seksuel-chikane

Flygtninge hjælpes til nyt liv som sosu'er

En række kommuner benytter målrettede integrationsforløb til at rekruttere nye medarbejdere til sosu-faget.

Af Stine Mørkeberg

Flygtninge og indvandrere kan være med til at løse den udfordring, som mange kommuner oplever med mangel på arbejdskraft på ældreområdet. Det mener flere kommuner, som derfor har skruet særlige integrationsforløb sammen med henblik på at få flygtninge og indvandrere ind i faget.

“Mange af de flygtninge, vi har fået de senere år fra eksempelvis Syrien har erfaring med at passe og pleje ældre familiemedlemmer fra deres hjemlande. Så der var et klart potentiale for at få nogle af dem ind i social- og sundhedsfaget,” siger **Helena Pedersen**, der er projektleder på et integrationsforløb, som Sønderborg Kommune satte i søen sidste år.

Forløbet startede med tre måneders intensiv praktik samt faglig og sproglig undervisning, som alt sammen foregik ude på et af kommunens plejehjem og i hjemmeplejen. Derefter fortsatte eleverne på VUC i 40 uger for at blive klar til at starte på grundforløbet til en sosu-uddannelse.

En chance til

Hedensted Kommune har siden 2016 kørt lignende forløb med et 28 ugers kursus ved navn ‘Snart Klar til sosu’. Andre kommuner satser på IGU (integrationsgrunduddannelse) inden for sosu-området. Det gælder blandt andet Odder og Aabenraa.

“Det er ikke uproblematisk, fordi kvinderne ikke er vant til at være på arbejdsmarkedet. Vi stiller nogle krav til dem under forløbet, men kan de ikke følge med, så får de en chance for at blive optaget igen,” siger Bjarke Elbert, projektleder på IGU-forløbene i Aabenraa Kommune. ★

stinemkb@gmail.com

[bag om ordet]

Integrationsforløb er forskellige former for forløb for flygtninge og indvandrere, som en kommune tilrettelægger. Forløbene indeholder typisk praktik og uddannelse.

Integrationsforløbet i Sønderborg

- **Første del:** Tre måneders praktik, faglig undervisning og danskundervisning på Mølleparken Plejecenter. Det tilrettelægges i samarbejde mellem Mølleparken Plejecenter, SOSU Syd og sprogcentret Lærdansk
- **Anden del:** 40 ugers VUC for at tage en 9. klasses eksamen i dansk og matematik.
- **Efter forløbet** kan deltagerne begynde på en sosu-uddannelse
- **8 ud af 9** deltagere fra det første integrationshold er gået videre til anden del af forløbet.

73

procent af kommunerne vurderer, at de mangler arbejdskraft inden for ældreområdet

Kilde: Arbejdsudbud og rekruttering i kommunerne 2017*, KL, november 2017



Dorthe giver intro til dansk arbejdskultur

Det er lige så vigtigt at klæde integrationsborgere på kulturelt som fagligt. Det er erfaringen hos Mølleparken Plejecenter.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

De syv mørkhårede kvinder med nydeligt foldede tørklæder og perfekt opsat hår smider om sig med ord som ‘borgere’ og ‘hygiejne’. Det er ikke fagsproget eller pleje-



opgaverne, der er de største udfordringer i det integrationsforløb på Mølleparken Plejecenter i Sønderborg, som de begyndte på sidste forår. Det er, når de skal cykle hjem til fru

Hansen eller møde på slaget 8, at der virkelig er brug for en indsats fra deres mentorer.

“Vi fandt hurtigt ud af, at deltagerne havde brug for, at vi støttede op omkring mange forskellige ting ud over det rent faglige,” fortæller sygehjælper **Hanne Køhler**.

Hun og husassistent Dorthe Rasmussen har stået for praktikkdelen af integrationsforløbet, som er foregået på plejecenteret og i hjemme-

Husassistent Dorthe Rasmussen hjælper Manal Shumar Al med at **genfinde balancen på en cykel**.

Flere af deltagerne i integrationsforløbet var i starten uvante med at cykle. Derfor satte Dorthe og hendes kollega Hanne Køhler cykling på programmet.

plejen. Derudover har de haft et tæt samarbejde med underviserne fra SOSU Syd og sprogcentret Lærdansk om den faglige og sproglige undervisning, der blev af-

holdt på plejecenteret de første tre måneder af forløbet.

Motivation er vigtig

Deltagerne nikker genkendende til, at kulturforskellene fyldte meget i starten.

“Fra Syrien er jeg vant til at arbejde seks timer om dagen. Så otte timer var længe at være væk hjemmefra,” husker **Iman Jahjah**.

Hanne og Dorthe greb udfordringerne an ved at

motivere deltagerne og holde målet for øje.

“Vi talte med dem om, at når man har et arbejde og tjener sine egne penge, så kan man give sine børn nogle oplevelser, som for eksempel at tage dem med i Legoland,” siger Hanne.

Både Hanne og Dorthe oplever, at det har været vigtigt for forløbets succes, at de fra ledelsens side fik meget frie hænder til at tilrettelægge og tilpasse forløbet undervejs i processen.

“Vi lagde for eksempel cykeltræning ind i programmet, da det viste sig, at mange af deltagerne var uvante med at færdes på to hjul,” fortæller Hanne Køhler. ★

stinemkb@gmail.com

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

19.01.

Kommune overvejer at få frivillige til at passe ansattes syge børn

Et korps af frivillige ‘bedsteforældre’ skal kunne passe ansattes syge børn. Sådan lyder en ny idé i Guldborgsund Kommune. Idéen risikerer at presse de ansatte endnu mere, frygter FOA.

18.01.

Region Sjælland må gerne tvinge portører i uddannelse

Det var ikke i strid med overenskomsten, da Region Sjælland tvang portører i uddannelse som serviceassistenter, har Arbejdsretten afgjort.

16.01.

Konflikt rykker tættere på: Det betyder det for dig

FOA forbereder sig på konflikt. I øjeblikket bliver der i afdelingerne arbejdet på at udvælge, hvilke arbejdspladser, der kan blive deltagere i en strejke.

16.01.

Hver tredje ansat i hjemmeplejen er faldet i glatføre

Næsten hver tredje er faldet i arbejdstiden på grund af is og sne. Og mange får ikke hjælp til at forebygge glatføreulykker, viser undersøgelse.

12.01.

Stefan er født ind i sosu-familie: Arbejdet er guld værd

Det er ikke tilfældigt, at Stefan Michaelsen for kort tid siden færdiggjorde uddannelsen som social- og sundhedshjælper. En stor del af hans familie har nemlig samme titel.

*Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk*

5 ting du skal vide om din **ytringsfrihed**



FOA

1. Du må gerne råbe op

Som offentligt ansat har du ytringsfrihed til at udtale dig som privatperson, hvis du oplever forhold på din arbejdsplads, som du ikke synes, er i orden. Din personlige mening og holdning er beskyttet af grundloven – uanset om du udtaler dig til pressen eller på sociale medier.

47

FOA

2. Din stemme er vigtig

Det er vigtigt for samfundet, at offentligt ansatte deltager i debatten om vores velfærdssamfund. Du kan i kraft af din viden og erfaring inden for dit fagområde være med til at højne det faglige niveau i debatten.

21

FOA

3. Husk din tavshedspligt

Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig. Du må for eksempel ikke bringe personfølsomme oplysninger om borgere videre.

12

FOA

4. Tal sandt og overdriv ikke.

Du skal selvfølgelig tale sandt, og du skal tænke over ordvalg og facon. Hvis du overdriver og trækker tingene for hårdt op, kan der komme samarbejdsproblemer.

FOA

5. Det er ikke illoyalt at sige sin mening

En ansat har loyalitetspligt overfor sin arbejdsgiver. Som offentligt ansat handler det hovedsageligt om, hvordan du opfører dig ved udførelsen af dit arbejde. Loyalitetspligten trumfer ikke din ret til at ytre dig. Så længe du udtaler dig sandt og sagligt, kan din chef ikke kalde dig illoyal, når du udtaler dig offentligt, eller hvis du ikke kommer til ledelsen, før du udtaler dig.

2

Uklarhed om ytringsfrihed på Facebook

Få kommuner har lavet **retningslinjer for ansattes ytringer på sociale medier**. Det er et problem, mener ekspert.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ illustration: Dennis N. Andersen

Kun fem ud af 15 kommuner har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. Det viser aktindsigter, som Fagbladet FOA har fået fra 15 danske kommuner.

Fire ud af fem regioner har vejledninger for adfærd på sociale medier – kun Region Hovedstaden mangler. Regionerne har ligesom kommunerne udformet vejledningerne meget forskelligt.

Eksempelvis skriver Region Syddanmark, at 'på de sociale medier gælder de samme begrænsninger for ytringsfriheden – herunder tavshedspligten – som når du ytrer dig til en avis.' I Region Nordjylland skriver de, at ansatte skal overveje, hvilke grupper de melder sig ind i, fordi 'Flere af Facebook-grupperne har et politisk eller holdningsmæssigt budskab.' Det står der ikke noget om i Region Syddanmarks vejledning.

Den uensartede praksis på området er ikke hensigtsmæssig, vurderer **Frederik Waage**, ekspert i forvaltningsret ved SDU.

"Det er problematisk, at man kun nogle steder har vejledninger for de ansattes ytringsfrihed. Man kan også stille spørgsmål ved, at man henviser offentligt ansatte til vejledninger, hvor indholdet varierer afhængigt af, hvor man er ansat," siger han.

Tavshedspligt skal overholdes

I sidste ende er det grundloven – ikke kommunerne – der definerer de ansattes ytringsfrihed, slår **Zenia Dinesen**, cand.jur. fast. Hun har skrevet speciale om ytringsfrihed og sociale medier.

I sit speciale gennemgik hun retningslinjerne for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier fra landets fem største byer. Tre havde lavet retningslinjer.

"Når retningslinjerne i kommunerne adskiller sig markant fra hinanden, kan det medføre, at ledelsen i de forskellige kommuner tolker reglerne for ytringsfrihed forskelligt. Det kan skabe usikkerhed om reglerne for ytringsfrihed, som kan betyde, at flere er tilbageholdende med kritik," siger hun.

Frederik Waage foreslår, at kommunerne henviser de ansatte til overordnede nationale vejledninger i stedet for selv at forsøge at udarbejde retningslinjer som ikke er i strid med grundloven eller menneskerettighedskonventionen.

Må mere end de tror

I vejledningerne, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, fokuserer myndighederne primært på, hvad de ansatte ikke må. For eksempel med henvisning til loyalitetspligt og tavshedspligt.

"Stort fokus på det, de ansatte ikke må sige, er uheldigt, da det kan være med til at skabe en tavshedskultur," advarer Frederik Waage.

"Det er afgørende for den offentlige debat, at de folk, der kender til den offentlige forvaltnings indretning, har mulighed for at påvirke debatten, så man som samfund kan forebygge fejl eller egentlige ulovligheder," siger han.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra justitsminister **Søren Pape Poulsen** (K). Ministeren har heller ikke svaret på de tilsendte spørgsmål, men skriver i en mail: "Åbenhed er essentielt for vores demokrati, og derfor mener vi i regeringen, at det er vigtigt, at offentligt ansatte kender rammerne for deres ytringsfrihed." ★

anee@foa.dk

5

ud af seks af fagforvaltninger i København Kommune har lavet deres egne retningslinjer for de ansattes ytringsfrihed på sociale medier. Økonomiforvaltningen har endnu ikke lavet retningslinjer på området.

Mindre ytringsfrihed for privatansatte

- Privatansatte har loyalitetspligt og må ikke gøre noget, der kan skade deres arbejdsgivers virksomhed. Ombudsmanden har slået fast, at dette også gælder, når offentlige opgaver udlíciteres.
- Ytringsfriheden gælder også privatansatte, så du har ret til at sige din personlige mening offentligt. Men du risikerer at blive fyret, hvis din arbejdsgiver synes, det er skadeligt for virksomheden.
- Hvis du som privatansat oplever kritisable forhold på din arbejdsplads, kan du kontakte din FOA-afdeling, som kan hjælpe dig med, hvordan du skal forholde dig.

Kilde: Sidsel Boertmann Brüel, konsulent i FOA



Fyret efter Facebook-opdatering

Susanne Nielsen skrev en opdatering på Facebook, som hendes **ledelse opfattede som chikane**. Kort efter blev hun fyret.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Simon Jeppesen

En enkelt Facebook-kommentar, som cheferne ifølge **Susanne Nielsen** tolkede forkert, betød, at hun blev fyret. På Facebook skrev social- og sundheds-assistenten 'sejren er vor' sammen med et billede af naboejendommen. Opdateringen kom samme dag, som en leder, Susanne havde haft en langvarig konflikt med, stoppede. Ledelsen opfattede derfor hendes kommentar som en stikpille til den afgående leder.

"Jeg blev indkaldt til samtale, hvor jeg fortalte, at naboejendommen skulle sælges. Nogle købere ville gerne bruge den til en børnehave, men det blev stoppet. Derfor skrev jeg 'sejren er vor'. Men ledelsen mente, at jeg havde skrevet noget, jeg ikke måtte sige. De sagde, at de nok ville indlede en fyringssag, og det gjorde de så kort efter," siger hun.

Dårlig stemning på jobbet

Da Susanne skrev opdateringen på Facebook, var hun sygemeldt. Af dokumenter fra Susannes praktiserende læge fremgår det, at den i dag 60-årige sosu-assistent dengang var hårdt psykisk belastet, efter hun havde følt sig mobbet af ledelsen.

Problemerne begyndte, efter Susanne krævede et overenskomstbestemt tillæg, da hun blev ringet op en lørdag aften og

bedt om at forholde sig til et fagligt spørgsmål. Det blev lederen ifølge Susanne sur over. Konflikten blev yderligere optrappet af, at Susanne efterfølgende ytrede sig kritisk om arbejdsforholdene, da en kollega blev forsøgt kvalt af en psykisk syg beboer.

"Herefter begyndte min leder at mobbe mig. Hun undlod at hilse på mig, når jeg gik forbi hende og hun talte nedladende til mig foran kolleger. Til sidst kunne jeg ikke klare det og gik psykisk ned og måtte sygemelde mig," siger Susanne.

Ekstra løn for usaglig fyring

Andre blandt sosu-personalet følte sig ligesom Susanne udsat for en hetz. På grund af konflikten mellem ledelsen og de ansatte gik FOA Mariagerfjord ind i sagen. De to ledere, der var del af konflikten, er i dag stoppet.

FOA Mariagerfjord tog også Susannes afskedigelsessag op og sikrede hende tre måneders ekstra løn for usaglig fyring efter hendes ytring på Facebook.

Når Susanne Nielsen tænker tilbage på sommeren 2016, tænker hun på en af de største nedture i sit arbejdsliv.

"Jeg havde på det tidspunkt haft otte gode år på Visborggaard. Jeg var



Jeg blev indkaldt til samtale.

SUSANNE NIELSEN



Der var planer om at lave børnehave i Susanne Nielsens nabohus. Det blev stoppet, og på Facebook skrev hun 'sejren er vor'. **Ledelsen opfattede det som en stikpille** til en afgående leder, og Susanne blev fyret.

overbevist om, at jeg skulle slutte mit arbejdsliv der. Jeg er derfor ked af fyringen. Heldigvis fik jeg opbakning af kollegerne og er kommet videre til en ny god arbejdsplads i dag," siger hun.

I dag har Susanne stadig svært ved at forstå, hvordan en – ifølge hende – uskyldig ytring på Facebook blev tolket ind i en forkert kontekst og udløste en fyreseddel.

Fagbladet FOA har kontaktet Region Nordjylland, der driver Visborggaard. De ønsker ikke at udtale sig i pressen om en personalesag. ★

anee@foa.dk



Michael fik erstatning for uberettiget bortvisning

I frustration over et presset arbejdsmiljø for portørerne på Roskilde Sygehus skrev **Michael Engelbrecht** en kritisk kommentar på Facebook. Her stod blandt andet, at 'alt er sparet ned', og 'chefer og ledere på niveau 3 og 4 tager ikke ansvar for en skid'.

Michael, der arbejdede på sygehuset som portør, skrev videre, at cheferne 'kaster alt over på de almindelige ansatte og det hele sejler', og fortsatte herefter med 'ud fra hvad



jeg oplever personligt, så lider patienterne også under dette koncerncirkus, dette i form af ventetider og

manglende rengøring.' To uger senere blev han bortvist. Hans arbejdsgiver, Region Sjælland, mente blandt andet, at udtalelserne var stærkt illoyale. Men den vurdering var ikke rigtig.

I en faglig voldgiftssag, som FOA førte, fik Michael således Arbejdsrettens ord for, at bortvisningen var uberettiget. Derudover fik han 123.871 kroner i erstatning for manglende løn. ★

groft sagt

FOA lader strejkekanonen

Forhandlingerne om de nye overenskomster er særligt komplicerede denne gang. FOAs lokalafdelinger er derfor sammen med tillidsrepræsentanter i gang med at udpege de arbejdspladser, som vil være omfattet af arbejdsnedlæggelser, hvis det kommer til en konflikt. 15-20.000 af FOAs medlemmer vil indgå i en eventuel strejke. Du får besked via din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling, hvis din arbejdsplads bliver udtaget til konflikt.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Social- og sundhedsassistent Christina Svarrer delte sin lønseddel på Facebook under hashtagget #sophieslønfest.

En række offentligt ansatte delte deres lønsedler på de sociale medier i protest, da innovationsminister Sophie Løhde (V) i december sagde, at lønnen i det offentlige var steget mere end i det private. En af dem er 23-årige Christina Svarrer.

“Det irriterer mig, når folk der ikke ved, hvordan det er at arbejde herude, udtaler sig. Min løn er latterlig lav. Jeg tørrer ikke bare røv. Jeg administrerer også medicin og vurderer folks fysiske og psykiske tilstand dagligt. Hvis ikke vi var her, ville menneskeliv gå tabt,” siger Christina Svarrer.

Hun arbejder fuldtid som social- og sundhedsassistent på Strandcenteret plejecenter i Greve. Hendes månedsløn inklusiv tillæg er 25.138,31 kroner før skat. Derudover får hun pension. Fagbladet FOA skrev en artikel

om Christina Svarrer kort før jul, og den kom der flere hundrede kommentarer til.

“Jeg læste de første 250 kommentarer, og de var meget positive. Og blandt mine kolleger er jeg nærmest blevet berømt. De synes, det var sejt gået, at jeg stod frem,” siger Christina. Også hendes ledere synes, artiklen var god.

“Det er godt at få rejst en debat. Og man bliver nødt til at stå op for det, man mener. Vi skal ikke bare gå i krogene og brokke os over vores løn,” siger Christina Svarrer. ★



Christina er 23 år, og delte i december sin lønseddel på Facebook i protest mod innovationsminister Sophie Løhdes (V) udtalelser om lønstigninger i det offentlige. Fagbladet FOA skrev en artikel om Christina, som blev årets mest læste i 2017.

JEG SLAP AF MED MIN OPPUSTEDE MAVE

Anette har haft problemer med maven i mange år. Den blev altid oppustet i løbet af dagen. Hun fandt løsningen med mavemidlet Macoform.

Anette Adamsen fra Risskov har døjet med oppustet mave i mange år.

– Min mave føltes ofte som om, der lå en fodbold i den. Den kunne blive så oppustet, at jeg så gravid ud, fortæller Anette.
– Nogle dage var det værre end andre, men jeg husker tydeligt de mange år, hvor jeg var leder indenfor Dansk Supermarked. Den træthed, der fulgte med den oppustede mave, overmandede mig ofte, men på grund af travlhed og et stort arbejdspress kunne jeg ikke bare lægge mig ned. Til tider gav maven så voldsomme problemer, at jeg næsten ikke kunne være i min krop, beretter Anette, der sadlede om fra det stressfyldte lederjob og blev selvstændig psykoterapeut.

Stressniveauet dalede

– Det gav mig mere ro i hverdagen. Jeg kunne selv bestemme mine arbejdstider, og stressniveauet dalede hurtigt, men



Jeg tager ikke længere hensyn til, hvad jeg spiser. Min mave kan klare det, en normal mave også kan klare,« siger Anette.

trommemaven var der stadig.
– Jeg måtte købe mine bukser et nummer større, end jeg egentlig passede, da jeg ellers ikke kunne være i dem hen på dagen, uddyber Anette.
– Maven afholdt mig fra at deltage i arrangementer, for ofte havde jeg ikke overskud til mere, når arbejdsdagen var forbi. Jeg var simpelthen for generet af problemerne med maven og for træt efter at have brugt så megen energi på den, beretter Anette.

Tager Macoform fast hver dag

– Jeg havde prøvet stort set alt lige fra almene husråd til diverse produkter fra den lokale helsekostbutik, da jeg endelig fulgte min mors råd og fik bestilt Macoform tabletterne på Wellvitas hjemmeside. Det viste sig at være den helt rigtige løsning. Den oppustede mave forsvandt hurtigt, og Macoform har nu været en fast del af mit morgenritual igennem de seneste 18 måneder. Nu, hvor vi sidder og snakker om det, så tænker jeg faktisk aldrig på min mave som et problem mere. Den er bare en helt naturlig del af mig, og den afholder mig ikke længere fra at deltage i sociale aktiviteter. Livet har taget en dejlig positiv drejning, efter jeg startede på Macoform.



SET PÅ
TV

ANNONCE



»Livet har taget en dejlig positiv drejning, efter jeg startede på Macoform,« siger Anette Adamsen.

- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fedtfordøjelsen

FÅ EN FLAD MAVE I BALANCE

Indholdsstofferne i Macoform sætter gang i fordøjelsen og afhjælper oppustethed.

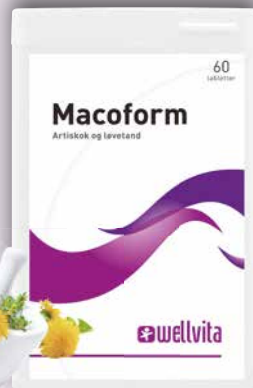
AFHJÆLPER OPPUSTETHED

Artiskok indeholder nogle særlige stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

SUND MAVE I BALANCE

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance. Indholdsstofferne i Macoform rammer bredt og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.

Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar. Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.



PRØV MACOFORM TIL HALV PRIS

Macoform kan prøves på leveringsservice til halv pris. **Netop nu:** kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes på **www.wellvita.dk** eller via **kundeservice** på tlf. 82 30 30 40

Kundeservice sidder klar med råd og vejledning ved telefonerne hver dag mellem kl. 8 og kl. 16.

Én sag tabt og én vundet

Når forhandlinger ikke løser problemer, er det indimellem nødvendigt at bruge jura. Enten Arbejdsretten eller de almindelige domstole. Vi har for nylig været nødt til at gå begge veje i to vigtige sager. I den ene stillede Region Sjælland portørerne over for valget mellem at blive afskediget eller skifte til serviceassistent-overenskomsten og gennemføre den tilknyttede uddannelse. Vi kunne ikke acceptere, at regionen frit skulle kunne hoppe mellem de to overenskomster med trussel til de ansatte om afskedigelse, selvom portørernes arbejdsopgaver på sygehuse ikke forsvinder. Derfor indbragte vi sagen for Arbejdsretten.

Regionen betragter på samme tid de portører, der skal først afsted på uddannelse, som de mest uddannelsesegnede, og som dem, der bedst kan undværes, hvis de siger nej. Den logik går hen over mit hoved.

Vi vil nu undersøge alternative muligheder for at gå videre i den meget principielle sag om ledelsesrettens udstrækning.

svarende til en fuldtidsstilling. Au pair-ordningen kan ikke anvendes af EU-borgere, som er omfattet af arbejdskraftens frie bevægelighed.

Vi fik i retten medhold i, at medlemmet skulle have været aflønnet svarende til FOAs husassistentoverenskomst. Hermed fik vi fastslået det vigtige princip, at arbejdsgivere ikke kan hente europæisk arbejdskraft til Danmark til huslige opgaver på usædvanligt ringe vilkår, og medlemmet får efterbetalt 90.000 kroner. ★

[kort sagt]

I løbet af samme uge har vi haft to principielt vigtige sager, hvor den ene blev tabt og den anden vundet.

Vi mener, at regionen misbruger sin ledelsesret over for portørerne. Desværre blev regionen frikendt. FOA må selvfølgelig tage afgørelsen i Arbejdsretten til efterretning, men vi vil nu undersøge alternative muligheder for at gå videre i den meget principielle sag om ledelsesrettens udstrækning.

I en anden sag om et medlem fra Spanien måtte vi gå til de almindelige domstole. Den unge kvinde havde været ansat som hushjælp hos en kendt advokat på vilkår, der minder om au pair-ordningen, men til en ringere løn og med arbejdsopgaver



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ønske: Lønkompen- sation for arbejde i julen

5. januar 2018

Ja, bedre arbejdsforhold, anerkendelse og lønforhold. At man i 2018 skal acceptere at skulle arbejde jul, nytår og andre helligdage uden lønkompen- sation er uforståeligt. Nej, du kan da få lov at holde fri en anden dag, så kan du hygge dig med en kop kold kaffe og en gammel julekage, mens din familie er på job/i skole. Elsker mit job – har i år 30 års jubilæum.

Anette Dahl Nielsen

Facebook

Vikarbureauer pres- ser fastansatte sosu'er

5. januar 2018

En af vores store udfordrin- ger er, at mange ikke ønsker faste stillinger, men tilmelder sig vikarbureauer. Her får de en højere løn samt frihed til selv at vælge arbejdstid. Os, der går i faste stillinger, ople- ver, at det bliver sværere at få afholdt ferie og så videre, da vi ganske enkelt ikke kan få vores ledige stillinger besat.

Helle Høgsberg Jessen

Facebook

Lad os satse på arbejdsbierne

5. januar 2018

Start med at ændre unge menneskers syn på at blive



I stedet for højere løn, ville jeg sætte mere pris på flere hænder i faget, så jeg kan gøre det, jeg elsker mest: At have kvalitetstid med de mennesker, der har allermest brug for det!!!

ANJA BERGMAN CLEMMENSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

sosu. Begynd med at anerkende, hvor værdifuldt et stykke arbejde de udfører hver dag døgnet rundt. Det samme gælder alle FOA-medlemmer: De gør et flot og godt stykke arbejde, som desværre i mange år er blevet set ned på. Vi har haft så travlt med at uddanne 'droninger' i stedet for at satse på dem, som holder boet sammen – nemlig arbejdsbierne.

Susanne Holst

Facebook

Her er nøglen til flere social- og sundhedsassistenter

5. januar 2018

Hvis man ønsker flere sosu-assistenter, kunne man eventuelt prøve at kigge på den løn, man kan få under uddannelsen. Jeg blev selv sosu-hjælper i 2015 og har ikke siden kunnet finde andet end et par

ferievikariater inden for faget. Jeg vil gerne uddanne mig til sosu-assistent, men når man ikke kan få voksenelevlø, så er der ikke råd til det. Alternativt skal man have arbejdet et år inden for området, hvilket bliver vanskeligt, når der kun ansættes assistenter, og man selv kun kan få et ferievikariat eller 2 om året. Det kommer til at tage mange år at optjene retten til voksenelevlø.

Ole Henriksen

Facebook

Ja – nattevagter kommer mere til skade

3. januar 2018

Det kan jeg skrive under på! Havde haft et par nattevagter i streg i december, og den ene eftermiddag, da jeg lige var stået op og sad med min morgenkaffe, kom jeg til at banke koppen ind i min ene forand,

hvor jeg har krone på. Resultatet var, at jeg skal have en helt ny forand – det vil sige et implantat, da tanden var knækket tre forskellige steder. Pris: 20.000 kroner. Det var god nok nogle dyre nattevagter.

Anette Louise Hjort Andersen

Facebook

Hellere flere hænder end højere løn

25. december 2017

Jeg er enig i, at vores løn ikke er specielt høj, men det har vi vel alle vidst, inden vi gik ind i faget. Jeg har valgt mit arbejde, fordi jeg vil gøre en forskel og elsker mit job højt. I stedet for højere løn ville jeg sætte mere pris på flere hænder i faget, så jeg kan gøre det, jeg elsker mest: At have kvalitetstid med de mennesker, der har allermest brug for det!!!

Anja Bergman Clemmensen



Fyret efter indlæg på Facebook

Social- og sundhedsassistent Susanne Nielsen blev fyret, fordi en opdatering på Facebook blev misforstået af ledelsen. Har du oplevet konsekvenser ved at bruge din ytringsfrihed?

Fokus side 8-11



 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



OK18: Konfliktstof bliver delt

Artiklen 'Konflikt rykker tættere på: Det betyder det for dig' var den mest delte og kommenterede artikel på Fagbladet FOAs Facebookside den seneste måned. 133 kommentarer kastede den af sig.

[Lysbro Plejecenter]

Ligger i Silkeborg Kommune. Plejecentret har plads til 48 beboere fordelt på to afdelinger.

1 På job. Labradoren Kenzo følger med sin ejer, Malene Johansen, på job. Her har selskab af ham, mens hun reder en seng.



1



2

2 Løber frit. Hunden tuller rundt i sit eget tempo på plejecentret. Mange beboere har selv haft hund og nyder at have ham på besøg.

3 Legekammerat. "Du er en god hund," siger beboer Inger Just Nielsen til Kenzo, mens de leger med hundens gule tøjbamse. Det sker, at bamsen går lidt i stykker. Så reparerer en af beboerne den.



3

En fir

Social-og sundhedsassistent Malene Johansen har sin hund Kenzo med på arbejde på Lysbro Plejecenter. Labradoren er populær blandt beboerne. Han kan aflede dem, når tankerne kører i ring, og han vækker glæde med sit tillidsfulde og godmodige væsen.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo



benet kollega



4 Slikpose. En pose med godbidder ligger klar hos en beboer. Der bliver set frem til besøg fra Kenzo.

5 Godt selskab. "Se hvad jeg har. Kom så, Kenzo," lokker beboer Lissy Schmidt. Hun er meget glad for hunden, som hun går ture på gangen med.

6 Forkælet. Til jul fik Kenzo et stort kødben af sine 'kolleger' på Lysbro Plejecenter. Bamsen havde han i forvejen.

7 Elsker selskab. Kenzo har været med Malene på job, siden han var hvalp. "Han var ked af at være alene hjemme. Så tog jeg ham med herhen til stor glæde for alle. Og jeg slipper for at have dårlig samvittighed over at efterlade ham derhjemme."

8 Middagsmad. Beboerne i plejecentrets gruppe 2 spiser i tre forskellige stuer. Imens suser Kenzo fra det ene til det andet sted for at tigge godbidder. Hans ejer synes, det er o.k., selvom han bliver lidt vel rund. Efter fyraften går de lange ture i skoven for at få motion.



Malenes råd, hvis du vil have hund med på job

- Få o.k. fra din leder og aftal klare rammer for hundens besøg.
- Undersøg at ingen kolleger eller andre, du arbejder med, er allergiske over for hunde – for eksempel beboere.
- Det fungerer kun, hvis hunden er godt opdraget, rolig, omgængelig og socialt anlagt.



Tunstall

Velfærdsteknologi er vores kernekompetence.

Vi leverer tryghed til plejecentre, sociale bosteder og lignende i din kommune.

Mere information
tlf. 87 93 50 00
tunstall.dk

Vi er markedets førende rådgiver og leverandør inden for ...



Sikkerhed

- Demenssikring af plejecentre.
- Sikkerhed for personale – også ved lav bemanning.
- Døgnservice på løsninger.



Kommunikation

- Alarmhåndtering på Smartphones.
- Bemandet og ubemandet vagtcentral.
- Samtaleenheder og nødkald til borgernes bolig.



Administration

- Elektroniske låse, der åbnes med Smartphones.
- Samlet overblik over alt udstyr i kommunen.
- Automatiske påmindelser om medicin til borgerne.

Vidste du? Du kan
mixe & matche
vores produkter!



www.nybo.com



KONGELIG HOFLEVERANDØR

NYBO

WORKWEAR SINCE 1962

Stort behov for flere ansatte i ældreplejen

Hvad jeg og FOA har sagt i flere år, er nu blevet åbenlyst for alle: Vi bliver nødt til at uddanne flere social- og sundhedsassistenter og -hjælpere for at imødekomme det stigende antal ældre borgere med behov for pleje. Hvis ikke vi løser rekrutteringsproblemet, kommer vi til at mangle over 40.000 medarbejdere i ældreplejen i 2026.

[kort sagt]

Vi løser ikke rekrutteringsproblemet ved at forringe uddannelserne. Vi skal sammen med arbejdsgiverne tale arbejdet i den borger-nære velfærd op.

FOA går til overenskomstforhandlingerne med ønske om lønstigning til social- og sundhedshjælpere og -assistenter. Men en højere løn kan ikke alene få flere til at søge ind i faget.

Vi skal gøre det mere attraktivt at søge ind på sosu-skolerne.

Vi skal gøre det attraktivt at søge ind på sosu-skolerne, og vi skal tale det sundhedsfaglige arbejde og det menneskelige aspekt ved jobbet op. Vi skal ikke gøre det ved at slække på kravene på uddannelserne med håb om et større optag på skolerne.

Vi må ikke forringe uddannelserne for de medarbejdere, vi desperat står og mangler. Sidste år blev uddannelserne ændret og skærpet – netop for at sikre, at fremtidens social- og sundhedsmedarbejdere har de kompetencer, som fremtidens opgaver kræver. Det skal vi holde fast i. ★

K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Kommuner skriger på sosu'er

Problemerne med at rekruttere social- og sundhedspersonale i kommunerne er lige nu så store, at 73 procent af kommunerne melder om mangel på arbejdskraft inden for ældreområdet.

Læs mere

foa.dk/sosumangel

Fagbladet FOA retter

I det seneste nummer af Fagbladet FOA fik vi kludret rundt i vinderne af regionsmesterskaber for sosuassistentelever. Her kommer de rette vindere: Fra Region Sjælland vandt Veronica Kann og Kristine Gardill, fra Region Hovedstaden vandt Hana Zahti og Frederikke Lak Geertsen, fra Region Nordjylland blev det Camilla Andersen og Christina Friis, der løb med sejren. Louise Nyby Lisberg og Ida Kaalund Social vandt fra Region Midtjylland og fra Region Syddanmark vandt Jeanette Nygaard Larsen og Clara Fedder Sørensen. Det var sidstnævnte, der optrådte på et billede i bladet.

Nye regler for frivilligt arbejde

Ved årsskiftet kom der nye regler for frivilligt arbejde, så dagpenge-modtagere og efterlønnere kan udføre flere timers frivilligt arbejde uden fratræk i deres ydelser.

Læs mere

frivillighed.dk/dagpenge-og-efterloen



Antallet af rygere falder ikke

Ny undersøgelse af danskernes rygevaner viser, at 22 procent af befolkningen ryger. Det tal er ikke faldet siden 2011. Rygning er skyld i en fjerdedel af alle dødsfald i Danmark.

Kilde: Danskernes Rygevaner 2017, SST

Færre får offentlig forsørgelse

Antallet af offentligt forsørgede mellem 16 og 64 år faldt med 1.500 personer fra andet til tredje kvartal 2017 til 725.900 personer, når SU-modtagere ikke tælles med.

Kilde: Danmarks Statistik

32

Sengepladser til psykisk syge

procent faldt antallet af sygebesøg fra den praktiserende læge til ældre over 65 år i perioden 2009 til 2016.

Kilde: Momentum

I begyndelsen af dette år skulle 150 sengepladser til farlige psykiske patienter have stået klar, som led i en politisk aftale. Men af en statusopgørelse Danske Regioner har udarbejdet fremgår det, at næsten hver tredje af de særlige psykiatriske pladser først står endeligt klar i anden halvdel af 2018.

Kilde: Altinget



Foto: Simon Jeppesen

Danmarks bedste sosu'er

Louise Nyby Lisberg og Ida Kaalund fra Region Østjylland løb af med sejren i DM i Skills 2018. Her ses de sammen med statsminister Lars Løkke Rasmussen, som overrakte vindertrofæet. Konkurrencen blev afholdt i Messecenter Herning. Over 40.000 mennesker lagde vejen forbi.



Skandinaviens førende fagmesse

Health+Rehab Scandinavia 2018

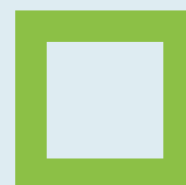
Bella Center København · 15. - 17. maj 2018

Invitation til en verden af muligheder

Er du terapeut, sundheds- og plejepersonale eller har en anden faglig baggrund, så bør du besøge Health & Rehab Scandinavia i Bella Center.

Health & Rehab Scandinavia er den førende skandinaviske fagmesse, der præsenterer det nyeste og bedste inden for sundheds- og velfærdsteknologi, rehabilitering, hjælpemidler, services og pleje- og hospitalsudstyr.

Læs mere og tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.health-rehab.com



HEALTH
+ REHAB
SCANDINAVIA



DANSK
REHAB GRUPPE
DANISH REHABILITATION GROUP

Dobbeldiagnoser er en udfordring

Hver fjerde medarbejder mangler viden om borgere, der både **kæmper med misbrug og psykisk sygdom**.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov

tema dobbeldiagnoser

To ud af tre medlemmer inden for det specialiserede socialområde arbejder med borgere, der både har en psykisk sygdom og et misbrug. Det viser en ny FOA-undersøgelse blandt pædagogiske og social- og sundhedsfaglige medlemmer.

Hver fjerde af dem savner metoder og faglig viden på området, fremgår det af undersøgelsen.

Det er en enorm opgave, som medarbejderne står overfor i psykiatrien, vurderer **Irene Oestrich**, kognitiv specialist ved Region Hovedstadens Psykiatri.

“Mennesker med dobbeldiagnoser er en svær patientgruppe at arbejde med, fordi misbruget også har betydning for deres adfærd. Det kræver en særlig menneskelig indsats af personalet,” siger Irene Oestrich. Hun anbefaler massiv efteruddannelse.

Arbejdsgiverne holder igen

I medlemsundersøgelsen efterspørger mange da også efteruddannelse og kompetenceudvikling. Hele 36 procent efterlyser kendskab til kognitiv adfærdsterapi, der er en anerkendt metode til arbejdet med mennesker med dobbeldiagnoser.

Muligheder for efteruddannelse

findes, men det er ikke det samme, som at medarbejderne får lov til at benytte sig af dem, fortæller formanden for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Karen Stæhr**.

“Arbejdsgiverne holder igen med at sende medarbejderne på kursus, på trods af de bliver økonomisk kompenseret,” siger hun.

FOA har et ønske om en national uddannelse inden for det psykiatriske område.

“Vi ønsker, at alle kan få bygget flere kompetencer oven på deres nuværende kvalifikationer og kompetencer. Det er der brug for, i takt med vi får flere svært psykisk syge borgere,” siger Karen Stæhr. ★

cast@foa.dk

Finanslovs-aftalen 2018

I et sundhedspolitisk udspil om det nære og sammenhængende sundhedsvæsen, fremgår det, at det skal vurderes, om den regionale psykiatri fremover skal have ansvaret for misbrugsbehandlingen for en mindre gruppe af mennesker med psykiske lidelser, også når de ikke er indlagt i psykiatrien.

Kilde: Sundheds- og Ældreministeriet

31

procent vil gerne have mere viden om konfliktreducerende metoder.

Kilde: FOA-undersøgelsen ‘Metoder på det specialiserede socialområde’, 2017, 405 medlemmer deltog.



Gode råd
dobbelte
diagnoser
Side 26-27

På Forsorgshjemmet Solvang i Glostrup bruger personalet **kognitiv metode** i arbejdet med **dobbeltdiagnosticerede** og udsatte beboere.

Af Cathrine Saltbæk Tverskov ★ foto: Jørgen True

Samtale skaber forandring

Peter (tv.) kom i en tidlig alder ind i en **kriminel løbebane med hårde stoffer.**

I dag er han 40 år og bor midlertidigt på forsorgshjemmet Solvang. Imens hjælper social- og sundhedsassistent René Silword og de andre ansatte ham i den rigtige retning.

Læs videre på næste side →



Tarik (tv.) og Bo tjener hver cirka 28 kr. i timen for det dusørarbejde, de udfører på Solvang. De seneste uger har de revet blade og klippet hækkene ved forsorgshjemmet.



Samtale skaber forandring

- ➔ Første vej til højre ved Glostrup Hospital ligger en klynge af gamle sygeplejeboliger. I dag er boligerne en del af center for behandling og forsorg, et midlertidigt behandlings- og botilbud for hjemløse, der huser 28 beboere. Størstedelen af beboerne er dobbeltdiagnosticerede, og har både et misbrug og en eller flere psykiske sygdomme med i bagagen, når de flytter ind på forsorgshjemmet.

Klokken er 12.40, og social- og sundhedsassistent **René Silword** har netop spist frokost med beboerne. Mange er gået ind på deres værelser igen, men et par stykker er blevet tilbage og gør rent i køkkenet. Alle beboerne på Solvang har forskellige praktiske opgaver, de har ansvar for.

“En stor del af arbejdet med beboerne på Sol-

vang handler om at motivere dem til positive forandringer i deres eget liv. Det gør vi ved at give dem struktur og indhold i hverdagen og inddrage dem i de daglige gøremål,” fortæller René Silword.

Støtte i kognitiv metode

René Silword har været igennem en uddannelse i kognitiv metode. De fleste medarbejdere har efteruddannelse, der hjælper dem i arbejdet med beboere med dobbeltdiagnoser. Det er noget, der er stort fokus på på stedet. Uddannelsen hjælper ham og kollegerne, når de skal håndtere problematikker som misbrug, psykiske lidelser og konflikter, som de møder i deres daglige arbejde.

Det er en stor udfordring at arbejde med mennesker, som har et misbrug samtidig med en eller flere psykiske sygdomme, fordi de ændrer adfærd, når de er påvirket, oplever han.

“Misbruget forværrer den psykiske sygdom, og



“Solvangs yngste beboer er omkring 20 år, den ældste er i 60'erne. Der er to kvinder og et par udlændinge i gruppen. **Fælles for alle beboerne er, at de er i en svær situation**, og at de har svært ved at etablere en hverdag som andre mennesker,” siger sosu-assistent René Silword (i grå bluse).

motivationen til at skabe forandring i deres liv er lille, når beboeren er påvirket. Derfor skal alle beboere i et afrusningsforløb, før vi kan hjælpe dem,” siger René Silword.

Motivation til forandring

Samtidig har den kognitive metode lært ham strategier til at øge motivationen og de sociale færdigheder hos beboerne, så de på sigt kan få mere kontrol over deres liv. Det foregår blandt andet ved, at beboerne laver dusørarbejde, hvor de hjælper med at vedligeholde forsorgshjemmet.

Beboerne Peter, Bo og Tarik har de seneste dage udført dusørarbejde ved at rive de nedfaldne efterårsblade sammen. Arbejdet får de en lille løn for, som ikke fratrækkes deres kontanthjælp. Mange af beboerne er glade for de små daglige opgaver, ifølge René Silword:

“Bo og Tarik var ikke til at skyde igennem, efter de havde lavet terrassen i baghaven. Det giver dem en stolthed over at være med til at drive stedet.”

Ud over at den kognitive metode hjælper til at skabe større motivation for forandring hos beboerne, så er det også en samtaleform, som er god i konfliktsituationer, fortæller René Silword.

“Det er en god teknik, som mindsker konflikterne, når de pludseligt opstår. Jeg spørger ind til beboernes problemer, hvad de ønsker for at ændre deres situation, og hvad vi som personale kan gøre for, at beboerne oplever succes og kommer i mål.” ★

cast@foa.dk



Efteruddannelse i kognitive metode

Alle har mulighed for at tage en AMU-efteruddannelse inden for kognitiv behandling.

Hiv fat i din tillidsrepræsentant og arbejdsgiver for at komme i gang. Læs mere på epos-amu.dk.

Kilde: FOA Uddannelse

Nye nationale retningslinjer

Socialstyrelsen har udarbejdet nye nationale retningslinjer til at forebygge vold på botilbud og boformer for hjemløse. Retningslinjerne sætter fokus på arbejdet med borgeren, arbejdsgange og konflikthåndtering på bostederne. Socialstyrelsen har samtidig etableret et indsatssteam, som frem til 2021 skal understøtte implementeringen af retningslinjerne.



socialstyrelsen.dk/forebyggelse-botilbud



Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Irene Oestrich
Titel: Kognitiv specialist.
Ph.d. ved Region Hovedstadens Psykiatri

Mail:
irene.oestrich@regionh.dk

KOGNITIV TERAPI OG METODE

For at trives og skabe gode resultater så er det vigtigt, at personalet har en stærk faglighed og modtager supervision. Efteruddannelse i kognitiv terapi og metode giver praktiske måder at gribe arbejdet an på. Den kognitive metode er en terapi, som gør, at borgeren opbygger nye færdig-



heder, ændrer negative tanker og løser sine problemer. Den ansatte og borgeren sætter sammen mål for behandlingen. Målene skræddersyes efter, hvad borgeren kan i forvejen og magter at yde. Den ansatte observerer og analy-

serer kritiske situationer, som borgeren har svært ved at tackle i hverdagen. Borgeren arbejder med at nå sine mål mellem samtalerne. Undervejs laves der tit delmål, eller målene justeres helt, hvis borgeren ikke kan overkomme målsætningen.

Sådan håndterer du borgere med dobbeltdiagnoser

HÅNDTER KONFLIKTER PROFESSIONELT

Dobeltdiagnosticerede borgere har tit svært ved relationer. De har ingen tillid, og de udviser ikke selv pålidelighed. Det kræver, at personalet forstår patientens adfærd og kan håndtere det professionelt – ellers kommer der konflikt, måske vold og aggression.



Konflikt håndtering:

- Mød borgeren med forståelse. Det er i sig selv konfliktforebyggende.
- Kommuniker med medfølelse og hav fokus på borgerens behov.

Vær parat til at nedtrappe konflikten.

- Sørg for at reglerne for adfærd på stedet er klare for borgeren.
- Husk det gode humør: Som professionel nytter det ikke at blive

sur eller skuffet over borgeren, når tingene bliver svære. Det er bedre at være forberedt på at arbejdet også indebærer at blive afvist og svigtet.

MOTIVÉR TIL FORAN- DRING



Motivationsarbejde er en del af den kognitive metode. Fagpersoner har et stort ansvar for at motivere, når borgeren har en dobbeltdiagnose. Dobeltdiagnosticerede er oftest mere motiverede for at fortsætte deres gamle nedbrydende vane end for at opbygge nye gode vaner.



Fokus i motivationsarbejdet:

- Det er afgørende at vinde borgerens tillid, også selvom man bliver afvist undervejs.
- Mød borgeren der, hvor borgeren er.
- Brug forstærkningsprincipper

som ros, opmærksomhed og belønning til at øge lysten til forandring hos borgeren.

- Hjælp borgeren med at finde argumenter for at holde fast i sine mål og gennemføre opgaverne i det personlige arbejde.

- Når der sker tilbagefald, er det vigtigt at forholde sig til det fagligt, lære af det og stadig holde fast i målet for behandlingen.
- Personalet skal holde aftaler, selvom borgeren ikke gør det.

tema dobbeltdiagnoser

Riv ud og hæng op!

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

MØD ALLE MED RESPEKT



Det kræver en hel særlig menneskelig indsats at arbejde med mennesker med dobbeltdiagnoser. Ligeværdighed og respekt: Det er vigtigt at møde dobbeltdiagnosti-



cerede personer med respekt og som medmennesker. Mange ting kan være svære for borgeren, men hav også fokus på alt det, som er normalt.

Accept: Der er altid risiko for, at borgeren svigter aftalerne og går tilbage i sit misbrug. Det kræver derfor noget ekstra af personalet i form af tålmodighed og tolerance.

Meningsfyldte aktiviteter for flere demente ad gangen kan være svære at få til at fungere. Plejecenter i Gentofte har knækket koden.

Mette Boysen ★ Jørgen True

Mere kvalitet for flere

Fremfærd Ældre

Fremfærd er navnet på et samarbejde, som KL og Forhandlingsfællesskabet har indgået om at udvikle de kommunale kerneopgaver. Fremfærd er organiseret i fem områder, hvoraf Fremfærd Ældre er et af dem. Her er afviklet et projekt om demens, hvor fem arbejdspladser i fem kommuner modtog 250.000 kroner hver til lokal projektledelse og kompetenceudvikling inden for demens. Pengene blev afsat i forbindelse med overenskomstforhandlingerne.

Kilde: vpt.dk

Sådan gør de i Jægersborghave

Målet er at skabe meningsfyldte aktiviteter i grupper for mennesker med demens. Det sker ved:

- at tage udgangspunkt i borgerens livshistorier og invitere dem med til aktiviteter, som de har en særlig interesse for.
- at se på hvilken aktivitet, der giver værdi for den enkelte borger.
- at være systematiske fremfor tilfældige i tilgangen til borgeren.
- at inddrage medarbejderens faglighed.

Seks beboere er samlet omkring et stort bord i aktivitetsrummet i stueetagen i Jægersborghave Plejeboliger. På bordet står bølter med maling i forskellige farver og pensler, og beboerne er i gang med at male på æsker og papir. En af dem er Uffe.

“Det ligner lidt Frankrig,” siger Uffe om det blad, han har malet på en æske. Straks begynder en samtale om, hvem der har været i Frankrig. Uffe har både rejst til Paris med tog og fly.

Grethe har ikke været i Frankrig. Hun har til gengæld været i Sydamerika, og det var hun vild med.

Beboerne er udvalgt til at deltage i aktiviteten, fordi de har en interesse i det kreative. Samme morgen har de fået en skriftlig invitation. Den har to af beboerne, der begge har en fortid som skolelærere, hjulpet med.

“De rettede mine fejl, og en af dem er ny beboer, så det er en måde at se, hvilke ressourcer hun har tilbage,” siger Agnes Helwich, der er social- og sundhedsassistent.

Fik penge fra pulje

Med udgangspunkt i personalets kompetencer er det lykkedes for Jægersborghave at skabe meningsfyldte aktiviteter for flere af deres demente borgere samtidig.

“Vi var rigtig dygtige til at være sammen med den demente borger, når vi var 1:1. Men vi ville gerne udbrede det til meningsfyldte aktiviteter for flere borgere ad gangen,” siger Mette Kruse, der er forstander for plejecenteret.

Plejecenteret søgte og fik 250.000 kroner fra overenskomstpuljen Fremfærd Ældre-projektet, hvor målet er at skabe et bedre liv for ældre demente og deres pårørende på landets plejecentre.

“Det gennemgående er, at frem for at det er tilfældigt, hvem der er med til hvilke aktiviteter, er vi blevet meget systematiske i vores samvær, og vi ser på, hvilken aktivitet der giver livskvalitet for fru Jensen,” siger Mette Kruse.

Flyvergrill og Zoo

I aktivitetsrummet har Else malet en rød blomst på en skovbund. En anden beboer Annelise roser hende for de farver, hun har valgt. Efter halvanden times tid er det ved at være tid til frokost.

Det har været en god aktivitet, mener social- og sundhedsassistent Lone Dahl.

“Aktiviteten var med til at skabe en ramme, der giver mulighed for, at nogen, der normalt ikke siger noget, gør det,” siger Lone Dahl.

Tidligere har en anden gruppe beboere været på tur til Flyvergrillen ved lufthavnen for at se på fly. Og en gruppe beboere har et ønske om at komme i Zoologisk Have.

“Der er kommet mere kvalitet i samværet, og samtidig bliver medarbejdernes faglighed bragt i spil på en anden måde, blandt andet fordi de reflekterer mere og planlægger aktiviteter i god tid,” siger Mette Kruse. ★

mebo@foa.dk

Sundhedsassistent Lone Dahl og kollegerne vælger beboere til aktiviteter på baggrund af deres interesser. Sådan lykkes det at skabe aktiviteter med mere kvalitet for flere ad gangen.



Per Andersen var ærlig om sin ordblindhed, da han søgte ind på sosu-uddannelsen. Alligevel endte han med at blive fyret fra praktikken på grund af sit handicap.

Ordblind fik 160.000 kroner i erstatning

Vejen til erstatning

2011 Per Andersen uddanner sig til social- og sundhedshjælper.

2016 August Begynder på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

November Første praktik på mave-tarm-kirurgisk afdeling A2 på Herning Sygehus. Praktikken afbrydes, da Per brækker sin storetå.

2017 Marts Begynder i praktik igen på samme afdeling.

Maj Per bliver fyret fra sin praktikstilling.

November Forlig i PASS. Region Midtjylland skal betale en godtgørelse på 160.000 kr. til Per efter Forskelsbehandlingsloven.

Da **Per Andersen** gik i folkeskole, troede han, at han var dum. Det var han ikke, fandt han ud af som voksen. Han var ordblind.

Alligevel klarede han at uddanne sig til social- og sundhedshjælper i 2011. Og det blev han så glad for, at han i 2016 fik lyst til at videreuddanne sig til social- og sundhedsassistent.

“Jeg vidste, det ville blive svært, for det mærkede jeg under uddannelsen til hjælper, men der fik jeg blandt andet støtte af en kontaktperson,” siger Per Andersen.

Lagde kortene på bordet

Han forsøgte ikke at skjule, at han var ordblind, da han søgte ind på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.

“Jeg var bundærlig og skrev, at jeg havde læsevanskeligheder,” siger Per Andersen.

Han oplevede, at skolen tog ansvar ved blandt andet at udstyre ham med en it-rygsæk.

Per Andersen ville også gerne sikre sig, at praktikken blev god. Derfor tog han et

møde med den afdeling på Herning Sygehus, hvor han skulle i praktik, 14 dage før han skulle starte.

“Jeg følte mig godt tilpas på afdelingen, og de var virkelig søde og dygtige, men det var et problem at få den rette hjælp,” siger Per Andersen.

Eksempelvis fik afdelingen først efter lang tid installeret et læse- og skrivværktøj på computerne, der kan hjælpe med oplæsning. Og Per fik heller ikke ekstra tid til lektiehjælp, som han som ordblind har krav på.

Da han nåede til midtvejssamtalen, viste det sig, at han var bagud på de mål, der ligger for praktikken. Blandt andet i forhold til at kunne vurdere en syg patient.

Fyret af praktikstedet

Kort efter blev praktikken afbrudt, fordi Per Andersen brækkede sin storetå. Da han begyndte på ny, var forløbet det samme. Og da han igen nåede til midtvejssamtalen, var han endnu engang efter sine mål.

“De sagde: ‘Du har det ikke i dig’. Og så blev jeg fyret. Jeg vidste jo godt, at jeg var Bambi på glatis. Men jeg ved, jeg har det i mig. I mit arbejde som hjælper har jeg tit fået at vide, at



Jeg gik med en følelse af, at jeg ikke duede til det. Nu er det bevist, at jeg skulle have haft mere hjælp.



Forskelsbehandling er forbudt

Forskelsbehandlingsloven blev vedtaget i 1996. Kriterierne alder og handicap blev tilføjet i 2004. Loven forbyder direkte og indirekte forskelsbehandling på grund af:

- Race, hudfarve eller etnisk oprindelse
- Religion eller tro
- Seksuel orientering
- National eller social oprindelse
- Politisk anskuelse
- Alder
- Handicap

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Per Andersen er glad for, at hans tidligere praktiksted har medgivet, at han ikke fik den hjælp han som ordblind har krav på.

Drømmen om at videreuddanne sig til sosu-assistent er ikke helt slukket. "Når jeg har overskuddet, kan det være, at jeg prøver igen."

"Jeg gik med en følelse af, at jeg ikke duede til det. Men nu er det bevist, at jeg skulle have haft mere hjælp," siger han.

Per er for nylig startet i et nyt job som sosu-hjælper på et plejehjem. Han blev tilbudt at tage resten af uddannelsen på sygehusafdelingen, men det havde han ikke mod på, selvom lysten til at blive sosu-assistent stadig spirer i ham.

Region Midtjylland har ikke ønsket at kommentere sagen. ★

mebo@foa.dk

jeg kan meget mere, end jeg skal," siger Per Andersen.

FOA tog sagen

Efter fyringen kontaktede Per sin fagforening, FOA Herning, for at finde ud af, hvad han skulle gøre. Med udgangspunkt i Forskelsbehandlingsloven valgte afdelingen at rejse sagen i PASS, som er

et fagligt udvalg for den pædagogiske assistentuddannelse og social- og sundhedsuddannelserne. Der blev indgået et forlig med Region Midtjylland, som skal betale 160.000 kroner i erstatning.

Per vidste ikke, at han havde den mulighed, men afgørelsen er vigtig for ham.



Ulykkesforsikrer aktiv søn

Louise Uldahl Christensen er pædagogisk assistent i døgntilbuddet Marienlund i Silkeborg. Hun og kæresten har forsikret deres toårige søn mod både ulykke og sygdom. "Sander er en dreng, der godt kan lide at bevæge sig og bruge sin krop. Vi har tegnet forsikringerne, fordi vi har lyttet til andre, der har børn. Det er rart at vide, at man kan få dækket nogle udgifter og få den hjælp, man har brug for." Parret har tilkøbt en tandforsikring. "Hvis der sker en skade på mælketænder, får man noget mere end ved det offentlige. En af Sanders kusiner har haft god gavn af sin tandforsikring, så vi ved, det er en god idé." For nylig undersøgte Louises kæreste, om de kan få deres forsikringer billigere. Han brugte et af de sites, hvor man kan indhente tilbud. "Vi fik tilbud fra forskellige selskaber, men endte med at holde fast ved vores gamle selskab." ★

Skal du forsikre dit barn?

Om du skal **ulykkesforsikre dit barn** afhænger af din trang til tryghed og din tillid til det offentlige.

Af Lis Hornø

Brancheforeningen Forsikring og Pension mener, at børn bør ulykkesforsikres. Chefkonsulent **Jacob Nisgaard Larsen** siger:

"Ligesom indboforsikring er den en grundlæggende forsikring og en norm blandt danskerne. Den sikrer økonomisk hjælp, når barnet kommer til skade."

Jurist i Forbrugerrådet Tænk, **Lea Markersen**, er uenig:

"Det er traditionelt ikke en forsikring, vi anbefaler. Vi råder til, at man forsikrer indbo og hus, men børneulykke ser vi ikke som en nødvendig forsikring, fordi man får hjælp af det offentlige, når ens barn kommer ud for en ulykke," siger hun.

Barnet får behandling i sundhedsvæsenet og skoletandplejen. Forældrene kan få kompensation for tabt arbejdsfortjeneste, og får barnet et handicap, tilbyder kommunen hjælpemidler og nødvendig ombygning af hjemmet.

Lea Markersen mener, at tandskader, der kræver behandling efter 18 årsalderen, er forsikringens mest relevante dækning, som få dog får brug for.

"Sover man bedst om natten, hvis man tegner mange forsikringer, kan en børneulykkesforsikring give mening. Og hvis ens økonomi ikke kan bære uforudsete udgifter, kan engangsudbetalingen være et plaster på såret."

Forsikringen dækker kun, hvis barnet kommer ud for en ulykke, ikke ved sygdom af andre årsager. ★

lis.hornoe@gmail.com

Sådan er barnet dækket ved ulykke

Forsikringsselskaberne dækker forskelligt, og nogle dækninger skal tilkøbes. Billedet her gælder generelt.

Forsikringen dækker:

- Pludselige hændelser, der forårsager en personskade.



- Et beløb ved varigt mén. Udbetalingen afhænger af forsikringssum og graden af mén.
- Hvis tilkøbt: Tandskade – behandling efter det 18. år for skader sket i forsikringsperioden.
- Hvis tilkøbt: Udgifter til behandling hos eksempelvis fysioterapeut.



Forsikringen dækker ikke:

Hvis ulykken skyldes:

- En sygdom.
- Påvirkning af alkohol eller stoffer.
- Grov uagtsomhed.
- Deltagelse i slagsmål eller kriminalitet.
- Udgifter til medicin, hjælpemidler og transport.



- Tandskade, der skyldes tygning.

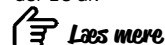


- I nogle selskaber kræves tilkøb for dækning ved farlig sport.

Kilder: Forsikring & Pension, Penge og Pensionspanelet.

Brug Forsikringsguiden

På Forsikringsguiden.dk kan du sammenligne forsikrings vilkår og pris. Man kan ikke søge på børneulykke alene, kun på ulykkesforsikring til sig selv med dækning for børn under 18 år.



[Forsikringsguiden.dk](https://forsikringsguiden.dk)

0-2 år måske dækket

En forælders ulykkesforsikring vil i mange tilfælde dække børn mellem 0 og 2 år. Det er ikke en standard, så branchen råder til, at man tjekker vilkårene. I nogle selskaber skal barnet være skrevet ind i policen for at være dækket.

Kilde: Forsikring og Pension

80

procent af alle børn i Danmark under 18 år er dækkede af en ulykkesforsikring. Det viser en rundspørge blandt medlemmerne af brancheforeningen Forsikring og Pension.

Kilde: Forsikring og Pension, 2017

Hjælpemidler og indretning

Får et barn et varigt fysisk eller psykisk handicap, har kommunen pligt til at stille hjælpemidler til rådighed, der aflaster handicappet eller højner barnets funktionsevne.

Kilde: Borger.dk



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

Støtte på jobbet gør stor forskel

Mindre stress, mere motion og adgang til sund mad på **arbejdspladsen** gør **det lettere for ansatte at passe deres diabetes 2**, viser ny forskning.

.....
Af Marie Brynskov

Det er nemmere at have et velfungerende liv med diabetes 2, hvis arbejdspladsen støtter op om de gode vaner, der kan holde sygdommen nede. Det viser foreløbige resultater fra et forskningsprojekt, hvor ansatte med diabetes 2 er blevet interviewet om, hvordan de oplever sygdommen i relation til arbejdet.

“Det varierer meget fra person til person, men især stress på arbejdet har en negativ indflydelse på deres diabetes 2,” siger ph.d. **Mette Andersen Nexø** fra Steno Diabetes Center Copenhagen, der står bag undersøgelsen.

“Uforudsigelige arbejdsomgivelser gør det svært at få energi til at passe motionen, bevare de sunde madvaner og huske at få taget medicin,” siger hun.

Vær åben på arbejdspladsen

Langt de fleste deltagere i forskningsprojektet er åbne om deres sygdom – men det kræver, at man føler sig tryk.

“For eksempel, at informationerne ikke bruges imod én eller giver negative forventninger til ens præstation. Nogle synes for eksempel, det er generende, at andre kommenterer på, hvad de må spise og ikke spise på arbejdet,” siger Mette Andersen Nexø.

Andre føler skyld over sygdommen og vælger at holde det for sig selv. Men det er ikke klogt, mener **Signe Hasseriis**, socialfaglig chefrådgiver i Diabetesforeningen.

“Det kan være, at der skal tages hensyn til sygdommen i vagtplanen. Har man for eksempel haft lavt blodsukker om natten, kan det være nødvendigt, at der bliver taget hensyn til dig.”

Hun efterlyser, at arbejdspladserne er mere fleksible over for ansatte med en kronisk sygdom.

“Når det kommer til, at de skal have fri til at gå til lægen, følge et motionshold eller et tilbud om patientuddannelse, er det meget forskelligt og til dels tilfældigt, om man kan få fri til det.” ★

mbry@foa.dk

Det siger diabetikere om arbejde

- 50 % oplever, at stress på arbejdet har en negativ indflydelse på deres diabetes 2
- 50 % synes at uforudsigelige arbejdsomgivelser gør det svært at få spist regelmæssigt
- 30 % har glemt at tage deres medicin på arbejdet
- 80 % taler med kollegerne om deres sygdom
- 60 % har aldrig problemer på jobbet på grund af diabetes 2

Kilder: Steno Diabetes Center Copenhagen: 'Type 2 diabetes og arbejdsliv': Interview med 32 erhvervsaktive personer med type 2 diabetes.



“Det er jo ikke **lyserødt** det hele”

Susanne Mørk har fra starten **været åben om, at hun har diabetes 2** over for sin leder og sine kolleger, så de bedre kan bakke op på arbejdet.

.....
Af Marie Brynskov ★ foto: Niels Åge Skovbo

Da 53-årige Susanne Mørk fik konstateret diabetes 2 i april 2017, var det **et chok**. “Tårene trillede ned af kinderne på mig,” siger hun.

Læs videre på næste side →

Det har krævet masser af motion og gåture med sønnen og hunden at **tabe 11 kilo og komme af med diabetes-pillerne**. "Jeg har det faktisk rigtig godt," siger Susanne Mørk i dag.

Diabetes og natarbejde

Når du arbejder om natten eller har skiftende aften-, nat- og dagvagter, kan det være svært at holde blodsukkeret stabilt, da stofskiftet går ned om natten sammen med lyset. Undgå at spise et stort måltid om natten, men spis et sundt, fiberrigt måltid, for eksempel rugbrød med mange kerner, magert pålæg eller ost, gerne med grønt til.

Kilde: Diabetesforeningen

FOA'ere har større risiko

FOAs medlemmer har større risiko for at få diabetes 1 og 2 end resten af befolkningen.

- 3,2 procent af FOAs kvinder har diabetes mod 1,7 procent af resten.
- 6,1 procent af FOAs mænd har sygdommen mod 2,9 procent af resten.

Kilde: Undersøgelse af SIF blandt 5.274 af FOAs erhvervsaktive medlemmer.





Før spiste jeg to stykker kage,
nu spiser jeg lidt af et stykke.
Jeg bryder mig faktisk ikke
rigtig om det længere.

.....
SUSANNE MØRK

“Det er jo ikke lyserødt det hele”

- Da **Susanne Mørk** fik det skidt på arbejdet med kvalme, hovedpine og synsforstyrrelser, slog hun det hen med, at hun havde travlt og nok trængte til noget mad. Så da lægen den 7. april 2017 sagde ordene “du har diabetes 2”, kom det som et chok for den 53-årige social- og sundhedsassistent fra Varde.

“Jeg blev frygteligt ked af det, og tårerne trillede ned ad kinderne. Jeg har altid haft en sød tand og elsket hygge med kager og slik, så jeg tænkte: Nu er det bare slut, kan jeg det her?”, siger hun.

Hun gik fra lægen med piller, der skulle tages to gange dagligt, men i stedet for at sætte sig i et hjørne, tog hun en beslutning.

“Jeg er nok en stædig rad, så jeg sagde til mig selv: ‘Det her skal jeg bare af med’. Man må jo gøre noget ved det, og det kommer ikke af sig selv,” siger hun.

For travlt til motion i arbejdstiden

Hun har altid dyrket mellem to og fire timers motion om ugen, og som et forsøgsprojekt havde hun mulighed for 18 timers motion i arbejdstiden på Træningscentret Carolineparken, hvor hun arbejdede med rehabilitering, indtil hun startede nyt job 1. januar.

I praksis er det dog ikke blevet til meget motion i arbejdstiden, fordi hun har for travlt. Men hun har brugt tilbuddet efter arbejde, og træner også i det lokale motionscenter – i alt cirka seks timer om ugen.

Hun ærgrer sig over, at det ikke er muligt i arbejdstiden.

“Det kan godt være sejt at komme igennem en træningstime, når man lige har været otte timer på arbejde,” siger hun.

Taler med kolleger

Susanne Mørk har fra starten været åben omkring sin diabetes 2.

“Når man har gode kolleger, er det vigtigt at være åben, så de bedre kan hjælpe. De kunne jo godt se, at jeg havde det dårligt, og de var bekymrede. Det er jo ikke et tabu at have diabetes 2, og de forstår også bedre, hvorfor man måske ikke lige spiser det stykke fre-dagskage,” siger hun.

Hun har også fortalt det til sin leder.

“For det hele er jo ikke lyserødt. Det går op og ned, og så er det godt, at man kan sige det og få den støtte, man har brug for.”

Tabt sig 11 kilo

Efter ti måneder har hun tabt 11 kilo, er kommet af med pillerne, og hendes blodprøver ser normale ud igen.

Opbakningen fra familien har betydet al-verden.

“Min to knægte siger: ‘Nu skal du ikke købe slik, mor, for vi har jo heller ikke godt af det’. Men de skal jo ikke lide afsavn, så vi begrænser det bare lidt og køber også nødder og frugt.”

Hun spiser i store træk det samme som før, men mindre af det. Nu tager hun grøntsager, hvis hun er mere sulten, og spiser mindre sukker.

“Før spiste jeg to stykker kage, nu spiser jeg lidt af et stykke. Jeg bryder mig faktisk ikke rigtig om det længere,” siger Susanne Mørk, der har erkendt, at hun skal leve med sygdommen altid.

“Jeg skal passe på resten af livet. Det er først nu, det bliver rigtig hårdt, hvor jeg skal blive ved med at holde mig i gang og spise sundt. Men jeg har det faktisk rigtig godt.” ★

mbry@foa.dk

**Drop skam
over diabetes**
Side 38



Rådgiver: Diabetes er ikke noget at skamme sig over

Hvis du er åben om din sygdom, kan arbejdspladsen **bedre bakke dig op i hverdagen**, siger Signe Hasseriis, rådgiver i Diabetesforeningen.

Af Marie Brynskov

**Gode råd
om diabetes**
Side 40-41

Diabetikere falder ud af arbejdsmar- kedet

Mennesker med diabetes har tre en halv gang så høj risiko for førtidspension som dem uden diabetes. Ufaglærte med diabetes har 12 gange højere risiko for førtidspension end højtuddannede uden diabetes.

Kilde: Det Nationale Center for Arbejdsmiljø og Steno Diabetes Center Copenhagen

Diabetes i Danmark

- 30.000 har diabetes 1
- 240.000 har diabetes 2
- 60.000 har diabetes 2 uden at vide det
- 292.000 har forstadier til diabetes 2

Kilde: Steno Diabetes Center

Test dig selv

Test om du er i risiko for diabetes 2. Det tager fem minutter og er gratis.



Læs mere

[diabetes.dk/
testdigselv](http://diabetes.dk/testdigselv)

Gennem sit arbejde taler hun tit med mennesker, der er flove over at have diabetes 2.

“Mange tror, at sygdommen er deres egen skyld. Når man kalder det en ‘livs-
stilssygdom,’ siger man også indirekte, at man må kunne lave om på det. Men handler det kun om, at man har dårlig disciplin? Bestemt nej,” fastslår **Signe Hasseriis**, socialfaglig chefkonsulent i Diabetesforeningen.

Arbejdspladsen er vigtig

Mange med diabetes 2 er overvægtige, men arv spiller en stor rolle for, om man får diabetes 2. Selve det at være overvægtig er til dels arveligt, påpeger hun.

Det kan gøre det endnu sværere at ændre vaner, og

derfor spiller arbejdspladsen en vigtig rolle.

“Man kan opleve en afmagtsfølelse, fordi man får at vide, at man skal spise anderledes, motionere, lære en masse om medicin, og der kan være bivirkninger. Arbejdslivet er så stor en del af vores liv, så hvis ikke man tænker arbejdslivet ind, bliver det rigtig svært at tage hånd om det, man skal,” siger Signe Hasseriis.

Undgå misforståelser om fredagskagen

Hvis man er åben om sygdommen, kan man undgå mange misforståelser.

“På nogle arbejdspladser er der tradition for søde sager, og det er socialt og hyggebetonet at spise sammen.

Hvis man konsekvent siger nej tak, kan det blive opfattet som om, at man er asocial,” siger Signe Hasseriis.

“Det handler om hele den måde, man er arbejdskolleger på. For eksempel er nattevagter en stor udfordring for folk med diabetes, og det skal der tages hensyn til.”

I orden med pauser

Det gælder også om noget så banalt som pauser, da mange oplever træthed, og stress kan gøre det svært at holde et stabilt blodsukker.

“Det kan man råde bod på ved at have en kultur på arbejdspladsen, hvor pauser er helt i orden og ikke et udtryk for, at man skubber ansvaret over på kollegerne.” ★

mbry@foa.dk

Gode råd til mad og drikke ved diabetes 2

- Vælg reelt kød frem for forarbejdede produkter f.eks. kyllingebryst frem for nuggets.
- Gå efter nøglehuls- og fuldkornsmærket, når du handler.
- Spis af en mindre tallerken.
- Sluk tørsten i vand.
- Spis grøntsager hver dag til aftensmaden.
- Skær synligt fedt fra kød og pålæg.
- Giv dig god tid, når du spiser. Det tager cirka 20 minutter at registrere mæthed.
- Stil maden frem i køkkenet frem for på spisebordet.
- Laver du dobbelt portion, kan du tage halvdelen fra med det samme. Så frister det ikke.

Kilde: Diabetesforeningen

SER DU EFTER **NYT** **FORSIKRINGSSELSKAB?**



PenSam Forsikring er dit eget selskab med enkle forsikringer, lave priser og fair skadesbehandling - 100% ejet af FOA og Pensionskassen PenSam.

Ring til os på 44 39 39 99 og få et forsikringstjek.

Du kan læse mere om vores forsikringer på **pensam.dk/foafordele**



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam

FOA

6 gode råd

Til at forebygge, opdage
og leve godt med diabetes 2

Af Marie Brynskov ★ illustration: Gitte Skov



1 Find ud af, om du er i risikozonen

Diabetes 2 er arvelig. Har din mor eller far sygdommen, har du 40 procents risiko for at få den.

Vær særlig opmærksom, hvis du:

- Har en forælder eller søskende med diabetes 2
- Er overvægtig
- Har haft diabetes under graviditet
- Får medicin mod en hjertesygdom, har højt blodtryk eller forhøjet kolesterol.

2 Typiske symptomer på diabetes 2

- Hyppig tørst, kløe og vandladning
- Infektion i hud og slimhinder
- Kvalme
- Træthed
- Føleforstyrrelser
- Synsforstyrrelser
- Sår vil ikke hele
- Forringelse af den almene helbredstilstand.

3 Forebyg - eller hold sygdommen i skak

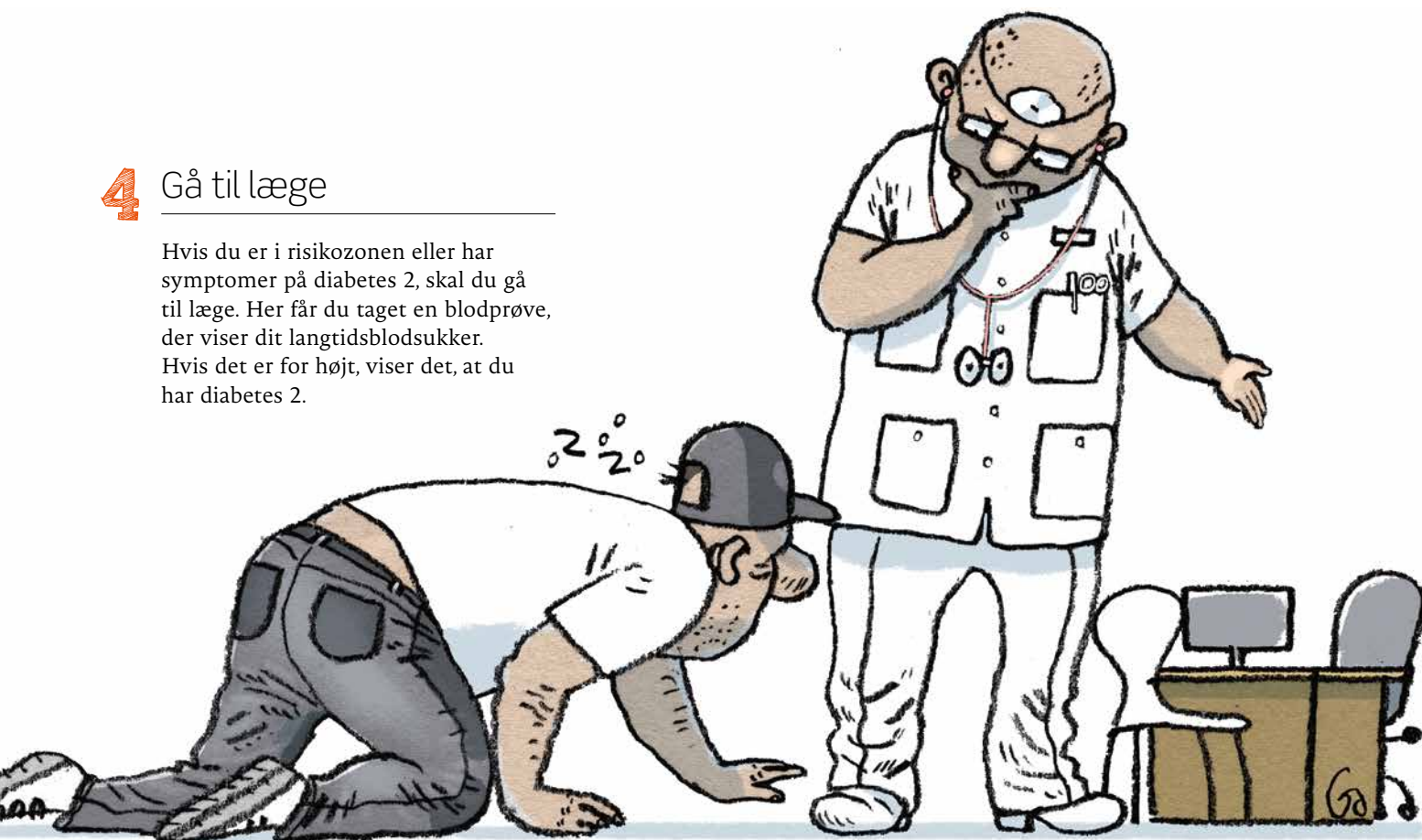
- Tab dig, hvis du er overvægtig: Vægttab er den vigtigste behandling af type 2 diabetes.
- Motionér. Motion nedsætter dit blodsukker, hjælper med at holde et vægttab og forebygger følgesygdomme. Man anbefaler 30 minutters moderat motion om dagen.
- Stop med at ryge. Rygning giver større risiko for hjerte-kar-sygdomme, som du i forvejen har større risiko for at få med diabetes 2.

 Læs mere

stoplinjen.dk

4 Gå til læge

Hvis du er i risikozonen eller har symptomer på diabetes 2, skal du gå til læge. Her får du taget en blodprøve, der viser dit langtidsblodsukker. Hvis det er for højt, viser det, at du har diabetes 2.



5 Tal med din leder og kolleger

Det kan være en god idé at fortælle din leder og dine kolleger, at du har fået diabetes 2. Så kan de bedre tage hensyn til dig og forstå dine behov. Tager du insulin, er det ekstra vigtigt, at de ved, hvad de skal gøre, hvis du får det dårligt.

6 Kontakt din FOA-afdeling

Du kan få hjælp fra din FOA-afdeling, hvis du har problemer i forhold til at kunne udføre dit arbejde. FOA har ekspertise i brugen af de såkaldte sociale kapitler, som findes i de fleste overenskomster.





21. februar

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

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på foa.dk/indbakke. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Af Mette Wiederholt Pedersen

Satser 2018

1. januar 2018 kom der nye satser på bl.a. dagpenge- og efterlønsområdet. Du kan få et overblik her.

Dagpenge	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikrede	18.633 kr.	Du skal have tjent 22.504 kr. om måneden for at få denne sats.
Deltidsforsikrede	12.422 kr.	Du skal have tjent 15.003 kr. om måneden for at få denne sats.
Indkomstkra		
Er du ny i dagpengesystemet, hænger din ret til at få dagpenge sammen med, hvor meget du har tjent. Du kan se beløbet nedenfor. Bemærk, at du kan kun medregne indkomst fra de perioder, hvor du har været medlem af en a-kasse.		
Indkomstkra for fuldtidsforsikrede	228.348 kr. i de seneste 3 år.	Du kan højst medregne 19.029 kr. pr. måned
Indkomstkra for deltidsforsikrede	152.232 kr. i de seneste 3 år.	Du kan højst medregne 12.686 kr. pr. måned
Dagpenge som dimittend		
Du kan blive medlem af a-kassen som dimittend, hvis din uddannelse er normeret til mindst 18 måneder.		
	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikret		
Med forsørgerpligt	15.279 kr.	Du skal have tjent 18.453 kr. om måneden for at få denne sats.
Uden forsørgerpligt	13.323 kr.	Du skal have tjent 16.090 kr. om måneden for at få denne sats.
Fuldtidsforsikret		
Med forsørgerpligt	10.186 kr.	Du skal have tjent 12.302 kr. om måneden for at få denne sats.
Uden forsørgerpligt	8.882 kr.	Du skal have tjent 10.727 kr. om måneden for at få denne sats.
Efterløn	Maksimalt beløb før skat	
Fuldtidsforsikrede		
Fleksibel efterløn (91%)	16.956 kr.	Du skal have tjent 20.478 kr. om måneden for at få denne sats.
Fleksibel efterløn (100%)	18.633 kr.	Du skal have tjent 22.504 kr. om måneden for at få denne sats.
Du kan kun få denne sats, hvis du venter med at gå på efterløn 2 år efter, du har fået dit efterlønsbevis og minimum har haft 3.120 arbejdstimer i den periode.		
Deltidsforsikrede		
Fleksibel efterløn (91% deltid)	11.304 kr.	Du skal have tjent 13.652 kr. om måneden for at få denne sats.
Fleksibel efterløn (100% deltid)	12.422 kr.	Du skal have tjent 15.082 kr. om måneden for at få denne sats.
Du kan kun få denne sats, hvis du venter med at gå på efterløn 2 år efter, du har fået dit efterlønsbevis og minimum har haft 2.496 arbejdstimer.		
Skattefri præmie		
Fuldtidsforsikrede	13.416 kr. pr. portion	Hver gang du arbejder 481 timer, optjener du en præmieportion – dog højst 12 portioner. Du kan få udbetalt din skattefri præmie, når du når folkepensionsalderen.
Deltidsforsikrede	8.944 kr. pr. portion	
Lempeligt fradrag efterløn (grænse for arbejdsindtægt)	38.329 kr.	

Frem til 30. juni 2018 kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag. Men **tænk dig godt om**, inden du hæver pengene.

7 skridt

Sådan får du udbetalt efterlønsbidrag skattefrit!

1 Har du ikke nået folkepensionsalderen eller er gået på efterløn? Så kan du få dit efterlønsbidrag sat ind på din NemKonto. Skattefrit.

2 Vil du se, hvor mange penge, du kan få udbetalt? Brug blanketten på foa.dk/a-kasse.

3 Spørgsmålet er, om det kan betale sig. Hvis du for eksempel arbejder helt frem til folkepensionsalderen, kan den skattefrie præmie være større end efterlønsbidraget.

4 Overvej derfor nøje, hvor længe du forventer at arbejde, og hvor tæt du er på efterlønsalderen.

5 Husk: Du mister mulig heden for at gå på efterløn, hvis du vælger at få udbetalt dit efterlønsbidrag, og du kan ikke fortryde dit valg.

6 Du skal søge om udbetaling senest 30. juni 2018. Brug blanketten på foa.dk/a-kasse.

7 Hvis du har spørgsmål, så kontakt dit lokale a-kassekontor. De er klar til at give dig individuel vejledning.



Læs mere

Om udbetaling af skattefri udbetaling af efterlønsbidrag: foa.dk/efterloen2018

Se her, hvornår du kan gå på efterløn, og hvor længe du kan være på efterløn, inden du skal på folkepension: foa.dk/efterloenalder

Ny lov giver efterlønsbonus

1. januar 2018 trådte en ny lov i kraft, der betyder, at danskerne kan hæve deres efterlønsbidrag skattefrit. Det efterlønsbidrag, du har betalt til og med 22. juni 2017, får du udbetalt skattefrit. Bidrag indbetalt efter 22. juni 2017 fratrækkes en afgift på 30 procent.

Vidste du ...
at omkring 450.000 danskere i dag betaler til efterlønsordningen?

Kilde: Danske A-kasser

En halv kop blandede nødder om dagen nedsætter risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 procent. **Nødderne styrker nemlig blodårerne.**

Spis nødder og forebyg blodpropper



Kom du ind i en god vane med at spise nødder i løbet af december, så fortsæt endelig. En blanding af valnødder, hasselnødder og mandler har nemlig vist sig at være et effektivt redskab til at forebygge blodpropper og andre former for hjerte-kar-sygdomme.

Faktisk nedsætter 30 gram nødder om dagen risikoen for hjerte-kar-sygdomme med 30 procent. Der er ikke påvist bivirkninger ved at spise denne mængde af nødder.

Resultaterne er fra et spansk, fem år langt studie med 7.500

deltagere, der var i risikozonen for hjerte-kar-sygdomme. De forsøgsgrupper, der blev sat til at spise 30 gram nødder dagligt, havde en betydeligt lavere forekomst af hjerte-kar-sygdomme.

Resultaterne fik sidste år de europæiske hjertelæger til at skrive 30 gram usaltede nødder om dagen ind i deres kostanbefalinger.

Professor **Steen Stender**, der forsker i kostrelateret forebyggelse af hjerte-kar-sygdomme på Københavns Universitet, forklarer:

“Nødderne indeholder blandt

andet fedtsyrer og aminosyrer, som øger modstandskraften i pulsårenes karvæg. Det betyder, at kolesterol ikke så let sætter sig fast og forårsager blodpropper.”

“Hvis man har en god modstandskraft i pulsårenes karvæg, kan kroppen bedre håndtere et højt kolesteroltal, uden at det giver problemer,” tilføjer han.

Det ser ud til, at nødder også har en god effekt på blodtrykket og en forebyggende virkning i forhold til kræft. Det er dog ikke helt så grundigt påvist. ★

jonna@periskop.dk

Guide Spis 6 af hver

Du forebygger hjerte-kar-sygdomme, hvis du hver dag spiser, hvad der svarer til cirka en halv kop nødder:

- 6 halve valnødder – ca. 15 g.
- 6 mandler – ca. 7,5 g.
- 6 hasselnødder – ca. 7,5 g.

Forskerne ved ikke, om effekten er den samme, hvis nødderne er tilberedt. Det er heller ikke klarlagt, om andre nødder eller andre blandinger også forebygger hjerte-kar-sygdomme.

Kilde: Steen Stender, professor i kostrelateret forebyggelse af hjertekarsygdomme, Københavns Universitet.



Obs!

30 gram feder ikke

Du tager ikke på af at spise 30 gram nødder dagligt. I det spanske studie, der viste, at nødder forebygger hjerte-kar-sygdomme, viste det sig endda, at de nødde-spisende forsøgsgrupper tabte sig en lille smule i forhold til kontrolgruppen.

Kilde: Professor Steen Stender

Nødder bliver billigere

Mange typer nødder er blevet billigere efter nytår, fordi nøddeafgiften er halveret. Afgiften droppes helt 1. januar 2020, og så bliver et kilo mandler uden skal 38,66 kroner billigere. Kiloprisen for valnødder uden skal falder med 25,33 kroner, mens hasselnødder bliver 12,33 kroner billigere pr. kilo.

Kilde: Skatteministeriet og Ritzau.

Luk posen grundigt

Nødder kan harskne, fordi de indeholder en del fedtstof. Det gælder især valnødder. Luk poserne grundigt og opbevar dem køligt.

Kilde: Professor Steen Stender

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen.**
I denne måned handler det om ost i maden.



Månedens råvare: Ost i maden

Med lidt velsmagende ost på lager kan man lave gode hurtige hverdagsretter med pasta eller grøntsager, der krydres godt.

De milde friske oste som mozzarella og salatost er gode i salater, og i varme retter bliver de cremede og lækre i konsistensen. De smager ofte ikke så

kraftigt som lagrede faste oste som parmesanost, der salter og giver smag af umami, også kendt som uhhh-smagen.

Blåskimmeloste er lidt bitre og giver en dressing eller sovs karakter. En stærk ost bliver mildere sammen med smør.

Bagte kartofler med ostesmør, rosenkål og fisk med ost og sprød boghvede

4 personer

Bagte kartofler med ostesmør:

- 1 kg små kartofler med skræl
- 75 g blødt smør
- 2-3 spsk. blåskimmelost
- friskkværnet peber

Sprød boghvede:

- 1 dl hele boghvedekerner
- ½ dl olie

Rosenkål med timian og ost:

- 500 g rosenkål eller savojkål
- 2 spsk. olie
- 3-4 stilke frisk timian
- 1 frisk mozzarella eller salatost

Bagt fisk med parmesanost:

- 500 g hvid fisk – f.eks. torsk eller lyssej – i filet evt. med skind
- 1 tsk. salt
- 4-6 spsk. friskrevet parmesanost

- Skrub kartoflerne rene. Skær et kryds 1 cm ned i hver kartoffel og bag dem ved 200 grader i et ovnfast fad eller i en bradepande ca. 45 min., til de er møre. Rør blødt smør med ost og krydr med peber. Kom en klat ostesmør i hver kartoffel.
- Varm olie i en dyb pande 3-4 min. og steg boghvedekernerne sprøde og gyldne. Lad olien løbe fra i en si.
- Pil evt. de yderste blade af rosenkålene og skær den nederste del af stokken af. Skær kålene i halve og derefter i tynde skiver. Varm olie i en stegegryde og tilsæt rosenkål med timian.

- Steg hurtigt nogle minutter under omrøring, til kålen er mør. Tilsæt tern af mozzarella eller salatost. Sluk for varmen og lad osten blive blød. Smag til med salt og peber.
- Del fisken i 8-10 stykker og krydr kødsiden med salt og peber. Læg fiskestykkerne på bagepapir eller i et smurt ovnfast fad med skindsiden opad. Bag fisken i ovnen 5-8 min., til den er fast, hvid og varm i midten. Mærk med en finger. Hiv skindet af. Drys med friskrevet parmesanost.
- Nyd rosenkål med timian og ost, bagte kartofler med ostesmør og bagt fisk med parmesanost og sprøde boghvedekerner.



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.com



Smid ikke tørt brød ud

Brug daggammelt brød til at lave brødkrumme, der kan bruges i frikadellefars i stedet for mel og på toppen af retter i ovnfast fad som gratin og bagte grøntsager. Brødkrumme kan også tørres ved eftervarmen eller ved ca. 100 grader og bruges som rasp til panering af grøntsager, kød og fisk.



Foto: Colourbox.com

Hold køleskabet rent

Dine madvarer holder længere, når køleskabet er rent, og du undgår bakterier, der kan give sygdomme. Rengør løbende køleskabet med varmt vand og opvaskemiddel og vask efter med rent vand. Lav en grundigere rengøring hver eller hver anden måned. Tøm køleskabet og sluk for strømmen og gør det hele rent. Rens afløbet med en vatpind.



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Til SOSU-assistenter hjemmeplejere sygeplejere køkkenpersonale madudbringnings- firmaer m.m.

Arbejder du med alvorligt syge? Laver du mad til - eller kommer du hjemme hos - alvorligt syge og svækkede ældre? Så vær opmærksom på, at alvorligt syge nemmere bliver syge af madbakterien listeria. Hvert år bliver op mod 50 indlagt på grund af listeria, og ca. hver fjerde dør.

SÅDAN UNDGÅR MAN LISTERIA:



Stil den udbragte mad i køleskab ved levering, så maden ikke står fremme ved stuetemperatur, indtil den bliver spist. Tjek også, at køleskabet er koldt og højst 5 °C.



Varm mad bør være rygende og gennemvarm. Høj varme dræber bakterier.



Den syge bør spise pålæg så friskt, som muligt. Hjælp med at rydde ud i køleskabet. Tjek datoen og smid gammelt pålæg, gamle færdigretter og gamle madrester ud.

LÆS MERE OM:

“Sådan undgår du listeria, hvis du er syg” på www.fvst.dk.

Frederikshavn

Afdelingen. 15. marts: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning ml. 18-19. Af hensyn til bestilling af mad tilmelding senest 8. marts kl. 17. via tilmeldm.dk/?9700181400 eller på 46 97 11 70. Har du brug for fælles transport fra Skagen eller Sæby så oplys det, når du tilmelder dig – mere om tid og sted senere. Dagsorden jf. lovene, rekvirer dagsorden og regnskab i afdelingen samt via foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag til behandling på generalforsamlingen skal jf. lovenes § 5 stk. 2 være afdelingen i hænde senest 14 dage før afholdelse.

Seniorerne. 13. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret samt en øl/vand/vin. Tilmelding senest 6. marts. Dagsorden jf. lovene. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. feb. kl. 13.30: 'Du kan, hvis du vil' v. Annette Fredskov, der er Life Coach og har en professionsbachelor i ernæring og sundhed og fik sklerose som 37-årig. Skrev i 2013 bogen 'Maratonkvinden', løb i 2015 sit maratonløb nr. 600. 14. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi starter med lidt at spise og drikke. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding enten på mødet 21. feb. eller senest 1. marts af hensyn til fortæring.

Afsluttes med bankospil. 18. april kl. 13.30: Cafédag og Musikquiz.

Guldborgsund

Afdelingen. 12. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske senest 27. marts kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk **Pædagogisk sektor.** 28. feb. kl. 18: Generalforsamling på Kikko, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Forslag skal være afdelingen i hænde 14 dage før. Tilmelding senest 20. feb. Sektoren er vært med lidt at spise.

Holstebro

Afdelingen. 22. marts kl. 18: Generalforsamling i Holstebro Musikteater. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen, hvor stemmesedler udleveres (husk at medbringe dit medlemskort). Tilmelding til spisning senest 12. marts via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden og tidspunkt kan ses på foa.dk/holstebro senest 6 uger før. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab. **Senior.** 22. feb. kl. 14: Bowling – pris 50 kr. Sko betaler man selv 15 kr. for. Deltager uden bowling 30 kr. Vi mødes derude. Tilmelding til Signe Hølgens på 97 41 40 38 eller 23 67 86 08 senest 16. feb. Generalforsamling 8. marts kl. 14. 22. marts kl. 14: Hygge med små humoristiske fortællinger

fortalt af Svend Aage Christensen fra Husby.

Kolding

Afdelingen. 13. marts kl. 19: Generalforsamling. Spisning fra kl. 18. Tilmelding er nødvendig på 46 97 15 76, senest 7. marts.

Lillebælt

Psykiatriklubben. 22. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia Østergade, Middelfart. Bagefter vil der være spisning. Tilmelding senest 15. feb. til Karen på 30 86 77 20. Psykiatriklubben giver et tilskud til FOA Lillebælts tur til Holland 9.-13. april. Tilmelding og betaling senest 1. marts til Karen. Se dagsorden i FOA Lillebælt bladet.

Mariagerfjord

Seniorklubben. 7. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Teaterrestauranten Hobro. Dagsorden jf. lovene.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 15. marts kl. 12: Generalforsamling i afdelingen. Dagsorden jf. lovene. Forslag til generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 1. marts. Vi slutter med smørrebrød. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 8. marts.

Odense

Afdelingen. 11. april kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Spisning kl. 18.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 17.30. Deltagelse kræver tilmelding senest 4. april på 46 97 18 00 eller via foa.dk/odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 28.

marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbningstiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme fra 5.-11. april kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 28.

marts. Der vil være Amerikansk lotteri. **Servicesektor.** 28. feb. kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside. Indkomne

forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14. feb. kl. 12. jf. lovene. Der vil være mulighed for at spise kl. 18 – forudsætter tilmelding på FOA Odenses hjemmeside senest 14. feb.

Arbejder du med livstruede syge borgere, patienter og deres pårørende?



Bliver du udfordret og søger mere viden?

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Basal palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af livstruede syge, døende og deres pårørende - i hjemmet, plejeboliger og på hospitalet.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med livstruede syge, døende og deres pårørende, og som vil have mere viden om den basale palliative indsats for borgeren, patienten og de pårørende. Kurset tager udgangspunkt i Hospicefilosofien / Total Pain, DMCG-PAL og Anbefalinger for den palliative indsats, Sundhedsstyrelsen 2017.

Kurset vil indeholde symptomlindring af:

- Fysiske symptomer (smerter, delir, opkast/kvalme, obstipation, åndenød m.m.)
- Psykiske reaktioner (angst, sorg, depression m.m.)
- Sociale problemstillinger (pårørende/familie/børn, kærlighedens skjold m.m.)
- Åndelige og eksistentielle udfordringer (tro, håb, pendulering, livshistoriefortælling m.m.)
- Den sidste tid (dødsprocessen)
- Hvornår rørt, ramt og rystet - Hvem hjælper dig?

Hvor og hvornår:

Kurset afvikles på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup
12.-15. marts 2018, kl. 8.30 - 15.30
8.-11. oktober 2018, kl. 8.30 - 15.30
Pris: kr. 3.998 inkl. forplejning og undervisningsmateriale

Undervisere er:

Sygeplejerske Susanne Christophersen / such@sanktlukas.dk
Sygeplejerske Karen Mølbak / kabr@sanktlukas.dk

Tilmelding via formularen på hjemmesiden:

www.sanktlukas.dk/kurser

Tilmelding senest hhv. 12. februar og 10. september 2018

Besked om optagelse gives hhv. uge 8 og 38.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen (CVR nr 12 12 58 28) i hænde senest hhv. 2. marts og 28. september 2018.

Social- og Sundhedssektoren.

20. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 15.-19. marts kl. 15.30. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding via tilmeldmig.dk/?9700182501 senest 14. marts kl. 12.

Pædagogisk Sektor. 13. marts kl. 20: Generalforsamling i FOA

Odense, Vesterbro 120, Odense. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 27. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen. Stemmeafgivning i afdelingen afsluttes på generalforsamlingsdagen kl. 12. Af hensyn til bespisning bedes du tilmelde dig på tilmeldmig.dk/?9700182502 senest 6. marts.

Psykiatrisk Fagklub. 14. marts kl. 18.30:

Generalforsamling i kantinen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 20. feb. Bagefter er der festmiddag med alt betalt og lodtrækning af flotte gaver. Tilmelding til spisning senest 20. feb. via liselotteduch@gmail.com.

Randers

Pensionist og Efterlønssklubben.

19. april: Årsmøde i Medlemshuset. Dagsorden kan jf. lovene ses på foa.dk/randers 8 uger før afholdelse.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 21. marts kl. 12: Generalforsamling og banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Forårstur 19. april kl. 11.30. Vi mødes ved Silkeborg Kirke. Frokost på Den gode fe. Pris 125 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

Sjælland

Sektorgeneralforsamlinger. Indkaldelse til sektorgeneralforsamlinger jf. lovene. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 6 uger før på sjælland@foa.dk. Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. Café for ledige kl. 13.30-15.30: 6. marts på Japanvej 2, Slagelse. 10. april på Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding

senest 3 dage før på foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Holbæk.

Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 5. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil med 3 kort for 45 kr. og ekstra plader for 15. kr. Tilmelding senest 1. marts på 26 21 45 04 til Marianne. 9. april kl. 13: Mindfulness ved Gitte Alstrup. 7. maj kl. 10: Kør selv tur til Audebo Pumpestation. Pris 50 kr. og evt. 40 kr. til samkørsel. Tilmelding senest 1. maj på 26 21 45 04 til Marianne. 4. juni kl. 13: 'Lys i mørket - mit liv som blind' v. Eva Melhof.

Efterløn- og seniorklubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 21. feb. kl. 14: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 21. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden jf. lovene. Bankospil og spisning af medbragt mad. 18. april kl. 14: 'Tænk hvis vi bliver 100 år' v. Helene Andersen. 13. juni kl. 8.30: Tur til Bogenes og Humlemagasinet. Pris medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr.

22. august: Tur til Dyrehavsbakken. Pris medlemmer 250 kr. og ledsager 350 kr. 29. aug.-2. sept.: Tur til Polen. Pris medlemmer 2.700 kr. og ledsager 3.000 kr. Tilmeldinger til arrangementer via foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Ringsted.

1. marts kl. 14: 'Pigerne fra Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 5. april kl. 14: 'Bedstemor som vagabond' v. Lis Ingemann. 3. maj kl. 14: 'Medens Mogens forsvinder' v. Aase Helveg. 7. juni kl. 8.30: Tur til Thorsvang Samlarmuseum. Pris medlem 275 kr. og ledsager 375. Tilmelding på foa.dk/sjaelland.

Efterløn- og seniorklubben Nordvest-sjælland.

20. feb. kl. 11: 'Trier Slægten og Vallekilde Højskole' v. Beathe Fogh. Tilmelding senest 13. feb. 21. marts kl. 11: Kør selv tur til Vallekilde Højskole. Pris 40 kr. Tilmelding senest 15. marts. 16. maj kl. 12: Bowling i StarBowl, Elmegade 16, Kalundborg. Pris 50 kr. Tilmelding senest 9. maj. 26. juni: Tur til Sportsmuseet Skjolde-næsholm. Pris 200 kr. Tilmelding senest 15. juni. 21. aug. kl. 8:

Medlemspulsen

Vinderne i november og december 2017

Hovedpræmie

Linda Ann Hansen, Sundbyvej 16, Frederikssund
Bente Bertelsen, Mosevej 27, Ribe

Gavekort til Coop (300 kr.)

Helena Desirée Andersen, Askevænget 32, Sønderød
Bettina Jensen, Søborg Parkalle 194, st. mf., Søborg
Lizzi Vedel Jensen, Nordentoft 54, Skals
Anne Hausgaard Petersen, Søndergade 89, Hundested
Helle Hauballe Kristensen, Viborgvej 252, Holstebro
Grethe Vulf Jepsen, Grundtvigs Allé 145, 2.th., Sønderborg
Anne Berit Bonde, Skibstrupvej 12 A, Hornbæk
Anni Reinstrop, Merlegårds Vænge 58, Ishøj
Hanne Knudsen, Spangevej 15, Haarby
Anna Linnea Birgitta Nilsson, Toftevej 11, Fredensborg

Hovedpræmien

er et weekendophold for 2 på et Cornwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned 5 gavekort til Coop Danmark til en værdi af 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00

Åbningstid

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00

nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60

Tur til Karen Blixen Museet og Dyrehavsbakken. Pris 250 kr. Tilmelding senest 9. august. Tilmeldinger til arrangementer via foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter – nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail. Telefon- og åbningstider. Mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13 på 46 97 38 60, foa.dk/sjaelland, sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage.

Skive

Seniorklubben.

15. feb. kl. 14: Underholdning v. 3 x Hans, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. inkl. kaffe m. brød. Seneste tilmelding 8. feb. til Jytte på 51 36 26 37. 1. marts kl. 13: Generalforsamling, Jægervej 12, Skive. Der serveres en anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være formanden i hænde senest 22. feb. Sidste tilmelding på 26 37 08 88 eller via gunhild749@ofir.dk senest 22. feb.

Sydfyn

Afdelingen. 14. marts: Generalforsamling, husk at tilmelde dig via vores hjemmeside. Vi planlægger medlemstur i uge 23. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklub. 22. feb. kl. 13: Generalforsamling i FOA, tilmelding senest 16. feb. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i hænde senest 1. feb. kl. 12. 15. marts kl. 19: Piche awten, Tinas konditori, Bro Centervej 2, Augustenborg. 9. marts er sidste tilmelding. 12. april kl. 14: Foredraget 'Mit liv i frihed' i FOA, tilmelding senest 6. april. 17. maj kl. 7: Sommerudflugt, afgang fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 1. maj. 31. maj kl. 14: Sommerafslutning, Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding senest 25. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fag1020@foa.dk. Program for 2018 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som

efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 21. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Dagsorden jf. lovene. Bag efter er der pakkeleg. Tilmelding via 46 97 35 00 senest 14. feb. 22. marts kl. 14: Sang eftermiddag i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding via 46 97 35 00 senest 14. marts. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer betaler 30 kr. samt entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring. 13. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler Mellemgade 12, Hjørring. Medbring en pakke til mindst 25 kr. til bankospil. Dagsorden jf. lovene. Seniorklubben er vært ved smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 9. marts kl. 12 til Lillian på 31 90 13 55.



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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Seniorklubben Brønderslev

Generalforsamling 20. feb kl. 14 i FOAs lokaler Grønnegade 21, 1., Brønderslev. Dagsorden jf. lovene.

Viborg

Afdelingen. 12. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Der startes med spising kl. 18. Dagsorden jf. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Social- og Sundhedssektoren.

12. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden jf. lovene.

Teknik- og Service-sektoren.

1. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Efterløn- og pensionistklubben.

21. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg.

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

25. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 3: 1. marts
Frist til nummer 4: 12. april

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 3: 6. april

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

Nummer 2 udkommer:
uge 12

Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

sjaelland@foa.dk
Social- og Sundheds-

afdelingen:

46 97 22 22

sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00

varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88

vejle@foa.dk

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest 26. februar. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 8 blev Gitte Schneider, Vejen.

1. Hvad er et typisk symptom på diabetes 2?

- A. Synsforstyrrelser
- B. Hoste
- C. Feber

2. Hvornår er der frist for at søge om at få udbetalt dit efterlønsbidrag?

- A. 1. maj 2018
- B. 30. juni 2018
- C. 31. august 2018

3. Hvorfor blev Per Andersen fyret fra sin praktik som social- og sundhedsassistent?

- A. Fordi han havde allergi
- B. Fordi han var på Facebook i arbejdstiden
- C. Fordi han var ordblind



4. Under hvilket hashtag delte social- og sundhedsassistent Christina Svarrer sin løseddel på Facebook?

- A. #sophieslønfest
- B. #sosu
- C. #metoo

5. Hvor mange procent af alle børn i Danmark under 18 år er dækket af en ulykkesforsikring?

- A. 50 %
- B. 80 %
- C. 100 %



6. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. En valnød
- B. En hjerne
- C. Chokolade

Af Emilie Kristine Clausen

PenSam indkalder til GENERALFORSAMLING



Pensionskassen PenSam holder generalforsamling **torsdag den 05.04.2018.**

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til isc@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

Eventuelle forslag til generalforsamlingen skal fremsættes skriftligt senest 6 uger før generalforsamlingen.

PenSam

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



SOL OG VARME



Bestil nu og få 5 % rabat på din sommerferie med Detur. Ferie med All Inclusive starter fra 2.296 kr.

detur
der hvor solen skinner!

Læs mere på loplus.dk/detur

MODERNE DESIGNMØBLER



Spar 10 % på alle møbler og accessories hos BoConcept. I hele februar får du 10 % ekstra rabat, når du betaler med LO Plus Guldkort.

BoConcept®

Læs mere på loplus.dk/boconcept

BESTIL ET SHELL CARD



Bestil et Shell Card med LO Plus rabat senest 25. marts og spar op til 40 øre/l de første 2 måneder. Herefter får du en fast rabat på benzin og diesel.



Læs mere på loplus.dk/shell

SHOP I BAHNE



Få rabat på mange kendte brands inden for mode og bolig. Du får 10 % LO Plus rabat oveni tilbudspriserne i Bahne. Vis blot dit medlemskort i butikken.

bahne

Læs mere på loplus.dk/bahne

GØR-DET-SELV PROJEKT?



I SILVAN har de alt det, du skal bruge – også gode råd. Vis dit medlemskort, når du handler, så får du 6 % LO Plus rabat.

SILVAN

VI GØR DET SAMMEN

Læs mere på loplus.dk/silvan

FERIEHUS



Hos NOVASOL kan du leje feriehus og lejligheder i hele Europa. Bestil på novasol.dk og indtast rabatkode 2029935, så får du 10 % rabat.



Læs mere på loplus.dk/novasol

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



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

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



Læs mere på www.loplus.dk/medlemsapp

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



FÅ 3% I RENTE PÅ DIN LØNKKONTO

NYHED

NYE FOA
FORDELE



Selvfølgelig skal det kunne betale sig at have penge i banken.
Derfor kan du nu få 3% i rente* på din lønkonto.

Ring **44 39 39 53** og hør, hvordan du kan få mere ud af dine penge i **PenSam Bank**

*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 15. januar 2018. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,05%). For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal blive helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. Nemkonto skal være oprettet i PenSam Bank.

PenSam

FOA