

Fagbladet **FOA**

ÅRETS MEDARBEJDER

Mød Københavns
bedste i et køkken
SIDE 7

7

TRIN
til gode
betalingsaftaler
SIDE 34

**ÆLDRE LADES
I STIKKEN VED
KONKURSER**
SIDE 8

Tanja Schmidtke Eriksen er én af de mange, der kæmper med søvnen

TAGER DU ARBEJDET MED I SENG?

9 trin til bedre søvn SIDE 26

Arbejdet med i seng

Det er isnende koldt, det er mørkt, og vi fortjener at sove tungere og længere end i det solrige, lune og overskudsagtige halvår. Men for mange af os er det lettere sagt end gjort.

Problemer med at falde i søvn, talrige vågne perioder i løbet af natten og al for tidlig opvågning plager godt halvdelen af FOAs medlemmer. Heraf angiver over halvdelen – 55 procent – at det er spekulationer om jobbet, der holder dem vågne. Dertil kommer, at en del har svært ved at sove på grund af smerter og forstyrret døgnrytme efter skiftende vagter – hvilket jo også kan kobles til jobbet.

De færreste mennesker kan undgå et par nætter i ny og næ, der forstyrres af tanke-mylder eller dårlige drømme. Det dør man ikke af. Men når søvnen er gennemhullet – eller fraværende – nat efter nat, skal man tage det alvorligt. For så kan helbredet være i fare.

Fagbladet FOAs tema om søvn viser, at der er flere veje at gå. Dels kan du selv komme langt ved at følge en række enkle råd og øvelser. Og dels er der til-

tag, der kræver, at du tør tage emnet op på din arbejdsplads. Måske er der andre, der døjer med det samme?

Uanset hvad, bør alle på jobbet have en interesse i, at vi undgår at tage jobbet med i seng. ★

Gitte Hejberg

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

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

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

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

Søvnløse nætter

Tanja Schmidtke Eriksen ligger ligesom mange andre FOA-medlemmer og spekulerer over arbejdet, når hun skal sove.

Side 26-33



Beboerne på Håndværkerforeningens Plejehjem får frisklavet økologisk mad med smør, fløde og det hele.

Side 16

DET
KAN
DE
LI'

Hvor blev pengene af?

7 trin til at forstå automatisk kortbetaling

Side 34



Britta vinder hæderspris

Køkkenmedhjælper Britta Larsen er blevet kåret til Årets Køkkenmedarbejder af Københavns Kommune.

Side 6

fokus
konkurser

Pludselig var det bare slut

Ansatte i konkursramte plejefirmaer fortæller, hvor hårdt det er for borgerne, når de må sidde i uvished og vente på hjælp.

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Quizzen	42
Mad med Klinken	43

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

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

nyt

12

procent er indkomsten efter skat steget for et LO-ægtepar de seneste 20 år. For direktørerne og pensionisterne er stigningen næsten 35 procent.

Kilde: Skatteministeriet

Fagbladet omdeles på en ny måde

Fremover vil Fagbladet FOA fire gange om året blive omdelt af Post Danmark i det omslag, der hedder Med Rundt. Første gang er det nummer, der udkommer den 17. marts. Tiltaget skyldes, at FOAs hovedbestyrelse har besluttet, at der skal spares penge på fagbladets porto.



Arkiefoto: Niels Åge Skovbo



Det piner mig at høre den her klagesang hver gang, man skal omstille et eller andet. Er det så de syge, de gamle, de etbenede, de halte, der skal betale?

FINANSMINISTER CLAUD HJORT FREDERIKSENS KOMMENTAR TIL KOMMUNERNES KRITIK AF FLYGTNINGEUDGIFTERNE, SAGT VED KL'S KOMMUNALØKONOMISKE FORUM

▲ Så er der DM i Skills.

Er du nysgerrig efter at se vinderne af DM i SOSU Skills, skal du drage mod Fredericia den 4. til den 6. februar. Her dystet deltagerne i fag som sygepleje, rehabilitering og aktiviteter med syge borgere. Du kan også følge med i konkurrencen på fagbladetfoa.dk.

Hvad ville du synes om at få flygtninge som kolleger?

Foto: Heidi Lundsgaard



Line Henriksen, sosu-assistent og demenskoordinator, Stevns Kommune

Brug for kulturel mangfoldighed

Umiddelbart er jeg positivt stemt. Selvfølgelig vil der være nogle sproglige og faglige barrierer. Men vi får brug for de kulturelle forskelle blandt personalet, da der kommer flere flygtninge til landet.

Foto: Heidi Lundsgaard



Birgit Poffler, sosu-assistent, Faaborg-Midtfyn Kommune

Sproget er afgørende

Det har jeg ikke noget imod så længe, at de kan det danske sprog. Mange af vores borgere og patienter er jo svage eller demente og afhængige af hjælp. Derfor er det afgørende, at personalet kan forstå dem.

Foto: Heidi Lundsgaard



Benny Jørgensen, teknisk serviceassistent i Odense Idrætspark

De skal også bidrage

Jo, hvorfor ikke. Min holdning er, at hvis de skal være i landet, så skal de også bidrage til samfundet. Hos os ville det nok være rengøring, da de andre opgaver kræver en stor viden om det tekniske udstyr.

Foto: Niels Åge Skovbo



Peter Altenhofen, pædagogisk assistent, Herning Kommune

Afgørende for integrationen

Indslusning på danske arbejdspladser er en god idé, da sociale netværk er afgørende for en god integration. Desuden har danske børn godt af at lære om andre kulturer.

Bedre resultater, tak!

FOA forbindes med **god service og rådgivning**, men bør skabe bedre resultater, viser ny medlemsundersøgelse.

Af Merete Nielsen ★ arkivfoto: Jørgen True



Anne Marie Svenningsen (tv.) møder ind på nattevagt, hvor hun er alene med 60 plejehjemsbeboere. "Vores opgave er at få lagt **pres på arbejdsgiverne** for at skaffe flere ressourcer til dem, der leverer offentlig velfærd," siger FOA-formand Dennis Kristensen.

på den hjælp og rådgivning, de kan få gennem deres fagforening. På de områder er tilfredsheden høj.

Til gengæld efterlyser medlemmerne mere slagkraft, når det handler om at skabe resultater.

Værdifulde input

FOAs formand, **Dennis Kristensen**, er glad for, at så mange har givet deres besyv med.

"Det er meget værdifuldt, at vi får input til at skærpe indsatsen i forhold til det,

Omkring 33.000 medlemmer har givet deres mening til kende om alt lige fra serviceniveauet til FOAs formand.

Den nye tilfredshedsundersøgelse viser, medlemmerne lægger vægt på, at de får en god service, når de kontakter FOA og

som medlemmerne er optaget af," siger han.

Dennis Kristensen tolker undersøgelsen sådan, at FOA har ramt rigtigt ved at have defineret tre kerneværdier, som går på, at fagforeningen skal være: hjælpsom, inspirerende og handlekraftig.

Han mener, at medlemmerne forventer, at FOA især viser mere handlekraft, når det gælder om at få skabt bedre rammer for arbejdslivet.

"Lønnen er selvfølgelig vigtig, men jeg oplever, at stress, for få hænder og det at kunne levere en god service over for borgerne er det, som fylder mest for mange medlemmer. Vi har derfor en stor opgave i at kæmpe for bedre normeringer. Det er bare en anderledes og sværere kamp end at føre overenskomstforhandlinger. Vi skal have danskerne med på sammen med os at lægge pres på politikerne. ★

men@foa.dk



Når det drejer sig om forhandling af arbejdsforhold, skal der altså lidt mere råstyrke til.

61-ÅRIG KVINDE FRA SOCIAL- OG SUNDHEDSSEKTOREN

77

procent af medlemmerne mener, at man bør være medlem af den fagforening, der forhandler ens overenskomst.

Tilfredshed med medlemskab

68 % er tilfredse
21 % er mellemfornøjede
7 % er utilfredse.

Loyale medlemmer

8 ud af 10 vil gerne anbefale FOA til deres kolleger.

Unge mest tilfredse

Unge under 30 år er lidt mere tilfredse end det gennemsnitlige FOA-medlem.

De mest glade og sure

De mest tilfredse medlemmer er inden for Kost- og Servicesektoren, og de mest utilfredse er inden for Teknik- og Servicesektoren. De kvindelige medlemmer giver generelt en bedre karakter til FOA end de mandlige.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 2015, som er udarbejdet i samarbejde med Epinion. 32.618 deltog.



foa.dk/medlemstilfredshedsundersogelse2015

Verdenskendt økomad

København er blevet verdensberømt, fordi knap 90 procent af maden i de offentlige køkkener er økologisk.

Af Ingrid Pedersen

Københavns Kommune har næsten opnået, at 90 procent af maden, der laves i de kommunale institutioner, er økologisk. Seneste opgørelse viste, at 86,8 procent af råvarerne er økologiske. Det har vakt international opmærksomhed – ikke mindst fordi, maden skal laves inden for de samme økonomiske rammer. Både fra Korea, New York og Skotland har Københavns Madhus fået invitationer til at holde oplæg om økologiseringen.

Mere tidskrævende

Et af de køkkener, der allerede har nået målet, er Håndværkerforeningens Plejehjem på Nørrebro, og her er forandringerne meget tydelige.

Madlavningen tager længere tid, når der skal skrælles kartofler, smittes kål og bages brød. Og det skal der. Serviceleder **Helle Conradsen** blev ansat i juli 2012 med det erklærede formål at lave bedre mad, som beboerne kan lide – og hæve økologiprocenten. Det er lykkedes, og hun fremhæver, at arbejdsdagene er helt anderledes, når man dropper halvfabrikata og laver alt selv.

Røgfri arbejdstid

Økonomien i køkkenet er den samme som før. Kravet om bedre mad og mere økologi medfører ikke flere penge, så det handler om forandring. En af dem er at gøre arbejdstiden røgfri.

“Det var fantastisk. Der er virkelig vundet meget tid,” siger Helle Conradsen.

Desuden er dyr halv- og helfabrikata, og færdigpaneret fisk røget ud til fordel for friske råvarer, og medarbejderne laver den varme aftensmad lige før, de 148 beboere får den serveret. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk



Vi laver jo gammeldags retter, som beboerne gerne vil have – det er dem, der bestemmer, hvad vi skal lave.

BRITTA LARSEN,
KØKKENMEDARBEJDER

44

køkkenmedarbejdere var indstillet til prisen som Årets Køkkenmedarbejder. Britta Larsen vandt æren og et diplom.

Hædrer medarbejdere

Hvert år hædrer Københavns Kommune sine dygtigste køkkenmedarbejdere, hvor der uddeles forskellige diplomer ved en stor fest på rådhuset.

Green Cities

Planen om at gøre københavnernes mad mere økologisk opstod i forbindelse med Green Cities-projektet i 2000. Målet om 90 procent økologi i den offentlige mad blev lavet i 2007, og i 2008 overtog Københavns Madhus ansvaret for økologiuudviklingen af maden.

MED-udvalg

Beslutningen om røgfri arbejdstid, der gælder for alle ansatte på plejehjemmet, var MED-udvalget med til at beslutte. Og kommunen tilbyder gratis rygestopkurser.



Britta er årets bedste

For 16 år siden blev Britta Larsen vikar i opvasken. Nu har hun vundet en prestigefuld pris.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Britta Larsen kommer syngende gennem køkkenet, og Det brune Punkts ørehænger *Jeg er for keeeendt til det her sted* gjaldt mod fliserne. Hun griner og konstaterer, at hun føler sig som lidt af en berømt, efter hun



blev kåret som Årets Køkkenmedarbejder. Kollegerne indstillede hende til hæderen, fordi hun har lagt masser af energi og entusiasme i at være med til at omdanne plejehjemets kedelige køkken til et sted, hvor 90 procent af maden er økologisk, og beboerne roser den.

Startede som opvasker

Det havde hun ikke lige forventet, da hun for 16 år siden var træt af at være på kon-tanthjælp og blev opvasker-vikar på Håndværkerfor-enings Plejehjem.

Hun blev hurtigt fastansat og be-gyndte at deltage i alle opgaver i køk-kenet, og hun har med ildhu engageret sig meget i køkkenets omstilling til

økologi, hjemme-lavet mad og varm mad om aftenen.

Sjovere at arbejde

Britta Larsen er ikke i tvivl om, at det vigtigste sted på et plejehjem er køkkenet, og hun og kollegerne har som regel ros med tilbage, når de har serveret maden. "Det er fedt," konstaterer hun og tilføjer, at de seneste års ændringer har haft stor betydning for hendes arbejdsglæde, fordi det er sjovere at lave mad fra bun-den end at videre-forarbejde halvfa-brikata.

"Vi laver jo gammel-dags retter, som beboerne

Britta Larsen: "Jeg var **helt rundfor-virret**, da vi var til festen på rådhuset, og mit navn blev råbt op, fordi jeg havde vundet. Da jeg kom tilbage til bordet, måtte jeg jo lige spørge Helle og kollegerne 'Hvad fanden sidder I og tuder for?' Men jeg var vist også selv lidt rødøjet.

gerne vil have – det er dem, der bestemmer, hvad vi skal lave," siger hun og tilføjer, at hun er ble-vet på sin hjemegn, så hun kender egns-retterne. Hun er født og opvokset på Nør-rebro.

Hun siger, at de nye arbejdstider er en vane-sag. Tidligere kunne køkken-medarbejdere gå hjem klok-ken 14.30. Det kan de ikke nu, da middagen skal serve-res varm og frisklavet til af-ten.

"Og der er ingen tvivl om, at beboerne er rigtig glade for det. Det er det vigtigste," konstaterer hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

09. januar

Katastrofe-beredskab er en – katastrofe

Danskerne forventer effektiv hjælp, hvis de udsættes for terror eller andre katastrofer. Men det skal de ikke gøre, advarer fagfolk.

08. januar

Sikkerheden halter fortsat i psykiatrien

Arbejdstilsynet kritiserer på ny sikkerheden på flere psykiatriske afdelinger.

07. januar

Årets opfindelser kåret: Godt nyt til sosu'er

To ud af de fem opfin-delser, der er kåret til de bedste i 2015, er spændende nyt for sundhedspersonale.

07. januar

Rengøring kan udvikle 'skjult' sygdom

FOA kalder håndeksem for 'skjult problem', der for sjældent bliver an-meldt, selvom der er mange kroner på spil. Senest fik et medlem 107.000 i erstatning.

06. januar

Dronningen giver medalje til trofast FOA-kvinde

Som tak for tro tjeneste i 40 år får sygehjælper overrakt fortjenstmedal-jen af Hendes Majestæt.

06. januar

FOA-job er de hårdeste

Dagplejere, rengørings-assistenter, social- og sundhedspersonale og mange andre af FOAs fag-grupper bestrider nogle af de mest fysisk anstren-gende job herhjemme.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk

Pleje-hjemmets hjerte
Side 16-18



Det kom som en grim overraskelse for de tre sosu-hjælpere Heidi Hovgaard Frederiksen (tv.), Mark la Cour og Louise Hermansen da de blev fyret pr. sms, efter deres arbejdsgiver, Tryghedsplejen, gik konkurs i efteråret.

Ældre lades i stikken ved konkurser

Borgere venter op mod 24 timer, når hjemmeplejefirmaer går konkurs. FOA og Ældre Sagen kritiserer kommunerne for ikke at have beredskabsplaner.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

En ældre kvinde måtte overnatte grædende i sin stol, fordi hjælpen aldrig kom. En dement kvinde fik først livsvigtig hjertemedicin seks timer for sent. De er blot to ud af en række borgere, som betalte en høj pris den dag, deres private hjemmepleje gik konkurs.

Mange ældre måtte vente mellem 5 og 24 timer på alt fra vigtig medicin til mad og drikke. Det viser en undersøgelse blandt 149 konkursberørte FOA-medlemmer, som Fagbladet FOA har lavet.

I 2013 fik private firmaer mulighed for at tilbyde billigere ældrepleje end kommunens egen pris, hvis kommunen sendte plejeopgaver i udbud. En række plejefirmaer har siden drejet nøglen om, og 2015 blev året med flest konkurser. Det fik sidste sommer Kommunernes Landsforening (KL), og sidenhen blandt andet Kammeradvokaten til at anbefale, at kommunerne udformer en beredskabsplan, så de ældre får hjælp hurtigst muligt.

Ingen beredskabsplan

Alligevel har kun 9 af 29 kommuner, som har været ramt af konkurser blandt private plejefirmaer, udformet beredskabsplaner. Det viser en rundringning til kommunerne, som Fagbladet FOA har foretaget. Det kritiserer FOAs formand **Dennis Kristensen**.

“Uden konkrete beredskabsplaner bliver kommunernes mulighed for at minimere konsekvenserne og den utryghed, konkursen efterlader borgerne i, ringere,” siger han.

Ingen konkursplan

Køge Kommune har oplevet to konkurser, men alligevel har kommunen ingen beredskabsplan.

“Jeg kan da godt være bekymret for, hvad vi gør, hvis De Glade Vikarer (privat leverandør af

hjemmehjælp i Køge, red.) går konkurs. Så står vi virkelig med en udfordring. De har omkring 100 borgere, der skal have personlig pleje,” siger sektionsleder for Køge Kommunes hjemmepleje, **Vivian Raundrup**, der dog ikke kan garantere, at kommunen vil udforme en beredskabsplan.

Ældre Sagen: Gør det lovpligtigt

Selvom KL anbefaler kommunerne at udarbejde beredskabsplaner hurtigst muligt, vil de ikke kritisere kommunerne for ikke at gøre det.

“Kommunerne har læst vores anbefaling, og så følger de den, hvis de mener, det er noget, de kan bruge,” siger kontorchef i KL **Karsten Thystrup**.

Ældre Sagen tager ligesom FOA de manglende beredskabsplaner mere alvorligt.

“Det er bydende nødvendigt, at alle kommuner udarbejder beredskabsplaner hurtigt. Ellers må vi fremskynde processen og stille krav i lovgivningen om obligatoriske beredskabsplaner,” siger chefkonsulent i Ældre Sagen **Olav Felbo**.

Hulkede af gråd

En række privatansatte FOA-medlemmer fortæller, at det krænker deres faglighed at se, hvordan borgere bliver svigtet ved konkurser.

Social- og sundhedshjælper **Laila Møller** er en af dem. Selvom det nu er to år siden, husker hun stadig, da hun dagen efter Caregruppens konkurs i Odense kørte ud til to borgere.

“De var ikke blevet hjulpet i seng og hulkede af gråd og greb mig om halsen, da jeg endelig kom. En af dem havde formået selv at kravle i seng, den anden havde siddet i sin stol hele natten. De havde begge to afføring og tis i bleen,” siger hun. ★

rhbn@foa.dk

9

ud af 29 kommuner, der tidligere har oplevet en konkurs, har udformet en beredskabsplan til at håndtere en eventuel konkurs.

Kilde: Fagbladet FOAs rundringning

KL anbefaler

“Det er vigtigt, at kommune og leverandør allerede fra begyndelsen af samarbejdet har lagt en konkret plan for håndtering af en evt. konkurs eller konkurslignende situation (beredskabsplan). Beredskabet kan for eksempel beskrive, hvordan berørte medarbejdere kan overdrages til andre leverandører eller kommunen samt beskrive, hvordan der kommunikeres om konkursen, herunder hvordan de berørte borgere informeres.”

Kilde: ‘Konkurser i hjemmeplejen – en fælles udfordring’, DI, KL og Dansk Erhverv, august 2015

Kommunens problem

Når et privat plejefirma krakker, skaber det problemer for kommunerne. Fra det ene øjeblik til det andet, skal kommunen levere pleje til de borgere, den overtager fra den private leverandør.





Louise Hermansen (tv.), Heidi Hovgaard Frederiksen og Mark la Cour var ikke tilfredse med Tryghedsplejen. "Vi fik mere og mere travlt, og det var ikke altid, at borgerne fik den hjælp, de var visiteret til. Vi var simpelthen for pressede, og det gav én dårlig samvittighed," fortæller Heidi.

"Bare vi aldrig skal opleve en konkurs igen"

Tre tidligere ansatte i et konkursramt plejefirma fortæller om, hvordan de blev fyret pr. sms og oplevede, hvordan ældre borgere måtte vente i timevis på hjælp.

Af Rasmus Handberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

"Jeg vil hellere arbejde ni dage i træk. Det er mindre hårdt psykisk end at opleve sådan en aften og nat igen."

Social- og sundhedshjælper **Mark la Cour** glemmer sent fredag 2. oktober sidste år. Først mistede han ligesom hundredvis af andre jobbet, da Tryghedsplejen blev erklæret konkurs. Blot timer senere var han hovedkraften bag Assens Kommunes indsats for at sikre, at borgerne fik den hjælp, flere af dem er dybt afhængige af.

Mark var fremme hos de første borgere mellem halv syv og otte den aften. På det tidspunkt havde flere ventet på hjælp til toiletbesøg, mad og udlevering af medicin i næsten fem timer.

"Borgerne var vrede og frustrerede. Og med god grund," husker Mark.

Han er i dag mødtes med to tidligere kolleger, der også er social- og sundhedshjælpere for at tale om den dag, hvor en sms vendte op og ned på deres arbejdsliv.

Chokerende sms

"Vi er lige nu blevet erklæret konkurs af retten, så alt arbejde slutter nu. I skal ikke køre mere fra nu af," stod der i sms'en, alle ansatte hos Tryghedsplejen i Assens modtog omkring kvart i tre den eftermiddag. Beskeden kom som et chok, husker de.

"Jeg råbte 'fuck'. Vi var alle sammen meget be-

rørte" siger Louise Hermansen og husker, at hun ringede til en kollega, der bare græd og græd.

Mark bryder ind.

"Og hvad med borgerne? Hvad sker der med dem, hvordan får de deres hjælp," husker han, at han tænkte.

Heidi Hovgaard Frederiksen nikker:

"Vi har hjertet med i arbejdet, og vi hjælper mennesker, som stoler på os. De har tillid til os. De forventer vores hjælp, og flere kan ikke klare sig uden os. Vi havde et bånd til mange af dem, som gik langt ud over arbejdet. Pludselig var det bare slut," siger hun og kigger op.

"Jeg får gåsehud af at tale om det. Og når man så hører, at de ikke har fået hjælp hele eftermiddagen. Det er forfærdeligt at tænke på," siger Heidi.

Hvor bliver hjælpen af?

De tre tænker særligt på én borger i kørestol, som skulle have haft hjælp til at komme på toiletet kvart over tre.

"Hun må have haft det forfærdeligt," siger Heidi. Bekymringen i hendes blik er rammen for stemningen ved bordet.

Flere af de ældre bruger ble, fortæller de tre sosu-hjælpere.

"Og hvis du ikke bliver hjulpet på toilet, sidder du der i en stor sø. Selvom du bruger ble, er der grænser for, hvor meget den kan suge, og hvor længe du kan sidde i dit eget tøj," siger Louise.

Flere borgere har siddet alene uden at vide, hvor deres hjælp blev af. Det er ikke rart for de tre at mindes. Mark beroliger dog sine to tidligere kolleger. Han hjalp kvinden i kørestolen senere den pågældende aften:

"Hun var frustreret og vred over ikke at have fået sin hjælp, men efter jeg forklarede situationen, viste hun forståelse og var i det mindste glad for, at det var mig, der kom og ikke en helt fremmed fra det kommunale."

Rykker ud for kommunen

Mark stod sammen med en kollega på vagtplanen den pågældende aften. Ifølge planen skulle kollegaen starte klokken 15.15, og



**Flere timer –
og nogen fik
slet ikke hjælp.
Meget, meget
sørgeligt for de
stakkels ældre
borgere.**

SVAR FRA KONKURSRAMT SOSU-
HJÆLPER PÅ SPØRGSMÅLET OM,
HVOR LÆNGE BORGERE MÅTTE
VENTE, DA DERES PRIVATE HJEM-
MEPLEJEFIRMA GIK KONKURS

Mark skulle møde ind klokken 18. Den plan blev kasseret, idet konkurs-sms'en tikkede ind. I stedet overtog kommunen borgerne. Klokken 17.45 ringede en af kommunens områdeledere i hjemmeplejens til Mark.

"Hun spurgte, om jeg havde mulighed for at komme ned og hjælpe dem på en midlertidig ansættelse. De vidste godt, at de havde problemer. Og selvfølgelig ville jeg hjælpe, for det var borgerne, der handlede om," siger han.

Mark kørte ud på vagt 18.30. Borgerne var utilfredse og forvirrede, fortæller han.

"Det var hårdt psykisk at besøge dem. Da jeg fortalte dem om konkursen, blev de utrygge og stillede en masse spørgsmål, som jeg ikke havde svaret på."

På sin køreliste havde Mark i alt 16 besøg den aften og nat, heriblandt hos to demente borgere, husker han.

De to eks-kolleger ved bordet er stolte af Marks indsats.

"Det har uden tvivl været godt for borgerne, at Mark havde overskud til at tage opgaven på sig," siger Louise.

Forhåbentlig sidste konkurs

I dag har både Heidi og Mark fundet nyt arbejde. Mark hos et andet privat hjemmeplejefirma, Heidi i den kommunale hjemmeplejefirma. Hun har arbejdet i to private plejefirmaer, der har drejet nøglen om, så det er slut for hendes vedkommende.

"Det er simpelthen for usikkert og hårdt," siger hun.

Louise har endnu ikke fundet nyt arbejde. Tryghedsplejen var hendes første arbejdsgiver efter endt uddannelse. Efter den oplevelse har hun brug for en hjemmeplejepause.

Selvom Tryghedsplejen er et overstået kapitel for dem alle, er det sidste punktum ikke sat. Tilsammen har de tre små 300.000 kroner til gode i form af manglende løn, ferie og pension. "Vi oplever forhåbentlig aldrig en konkurs på nærmeste hold igen," er de tre eks-kolleger enige om. ★

rhbn@foa.dk



**Har de mange
konkurser
indflydelse på
din lyst til at
arbejde privat?**

 Sig din mening
på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Konkurs i 2015

- Kærkommen
- IdéRent,
- A.B.C. Service ApS
- Dansk Plejeservice
- Toms Rengøring
- Bonderosen
- Tryghedsplejen
- Gurtis Rengøring og Pleje
- IMS Service

Kilde: Lønmodtagernes Garantifond og FOA

Billigere ældrepleje

Konkursbølgen ramte hjemmeplejens, efter en lovændring i 2013 gjorde det muligt for private firmaer at tilbyde billigere ældrepleje end kommunerne ved udbud. Mindst 30 kommuner har siden oplevet en konkurs.

Kilde: Epinion-undersøgelse for Fagbladet FOA, januar 2016

 **Læs mere**

foa.dk/konkursramt



**Jeg får gåsehud
af at tale om det.
Og når man så
hører, at de ikke
har fået hjælp
hele eftermid-
dagen.**

HEIDI HOVGAAARD FREDERIKSEN,
SOSU-HJÆLP

groft sagt

Den, som har, skal mere gives

Lønnen stiger 0,5 procent i kommuner og regioner – bortset fra borgmester-lønnen, som stiger med 30 procent, hvis det står til Vederlagskommissionen.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Ny DUF-formand er forarget over elitens fordomme om sosu'er og andre 'på gulvet'.

"Tillykke med, at I har valgt det gode liv, hvorimod sosu-assistenten og taxachaufføren får et lorteliv." Med den udtalelse fra en under-viser var tonen slået an på Kasper Sand Kjær's første studiedag på Københavns Universitet. En tone, der gik lige i maven.

"Det var ret voldsomt, det var jo min familie, han talte om," siger Kasper Sand Kjær, der i december satte sig i stolen som ny formand for ungdomsorganisationen Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF).

Kasper Sand Kjær er vokset op i Randers med en far, der kører taxa, og en mor, der arbejder som plejer inden for psykiatrien. Og det er han stolt over. "Hun og mange andre af FOAs medlemmer skaber en enorm værdi hver eneste dag for de borgere, de er i kontakt med. Og velfærdssamfundet som

helhed. Det bør anerkendes i langt højere grad."

Som DUF-formand vil Kasper Sand Kjær gerne fremme den demokratiske samtale, så vi ikke ender med et samfund, hvor politikerne og eliten af debat-tører og eksperter er ene om at sætte dagsordenen. I sit tidligere arbejde som ungdomskonsulent i LO var han med til at uddanne faglige meningsdannere.

"Det er så vigtigt, at sosu'er og andre 'på gulvet' deltager i den offentlige debat. Ellers kommer vi aldrig af med de fordomme, der trives blandt eliten." ★



Kasper Sand Kjær er 26 år og ny formand for ungdomsorganisationen Dansk Ungdoms Fællesråd (DUF), der er service- og interesseorganisation for 71 ungdomsorganisationer. DUF arbejder for at fremme unges deltagelse i foreningslivet og demokratiet.

Foto: duf.dk



En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.



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.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blodsukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

Artiskok indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fedtfordøjelsen. 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.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.



Nej tak til indslusningsløn

Flygtningesituationen i Europa vil komme til at præge 2016, og regeringen har allerede bebudet, at beskæftigelse af flygtninge vil blive det første tema ved de kommende trepartsforhandlinger. Siden september, hvor antallet af flygtninge steg dramatisk, har lønmodtagerne været udsat for et tæppebombardement om behovet for at indføre en særlig indslusningsløn for flygtninge med timelønninger helt ned til 70 kroner.

I mine øjne er svaret på forslaget om indslusningsløn et klart nej tak. Dels hører debatten om lønforhold hjemme ved overenskomstforhandlinger og ikke ved trepartsforhandlinger med lovgiverne. Og dels skal de mennesker, der skal bruge ekstra tid, før de betragtes som værende på omgangshøjde med de øvrige ansatte, ikke betale

prisen med en ekstremt lav løn.

Svaret er for mig, at vi må løfte den udgift i fællesskab over skatterne med tilskud til arbejdsgiverne, som vi allerede gør med eksempelvis løntilskudsjobs.

På det seneste har finansministeren heldigvis erkendt, at modstanden er så stor, at det vil være håbløst at få en treparts-aftale i hus, hvis indslusningsløn skal være et tema. Vi har allerede en aftale i kommuner og regioner om muligheden for at oprette særlige stillinger med henblik på integration og op-

læring. I praksis bliver aftalen ikke brugt, men den er i mine øjne et af de bidrag, som de offentligt ansatte kan yde.

Aftalen indebærer, at man i 80 procent af tiden arbejder for fagets begyndelsesløn og i 20 procent af tiden deltager i uddannelse og opkvalificering. Og ansættelse i en sådan stilling indebærer efterfølgende ordinær ansættelse. Stillingerne oprettes efter drøftelse først i MED-organisationen og dernæst ved aftale mellem den lokale FOA-afdeling og arbejdsgiveren. Den aftale kan vi godt være bekendt. Den bør vi i fællesskab pudse af og begynde at bruge. ★

[kort sagt]

Vi bør begynde at bruge den aftale, der allerede findes, for at oprette særlige stillinger med henblik på integration og oplæring.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Vores arbejde er både fysisk og psykisk krævende

4. januar

Vi skal dit, dut og dat på den halve tid og med færre hæn-der og ressourcer. Det er ikke kun fysisk krævende arbejde, vi har – det er også psykisk! At gå hjem fra arbejde med følelsen af ikke at være tilstrækkelig i den pleje og omsorg, man yder – ganske enkelt fordi der ikke er tid til det. Ikke tid til den nødvendige opfølgning på opgaver, handleplaner, faglige vurderinger, medicin og så videre. Ikke tid til at holde i hånden, skifte bleer og hjælpe på toiletet.

Tina Meisler Olsen

Facebook

De små øjeblikke

18. december

Det handler om de små øjeblikke. For eksempel da det i går sneede, og jeg sprang rundt og slukkede lyset, så de, der ikke ville ud, kunne se snefnuggene. Og de to, der ville ud, kom en smut ud på terrassen. Så fik vi snakket om gode gamle dage, hvor vinteren var hvid. Det er guld værd. Så lad os nu alle gøre en forskel indenfor de rammer, vi får udstukket af politikerne. Vi kan ikke trylle, men håbet for en god dag har vi alle i os.

Pia Sejersen



Vi skal dit, dut og dat på den halve tid
og med færre hænder og ressourcer.

TINA MEISLER OLSEN

Hvad mener du?

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

Facebook Ja tak til fleksibel pensionsalder 14. november

Det skulle være muligt at gå på pension, så det passer med det arbejde, man har. For eksempel skulle et FOA-medlem, som i de fleste tilfælde har et hårdt fysik arbejde, kunne gå før end en akademiker, der kommer senere ud at arbejde og ikke har så hårdt fysik arbejde. Jeg ved, at det vil være en svær kamp at kæmpe med de politikere, vi har lige for tiden, men jeg hilser det velkommen, hvis det er en af de kampe, som FOA vil tage.

Sussie Brizarr

Facebook Vejtiden slår ikke til 4. januar

Jeg elsker mit fag! Og vil rigtig gerne kunne gå hjem med god samvittighed bare en enkelt

gang om ugen. Personalet hænger konstant i en klokke-streng, skal nå flere og flere borgere/brugere. Vejtiden passer ingen steder! Jeg har kørt som nattevagt, hvor jeg havde tre kvarters kørsel fra borger 1 til borger 2 – det skulle gøres på 10 minutter! Hver gang vi forsøger at nå de borgere, der er på listen eller kalder nødkald, træder vi liiige en ekstra gang på speederen og risikerer fartbøder, klip i kortet eller i værste fald at køre galt.

Lene Hvass

Facebook En ulige finanslov 20. november

Gad vide om regeringen håber, at for eksempel sosu-assistenten, rengøringsassistenter og pædagogiske assistenter – bare for at nævne nogle faggrupper – tænker: Skide være med, at jeg mister to gode kolleger, og derfor må løbe stærkere

igen-igen, for nu kan jeg jo få en ny bil 10.000 kroner billigere end før, og min grundskyld bliver fastfrosset et stykke tid – hvilken fest. Regeringen og dens støtteparti har syntes, det var på tide, at den rige del af befolkningen, bliver forkælet, og at den fattige del af befolkningen trænger til at betale for festen. Tak for kaffe.

Peter Bech Christensen

Facebook Hellere bedre arbejdsvilkår end julegave 21. december

Af Roskilde Kommune fik vi en gavepakke med diverse ting i. Jeg havde gerne været foruden. For ønsker mig hellere bedre arbejdsmiljø, flere hænder, og nye elcykler, da de er så slidte, at arbejdspladsen snart ikke kan reparere mere på dem. Og til sidst – en ledelse som kan se, at vi medarbejdere løber livet af os. Så alt i alt nogle beskedne ønsker.

Amira Olsen



Jobbet stjæler natte- søvnen

Halvdelen af de FOA-medlemmer, der har søvnløse nætter, ligger og spekulerer på deres arbejde.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



ud af 6 danskere har inden for det seneste år været engageret i frivilligt arbejde. Samtidig er antallet af timer, danskerne bruger på frivilligt arbejde, på 2 år steget fra 350 til 365 millioner timer om året.

Kilde: 'Frivilligrapport 2014', Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Plejehjemmets hje

[økologisk mad]

Håndværkerforeningens Plejehjem i Københavns Nordvestkvarter har 148 faste beboere og 23 beboere på midlertidige rehabiliteringspladser. Syv faste medarbejdere og en weekend-afløser sørger for økologisk mad til dem.



Frisklavet, gammeldags, god mad fyldt med smør, fløde, kål og grøntsager. Det kan beboerne på Håndværkerforeningens Plejehjem lide. 90 procent af råvarerne er økologiske. **Maden bliver prioriteret højt**, for ledelsen er klar over, at køkkenet er det vigtigste sted på et plejehjem. En gang om ugen går køkkenmedarbejderen med maden op på en afdeling og fortæller beboere, hvad hun har lavet til dem.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

1 Servering. Maden skal serveres rigtigt. Når plejepersonalet henter maden er der øst prøveportioner op, så de kan se, hvordan serveringen skal se ud.

2 Præsentation. "Jeg har lavet kal-kunchop-suey med løse ris til jer. Jeg har også selv lavet æblechutneyen, der ligger ved siden af," fortæller køkkenmedhjælper Britta Larsen til Margot Olson og Birgit Fjelsted.

3 Arbejdsplan. Køkkenet har kun syv faste medarbejdere. Men i tilfælde af sygdom, kan serviceleder Helle Conradsen flytte medarbejdere fra rengøringen eller vaskeriet til køkkenet. "Det giver en stor fleksibilitet," siger hun.



erte



4 Kødglæde. Køkkenmedhjælper Britta Larsen steger hundrevis af frikadeller på en gang. Kødsmængden til beboerne er der ikke skåret ned på, for beboerne har brug for protein.

5 Sjov. Køkkenet er fyldt med pjat og grin, når sundhedspersonalet henter madvognene og får at vide, hvordan de skal anrette maden til beboerne på deres afdeling.

MÅLET ER NÅET KBH 90% ØKOLOGI

6 Topscorer. Københavns Kommune har et mål om, at 90 pct. af råvarerne i de offentlige køkkener skal være økologiske her fra årsskiftet. Målet er næsten nået, og her på plejehjemmet har de nået det.

7 Livsglæde. "Beboerne er virkelig glade for maden, og hver dag spørger vi dem, hvor mange stjerner maden skal have i dag. Det er som regel fire eller fem," siger social- og sundhedshjælper Fatme Mehmoud (th.). "De sover godt efter sådan en hyggestund med dejlig mad," tilføjer hun.

8 Ændring. Sunde, friske råvarer har erstattet dyr halv- og helfabrikata. Omlægningen til økologi må ikke koste ekstra.

9 Fedtstoffer. Der kommer godt med piskefløde i både supper og saucer. Fedtenergiprocenten i beboernes mad må gerne være på 50. "De kan jo tåle det," konstaterer ernæringsassistentelev Henrik Lauridsen.

10 Tilfreds. Britta Larsen får ros for maden, men inden hun går tilbage til køkkenet, får hun at vide af en enkelt beboer, at hun hellere ville have haft kartoffelmos end ris. Kartoffler er et hit blandt beboerne.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om din – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Kamut er en hvedesort, der måske stammer fra Egypten. Den indeholder meget protein, mange næringsstoffer og mindre gluten end andre hvedesorter.

Kilde: Aurion.dk



[opskrift]

Kamutbrød

Gitte Schwartz bruger ikke opskrift, når hun bager brød. Det ligger i fingrene, hvor meget der skal bruges. Skal brødet langtidshæve, gør hun sådan:

- 2 liter vand
- 5-10 gram økologisk gær
- Mel – f.eks. ren kamutmel eller en blanding
- Kerner – f.eks. hørfrø eller græskarkerner
- Evt. en rest grød
- Lidt olie og salt

Ælt det i røremaskinen. Dejen hæver i køleskab til næste dag og formes til brød. Ovnen i Poppelhuset indstilles til at bage brød, så den først bager en halv time med damp og derefter bager normalt, så brødet får en sprød skorpe.

Køkkenmedarbejder **Gitte Schwartz** er fascineret af meltyper. Kamutmel er en ny – men oldgammel sort.



Jeg skal altid prøve nye melsorter

Køkkenmedarbejder Gitte Schwartz er vild med mel og eksperimenterer hele tiden med nye typer. I børnehaven Poppelhuset, hvor hun laver mad til 63 børn, er der brød til alle måltider.

“Lige for tiden bruger jeg meget kamutmel, som er en ny meltype, som jeg lige har opdaget,” siger hun, men tilføjer, at ny er kamut ikke. Det er faktisk en gammel hvedesort, som er blevet moderne igen, og som siges at være sundere end andre hvedetyper.

“Når jeg ser en ny type mel, skal jeg altid lige prøve den,” siger hun og fortæller, at nogle af de specielle meltyper kan være dyrere end den traditionelle, men det kan hun udligne ved at indføre en ekstra grøddag i Poppelhuset.

Og børnene skal under alle omstændigheder møde nye smage og nye indtryk i deres mad, så hun prøver at variere brødet med både forskellige meltyper og med solsikkekerner, blå birkers og andet, der skaber variation.

Maden skal følge årstiderne, og det betyder meget kål og rodfrugter om vinteren.

“Så hjælper brødet med at skabe variation,” siger Gitte Schwartz, der netop har spottet en ny rugtype, der hedder svedjerug. Den har hun ikke prøvet endnu, men det kommer.

I Poppelhuset er alt brød hjemmebagt, og en stor del af det er rugbrød. Brød indgår også tit i børnenes eftermiddagsmåltid sammen med grøntsagsstænger og en dip. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

[cv]

Navn: Gitte Schwartz

Alder: 43 år

Uddannelse:

Offentlig forvaltningsassistent hos Tårnby Politi

Arbejde: Køkkenmedarbejder i Poppelhuset, hvor hun siden 2010 har lavet mad til 63 børn



Det dufter dejligt – men giver gener

Parfumestoffer, der får alting til at lugte godt, er problematiske, for de kan give eksem og allergi. Miljøstyrelsen har netop lavet en undersøgelse af, hvor stort problemet er med parfumestoffer i blandt andet rengøringsmidler.

[kort sagt]
Miljøstyrelsen har undersøgt brugen af parfumestoffer i rengøringsmidler. Heldigvis er offentlige arbejdsgivere gået over til miljømærkede midler – uden parfume.

Miljøstyrelsen har undersøgt, hvor udbredt duft- og parfumestoffer er i rengøringsbranchen. Stofferne er ikke forbudte, men de er på styrelsens liste over uønskede stoffer. Resultatet er, at 31 procent af de medlemmer af 3F, der arbejder med rengøring i det meste af deres arbejdstid, har nogle af de gener, som tilskrives parfumestofferne: kløende hud, nys, løbende næse og irriteret vejrtrækning. Men kun 15 procent af FOA-medlemmerne genkendte symptomerne.

“Men skulle der nu alligevel være enkelte af jer i vores sektor, der har problemer med allergi eller eksem, skal I selvfølgelig kontakte jeres FOA-afdeling.

Da vi ledte efter medlemmer af Kost- og Service-sektoren, der har problemer med parfumeallergi, kunne vi ingen finde. Og heldigvis for det. Både sektorformænd og tillidsrepræsentanter fortalte, at de parfumeholdige midler, aerosolflasker og lignende blev udfaset i forrige årtusinde, så astma og allergi på grund af parfume hører fortiden til. Men kommunernes valg af miljøvenlige produkter har åbenbart virket.

De FOA-medlemmer, der har problemerne, arbejder typisk i hjemmeplejen, hvor de bruger borgernes egne rengøringsmidler. Men skulle der nu alligevel være enkelte af jer i vores sektor, der har problemer med allergi eller eksem, skal I selvfølgelig kontakte jeres FOA-afdeling. ★

Gina Liisborg



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

4,2

procent. Så mange af FOAs medlemmer var arbejdsløse i december 2015. Det er en lille stigning i forhold til måneden før, hvor antallet af ledige FOA-medlemmer var på 4,0.

Kilde: FOAs A-kasse



Nyt ansigt i FOAs ledelse

Hun har taget hele turen fra en SFO i Rønne til FOAs top. Den tidligere bornholmske afdelingsformand Joan Prah er valgt som forbundssekretær i FOA efter Nanna Højlund, som er skiftet til en stilling som næstformand i LO. Joan Prah er 43 år og bosat i Rønne og har to børn plus en bonusdatter.

Vandt du?

Er du en af de heldige vindere af Medlemspulsen i november og december?

Tjek det her

fagbladetfoa.dk/ekstra

Foto: Colourbox



Skodkaffe er godt ...

Kun omkring halvdelen synes, at kaffen på deres arbejdsplads smager godt, viser en undersøgelse fra Epinion, selv om vi i gennemsnit drikker 4,5 kopper om dagen på jobbet. Men ifølge forfatter og ekspert i arbejdsglæde Jon Kjær Nielsen kan det ikke betale sig for arbejdsgiverne at investere i god kaffe. Dårlig kaffe kan nemlig være en slags fælles ting, som medarbejderne kan brokke sig over.

Kilde: Food & Culture

Milliardkøb flyttes

Til efteråret bliver det muligt for indkøberne i offentlige køkkener at flytte en del af de indkøb for fire milliarder kroner, som de årligt bruger på mad, til lokale fødevarerproducenter. Det sker, når en ny aftale træder i kraft, som betyder, at 4.000 forskellige varer bliver undtaget fra aftalen og i stedet kan købes hos lokale producenter.

Læs mere

madkulturen.dk



Ud med håndspritten

Hvis ikke man arbejder på et hospital, kan man godt smide håndspritten ud ifølge professor i klinisk bakteriologi Agnes Wold. Professoren mener, det er ubegribeligt, at sunde og raske mennesker er så bakterieforskrækkede, at de afspritter hænderne. Situationen er en anden, hvis man arbejder i sundhedssystemet og kommer i kontakt med syge mennesker, der ikke kan tåle bakterier.



Læs mere

kortlink.dk/k96u

15

procent af FOAs medlemmer, der arbejder med rengøring, lider ifølge en ny undersøgelse fra Miljøstyrelsen af kløende hud, hovedpine, løbende næse og andet, der kan skyldes parfume i rengøringsmidlerne.

Kilde: Miljøstyrelsens undersøgelse af parfume i rengøringsmidler

Økogårdbutikker

Økologisk Landsforening har lavet en oversigt over 232 gårdbutikker, hvor man kan købe lokalproducerede æbler, gulerødder og kartofler.



Læs mere

lokalokologi.dk



Når man har familie og børn, bedømmer de jo ikke én på ens triumfer som forfatter og journalist, men på hvordan ens frikadeller er.

LISE NØRGÅRD, JOURNALIST OG FORFATTER, I PROGRAMMET 'HVEM VIL VÆRE MILLIONÆR?'

Foto: fra filmen Fagfortæller



Hør en fortælling om dit job

Kost- og Servicesektoren har fået uddannet 11 fagfortællere, der på møder og konferencer fortæller om deres job og beskriver både konflikter og fornøjelser, som jobbet byder på.

Diana Rene Larsen, der gør rent i Slagelse Kommune, fortæller hvordan hun bruger sine historier til at opdrage lidt på folk.

"Hos os havde vi det problem, at medarbejderne ikke ryddede op efter sig. For eksempel smed de ikke paprørene ud, når de skiftede toiletruller, men efterlod dem til os. En af mine kolleger pakkede dem pænt ind i gavepapir og gav dem til det øvrige personale."



Se video

[foa.dk/skriv 'fagfortæller'](http://foa.dk/skriv%20fagfortaeller) i søgefeltet eller se videoer på foa.dk/foa.tv

Pas på maden - og miljøet

Kød og mejeriprodukter er blandt de store syndere med hensyn til CO₂-udledning. Op imod en tredjedel af det samlede udslip af klimagasser skyldes maden, og en stor del skyldes vores kødforbrug.

Kilde: Unilever

Dyr medicin og sult

Mens det diskuteres, om der skal bruges hundredvis af millioner på ny kræftmedicin, der måske kan forlænge patienternes liv med nogle måneder, er der ingen opmærksomhed på, at kræftpatienter taber sig adskillige kilo under deres sygdom. Ifølge professor Henrik Højgaard Rasmussen, Aalborg Sygehus, får underernærede patienter flere komplikationer og ligger længere tid på hospitalet.



Læs mere

politiken.dk

Susanne List mente, at hun kunne klare problemerne selv, men **kollegerne i FOA** insisterede på, hun skulle have hjælp.

“Uden hjælp var jeg blevet syg”

Vejen til personligt sundheds-tilbud

2015 Juni

Susanne List begynder at få stresssymptomer i hverdagen.

August

Susanne bryder sammen og bliver fulgt tæt af arbejdsmiljørepræsentant, fællestillsrepræsentant og sektorformand.

September

Susanne tager testen i Sundhedskompasset og får sin første psykologsamtale.

Oktober

Susanne har yderligere to psykologsamtaler, og hendes forløb afsluttes.

Dagplejer og tillidsrepræsentant **Susanne List** har ofte opfordret kolleger til at få hjælp fra Sundhedskompasset – et gratis tilbud oprettet af FOA og PenSam. Men da hun selv fik det dårligt, mente hun, at hun kunne klare problemerne uden hjælp.

Jeg havde travlt på jobbet og tillidsmandsarbejde, og pludselig blev tingene uoverskuelige. “Jeg havde ondt i maven ved tanken om næste arbejdsdag, og jeg gik og smågræd uden at vide hvorfor,” fortæller Susanne List.

Kollegialt pres

En dag brød Susanne List sammen, mens hun talte med formanden for Pædagogisk Sektor i FOA Odense, Hanne Winther Jørgensen. Hun fortalte også fællestillsrepræsentant Berit Lydal Nielsen og arbejdsmiljørepræsentant Kim Johnsen, hvordan hun havde det.

“De tre pressede på for, at jeg skulle tage testen i Sundhedskompasset. Jeg mente ikke, det var noget for mig. Jeg ville bare få at vide, at jeg skulle tage mig og begynde at motionere. Og jeg kunne klare problemerne selv,” fortæller Susanne List.

Men kollegerne i FOA var vedholdende. Arbejdsmiljørepræsentant Kim Johnsen satte stolen for døren.

“Hun gav mig tre dage. Hvis jeg ikke havde taget testen, ville hun komme herhjem og blive siddende, indtil jeg gjorde det,” smiler Susanne List.

Et personligt tilbud

I Sundhedskompassets test

bliver man spurgt om ting, der berører livsstil, fysisk og psykisk velvære, og testresultatet følges op af et personligt tilbud.

“Halvanden dag efter testen blev jeg ringet op af psykolog Sara Maagaard Sørensen. Hun tilbød telefoniske psykologsamtaler og ville være tovholder under mit forløb. Sara opfordrede mig også til at snakke med min leder.”

Susanne List besluttede at være helt åben om sine problemer.

“Jeg havde en god snak med min leder og pædagog, og de støttede mig. Jeg fortalte også mine kolleger, hvordan jeg havde det. Det lettede.



Jeg var heldig, at mine kolleger pressede mig til at tage testen i Sundhedskompasset.





Fik redskaber til hverdagen

Susanne List fik tre psykologsamtaler af halvanden til to timers varighed, og hun fik redskaber til at klare en travl hverdag.

“Jeg begyndte at lave madplan, så jeg ikke skulle handle hver dag. Og jeg begyndte at rydde op, så jeg havde fri, når sidste barn var hentet. Små ting, der gjorde en forskel. Jeg lærte også at træde et skridt tilbage og betragte mig selv udefra, når jeg kunne mærke, jeg blev stresset.”

I dag er Susanne List taknemmelig over at få hjælp i tide.

“Jeg troede jo, jeg kunne klare det

selv. Men jeg havde brug for hjælp, og Sundhedskompasset er virkelig professionelt. Jeg var helt høj hver gang, jeg havde talt med psykologen.

Det gik hurtigt fremad, og jeg kunne altid henvende mig, hvis jeg havde brug for hjælp. Det kan jeg stadig.”

“Jeg var heldig, at mine kolleger pressede mig til at tage testen i Sundhedskompasset. Ellers var det endt med en sygemelding,” siger Susanne List. ★

“Jeg er taknemmelig over, at min arbejdsmiljørepræsentant pressede mig til at søge hjælp i Sundhedskompasset. Og **hjælpen var virkelig professionel,**” siger Susanne List.

info@anniheiberg.dk

[bag om ordet]

Sundhedskompasset er udviklet af FOA og PenSam og er et gratis tilbud til alle ansatte på FOA-overenskomst. Her kan du tage en sundhedstest og få råd og hjælp til en bedre hverdag. Hvis sundhedstesten viser behov for personlig støtte, kan du få en personlig tovholder. Hvis din kommune har tilsluttet sig Sundhedskompasset, kan du få mere intensive forløb ved f.eks. psykolog og fysioterapeut.



Læs mere

sundhedskompasset.dk

gæt et job

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

Der er en myte om, at folk i mit job altid er sure



Mit arbejdstøj er cowboybukser og t-shirt. Om vinteren bruger jeg også en kedeltermodragt.



Hver dag bruger jeg en skruetrækker.



Jeg går mellem otte og ti kilometer hver dag på jobbet.



Man skal være meget imødekommende i mit job.



Jeg er blevet slået på mit arbejde.



Nogle gange arbejder jeg om morgenen, andre gange om aftenen.



Hvad laver Per?

Kan han være ...

- Beskæftigelsesvejleder
- Værkstedsassistent
- Håndværker
- Plejehjemstekniker
- Miljøkontrollør
- Legepladsansat



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 22. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Kim og de andre

- FOA har 49 medlemmer, der er paramedicinere.
- Som paramediciner kører du ambulance og primært med akutte patienter.
- Uddannelsen er en overbygning til ambulancebehandleruddannelsen og består af 13 ugers undervisning fordelt på 18 uger.

[i sidste nummer]

Kim er paramediciner

Sarah Hansen i Ryomgård havde gættet, at Kim er paramediciner. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Sarah.



[cv]

Navn: Kim Maurice Nicolaisen

Job: Paramediciner hos den Præhospitale Virksomhed, Region Hovedstaden

Medlem af FOA 1 siden 2013

4.000 KR. I SKROTPRÆMIE

EKSTRA 2.000 KR. PÅ ALLE BRÆNDEOVNE! - UANSET ALDER*



PRISER PÅ ORIG.
ECOTECK
PILLEOVNE
fra **398,-**
om måneden



ER DIN GAMLE BRÆNDEOVN FRA FØR 1990?

og berettiget til statens skrotpræmie kan du få extra 2.000 kr.
Så har du i alt 4.000 kr. til at købe en ny og energivenlig Ecoteck pille ovn.

* V/køb af Ecoteck pilleovn i model Natural 9, Monica, RV80, Mavi, Lisa + Hr. 100

ECOTECK

Tlf. 9646 4146 . www.ecoteck.dk

Pilleovne fra 398 kr. om måneden

PenSam indkalder til GENERALFORSAMLING



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
tirsdag den 15.03.2016.

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

Tager du jobbet med i seng?

Søvnløse nætter skyldes spekulationer over arbejdet for halvdelen af de FOA-medlemmer, der vrider sig uroligt i sengen.

Af Karen Greve

Hvis du ofte ligger søvnløs, kan det let være tanker om jobbet, der holder dig vågen. En ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer viser, at godt halvdelen oplever urolige nætter i mere eller mindre alvorlig grad. Hver anden af disse angiver spekulationer over deres arbejde som årsag til søvnforstyrrelserne.

Det er der grund til at tage alvorligt, mener forsker **Alice Jessie Clark**, der er medforfatter til en ny rapport om søvn fra Vidensråd for Forebyggelse. Urolige nætter gør os nemlig mere syge. Vi får stress, bliver overvægtige, får diabetes og hjerte-kar-sygdomme – og lever kortere, når vi generelt sover ringe.

“En vigtig grund til, at vi sover dårligere nu end tidligere, er, at vi i højere grad tager arbejdet med hjem, og det behøver ikke dreje sig om mails, der skal svares på. Det kan lige så vel være spekulationer, der rumsterer i hovedet,” siger Alice Jessie Clark.

Tag problemet alvorligt

Travlhed, skiftende vagter, mangel på struktur og dårligt arbejdsklima nævnes i FOAs undersøgelse som årsager til, at det er svært at lægge arbejdet fra sig og sove roligt efter en arbejdsdag. Det bør vi blive bedre til at tale om, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**:

“Det er vigtigt, at søvnproblemer ikke bliver gjort til et privat problem. Hvis årsagen til, at man vender og drejer sig, er stress, problemer med ledelsen eller skiftende arbejdstider, så er det helt relevant at tage søvn op med arbejdsmiljørepræsentanten.” ★

karengreve@mail.dk

55

procent af FOAs medlemmer med dårligt søvnmønster tænker over deres arbejde i sengen.

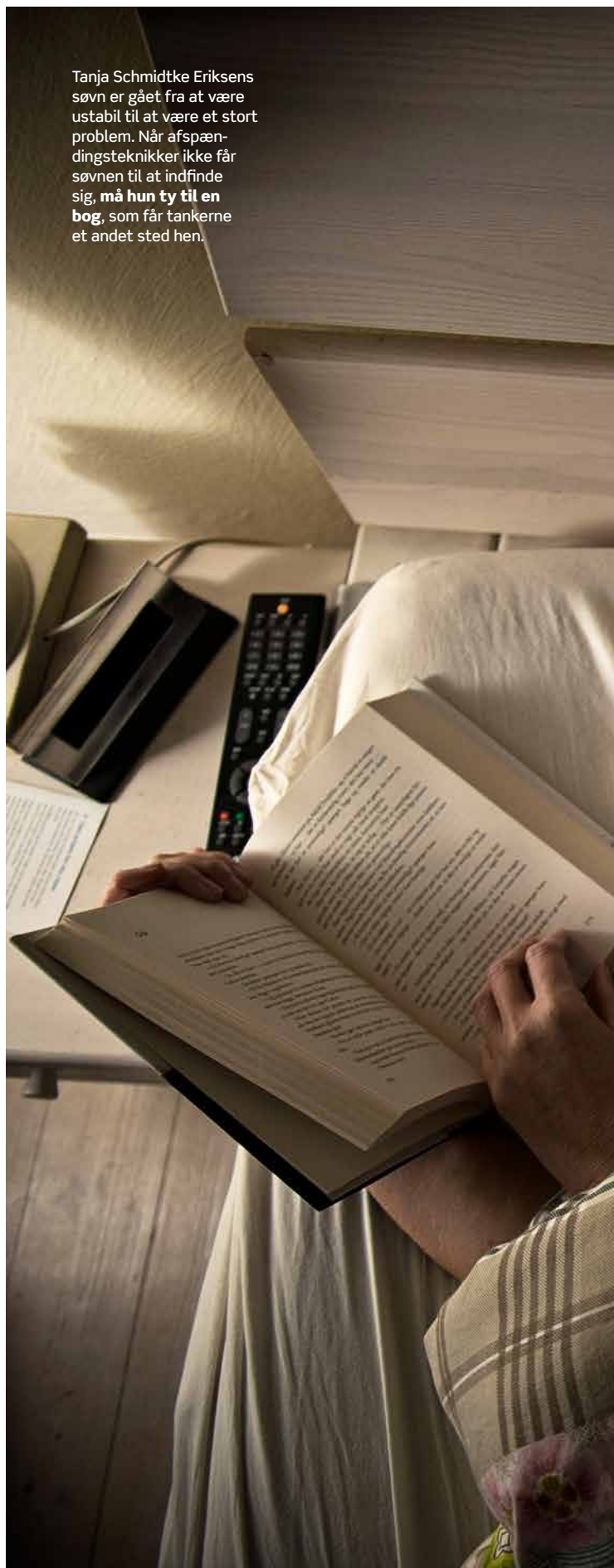
Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015. 5.742 deltog.

Den vigtige søvn

Søvn er meget mere end hviletid for din krop. Mens du sover, foregår vigtige processer i krop og hjerne, blandt andet er dit immunforsvar aktivt, ligesom dit stofskifte arbejder. Sund søvn hjælper dig desuden til sunde kostvaner, fordi sult- og mæthedshormonerne leptin og grelin påvirkes af din søvnkvalitet.

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015. 5.742 deltog.

Tanja Schmidtke Eriksens søvn er gået fra at være ustabil til at være et stort problem. Når afspændingsteknikker ikke får sønnen til at indfinde sig, **må hun ty til en bog**, som får tankerne et andet sted hen.





“I to uger sov jeg næsten ikke”

Tanja er havnet i en ond spiral, hvor **tanker om arbejdet** forstyrrer hendes søvn, og urolig søvn besværliggør hendes arbejde.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

Professionel hjælp

Hvis dine søvnproblemer ligner Tanjas, har du sandsynligvis brug for professionel hjælp – i første omgang fra egen læge eller en søvnklinik. Hvis du oplever søvnproblemer i lidt mindre omfang kan du bruge de gode råd i vores guide på side 40-41 eller måske afprøve yogaøvelserne på side 38-39.

Test dig selv: Hvor dårligt sover du?

Det er svært selv at vurdere, hvor dårligt du sover. Dels fordi dit søvnmønster kan variere, dels fordi du måske vænner dig til ofte at være træt.

Hos Søvnklinikken Scansleep.dk kan du hente et skema, hvor du kan teste din søvn, og se om du er blandt de to ud af ti danskere, der har brug for behandling. For eksempel med kognitiv terapi – behandling betyder ikke nødvendigvis søvmedicin.

Arbejde og søvn

Flere undersøgelser viser, at:

- Moderat stress påvirker din søvn.
- Forstyrret søvn giver forstyrrelser i dit stofskifte.
- Et stort problem er højt arbejdspress og en stresset fritid.
- Forstyrret søvn er en væsentlig faktor i udbrændthed.

Kilde: Søvnklinikken Scansleep.dk

Vidste du ...

... at træthed har overhalet alkohol som den største synder i forhold til ulykker inden for transportsektoren?



Jeg forestiller mig en blomstereng, hvor jeg ser hver enkelt blomsts farve og duft for mig.

.....
TANJA SCHMIDTKE ERIKSEN

→ “I to uger sov jeg næsten ikke”

Normalt er 43-årige **Tanja Schmidtke Eriksen** god til at planlægge. Hun husker godt og har altid været vant til at nå sine opgaver til tiden. De sidste tre år har hun været medhjælper i en integreret institution, hvor hun laver mad til 45 vuggestuebørn, og om eftermiddagen afløser hun på forskellige stuer. Den seneste tid dog med sorte rande under øjnene og en tung, uoplagt krop, der hele tiden gerne vil sidde ned og hvile lidt.

“Efter nætter, hvor jeg næsten ikke sov, begyndte jeg at glemme ting. Jeg glemte en del af den mad, som skulle på bordet, så mine kolleger måtte rejse sig fra børnene og hente noget, og jeg glemte beskeder fem minutter efter, jeg havde fået dem,” forklarer Tanja.

Fra svingende til dårlig

Tanjas dårlige søvn har bevæget sig fra ustabil til at blive et stort problem, især det sidste halve år, hvor hun har døjet med en museskade i armen. På et tidspunkt var det så galt, at hun i to uger kun hvilede om natten uden at sove rigtig dybt på noget tidspunkt.

“Der er stadig mange nætter, hvor jeg kun får omkring tre timers samlet søvn. Jeg vågner typisk op efter et par timer og kan ikke falde i søvn igen. Eller også er jeg meget lang tid om at falde i søvn.”

Bekymringer fylder

“Jeg kan ikke slippe bekymringer om mit arbejde før sengetid. Jeg ligger og spekulerer over, hvad jeg kan gøre bedre og vender kritiske kommentarer i hovedet.”

Tanja føler sig utilstrækkelig. På arbejdet, hvor hun har svært ved at hænge sammen. Og hjemme, hvor hendes mand overtager madlavningen, og hendes søn stille og hensynsfuldt lader sin mor hvile sig i sofaen efter fyraften.

“Jeg er en stærk pige i god form, der dyrker zumba og holder mig i gang. Alligevel er jeg ofte helt færdig efter arbejde.”

Tanja Schmidtke Eriksen **må ofte hvile sig** i sofaen efter en arbejdsdag. Dårlig søvn får hende til at føle sig utilstrækkelig – både på arbejdet og hjemme.





5

hyppigste grunde til at FOA-medlemmer sover dårligt

1. Arbejdsrelaterede opgaver eller problemer
2. Egen sygdom eller smerter
3. Familiemæssige eller personlige problemer
4. Toiletbesøg
5. Natarbejde eller skiftende arbejdstider med natarbejde

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015

Tanja føler ansvar for sit arbejde og sine kolleger, som skal løbe hurtigere, hvis hun melder sig syg. Stresset arbejde og urolig søvn påvirker hende negativt og bliver to sider af samme negative spiral.

“Jeg talte lidt med min tillidsmand, og hun var god nok lige at snakke med, men der kom ikke noget konstruktivt ud af samtalen.”

Afspænding

For Tanja har museskaden i armen gjort et halvsdikt søvnmønster til et problem, hvor det ikke mere hjælper med almindelige råd mod søvnløshed.

“Jeg ved alt om afspændingsteknik, og jeg har tidligere brugt den slags med succes. Jeg forestiller mig en blomstereng, hvor jeg ser hver enkelt blomsts farve og duft for mig. Jeg tænker på, at solen varmer mig og gør min krop blød.”

En sjælden gang får blomsterengen Tanja til at slappe af og glide ind i søvnen, men for det meste må hun tænde lyset og læse en bog, hvis hun ikke kan sove.

“Hellere få tankerne et andet sted hen, end at ligge og blive frustreret over alle mulige situationer, mens klokken viser, at det snart er morgen igen.” ★

karengreve@mail.dk →

Guide til bedre søvn
Side 32-33

Tal højt om din søvn

Hvis arbejdet forstyrrer din søvn, skal du tale med din leder om problemet.

.....
Af Karen Greve

Hvordan har du sovet? Det er et spørgsmål, vi stiller vores ægtefælle, vores børn eller måske en træt kollega. Derimod taler vi ikke så tit om søvn med vores leder. Kun 16 procent af de FOA-medlemmer, der sover dårligt, har talt med deres leder om problemet. Desværre, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**:

“Lange perioder med dårlig søvn skal tages op af tre grunde. Dels er der dit eget helbred at tage hensyn til, dels er der risiko for arbejdsulykker, hvis du er træt og uoplagt. Sidst men ikke mindst er der risiko for at begå fejl, som går ud over borgerne.”

Et kollektivt problem

Søvnproblemer er derfor ikke kun dit private problem. Ofte er der grund til at undersøge, om I er flere, der døjer med søvnen og derfor bør tage søvn op som et emne, der for eksempel kunne indgå fast i arbejdsmiljøvurderinger.

“Start med at tale med arbejdsmiljørepræsentanten. Undersøg om je es kolleger også har søvnproblemer, og om det er arbejdstider, samarbejde eller tidspres, der typisk giver anledning til spekulationer og uro,” siger Charlotte Bredal.

Charlotte Bredal oplever sjældent henvendelser fra medlemmer, der drejer sig om dårlig søvn. Først når søvnproblemerne er blevet en del af et forløb med for eksempel stress eller depression, dukker emnet op. Hun mener, at større opmærksomhed på søvn vil være gavnlig for mange, der er i risiko for at blive stressede.

“I fysisk krævende job har du i særlig grad brug for restitution i kroppen. Det kan hurtigt blive problematisk, hvis du ikke får hvile nok, så du udviser ansvarlighed ved at tale med din leder om søvnproblemer.” ★

karengreve@mail.dk

Ret til et helbredstjek?

Alle med nat-arbejde (mindst 300 timer om året) har ret til en årlig helbredsundersøgelse. Nogle arbejdspladser samarbejder med arbejdsmedicinsk klinik, mens andre har aftaler med private konsulenter. Spørg din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant, hvad du skal gøre.

Vejen til god søvn

En indsats med fokus på søvn kunne for eksempel føre til en diskussion af det psykiske arbejdsmiljø. Måske kan I starte en time tidligere eller senere? Måske skal I gøre noget særligt for de gravide eller for medarbejdere over 50? Åbenhed om problemet er første skridt mod en bedre søvnkvalitet.

16

procent af de FOA-medlemmer, der sover dårligt, har talt med deres leder om problemet, mens 43 procent har talt med deres kolleger om det.

Kilde: Medlemsundersøgelse om søvn, november 2015

Slap af i kroppen med yin yoga

Fire enkle yoga-øvelser før sengetid kan hjælpe dig til at undgå tankemylder. Yogalærer Mie Fabricius guider dig igennem.

.....
Af Karen Greve ★ foto: Tue Wettergreen-Paltorp

1. Barnets stilling

Sæt dig på knæ og læg dig herefter med maven hen over dine ben, med numsen mod dine hæle, panden i underlaget og armene ned langs siden. Slap af og få en fornemmelse af, at din vejtrækning kører op og ned langs rygsøjlen. Øvelsen strækker din lænd og ryg. Hold stillingen i tre-fem minutter.



2. Benene op

Læg dig på ryggen med numsen helt ind til en væg. Smid benene op af væggen og lad armene hvile langs kroppen. Træk vejret roligt og slap af i hele kroppen. Øvelsen beroliger dit nervesystem. Hold stillingen i fem minutter.

3. Universalt stræk

Læg dig på ryggen og bøj benene. Lad begge ben krydse langsomt ud til venstre side, mens du beholder skuldrene i underlaget. Drej hovedet efter din højre arm. Skift herefter og sving benene ud til højre side og kig efter venstre arm. Til slut tager du fat om dine underben og trækker dem op over maven, mens du holder om knæene. Øvelsen strækker dine hofter og din lænd. Hold stillingen i tre-fem minutter i hver side.

4. Sommerfugl

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg fodsålerne mod hinanden og lad dine knæ pege ud til hver side, så dine ben ligner en sommerfugls vinger. Hvis du får ondt i knæene, kan du lægge et tæppe under hvert knæ. Øvelsen strækker dine inderlår og din lyske. Hold stillingen i tre minutter.

Derfor er Yin yoga godt ved søvnproblemer

- **Yin yoga er en blid form for yoga.** De enkelte øvelser er ikke så forskellige fra andre typer yoga. Forskellen er, at du holder de enkelte stræk meget længe for at skabe ro i krop og sind.
- **Fokus er muskelafspænding.** Musklerne skal ikke bygges op (som i andre typer yoga eller gymnastik). Hver øvelse sigter på at få musklerne til at slappe af og give efter, når du holder strækket så længe, at bindevævet giver sig.
- **Dit nervesystem beroliges,** når du har fokus på en rolig vejtrækning i hvert udstræk. Du hjælper kroppen med at indstille sig på hvile og producere søvnhormonet melatonin, som kan være forstyrret af stress, støj og kunstigt lys.
- **Du får løst spændinger** i ryg, nakke, hofter og ben i yoga-stillingerne. I starten kan det føles stramt, men jævnlige øvelser blødgør dit bindevæv, så det bliver nemmere, og du vil kunne mærke at du synker længere ind i strækket efterhånden.

Tip!

Du kan lave øvelserne lige før sengetid – eventuelt liggende i din seng – men du får også en effekt, selv om du dyrker yoga på andre tider af dagen.

Hold dig varm

Yin yoga virker ikke afslappende, hvis du fryser. Tag tøj på – eventuelt også varme sokker – så du ikke bliver kold i de lange stræk.

Kilde: Mie Fabricius er yoga-lærer, stressbehandler og indehaver af Yogaoasen.dk



på foa.dk/foa-tv

Sådan får du bedre søvn

Helt enkle råd kan forbedre din søvnkvalitet betydeligt. Måske virker noget af dette for dig?

- 1** Gå i seng og stå op på samme tid hver dag. Jo mere regelmæssig din døgnrytme er, jo lettere vil din krop falde til ro. Falder du sent i søvn, så prøv alligevel at stå op til planlagt tid for at komme ind i rytmen.



- 2** Brug mørke gardiner eller en sovemaske. Især i sommerhalvåret i Danmark kan det hjælpe dig til at fastholde søvnen.

- 3** Hold en temperatur i dit soveværelse på cirka 18 grader, så du hverken fryser eller sveder og skal bruge energi på at regulere din kropstemperatur.

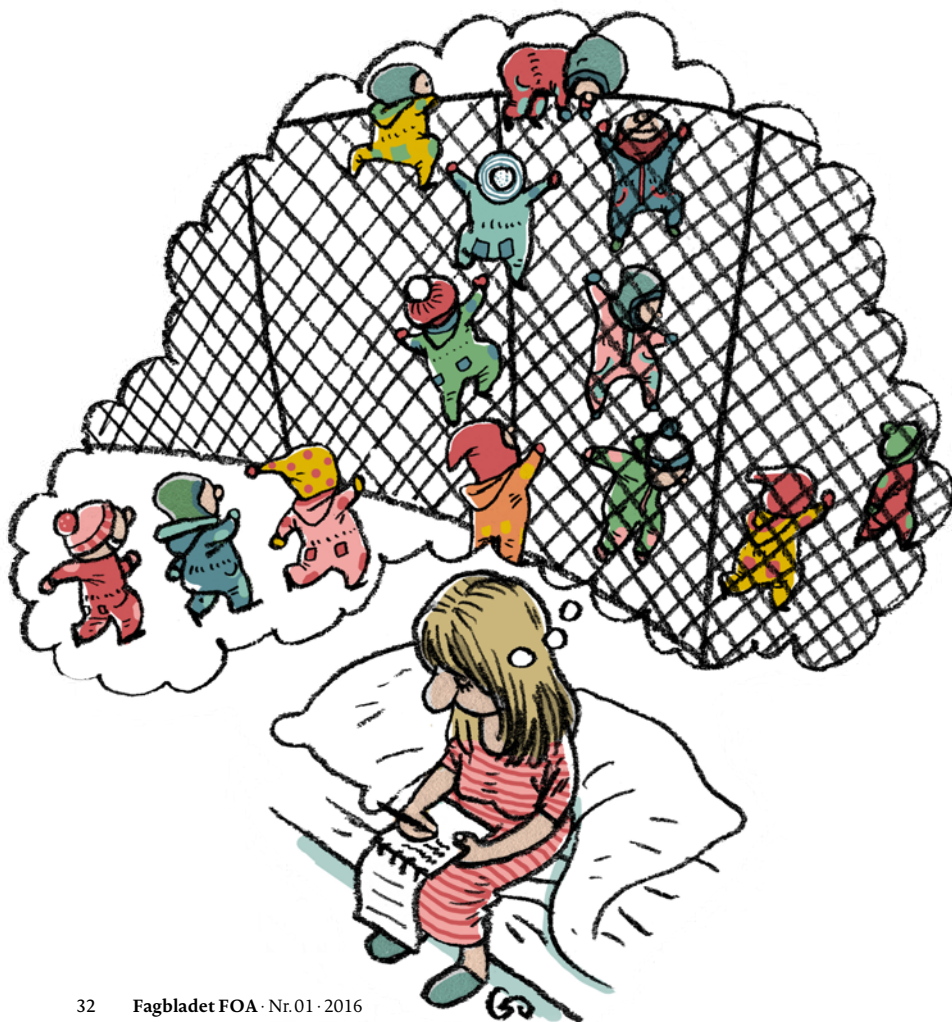
- 4** Undgå støj. Ørepropper er en fornuftig investering, hvis du bliver holdt vågen af snorken, trafik eller lignende.

- 5** Undgå at drikke kaffe, te, alkohol eller cola inden sengetid. Undgå i det hele taget for meget mad og drikke i aften timerne.

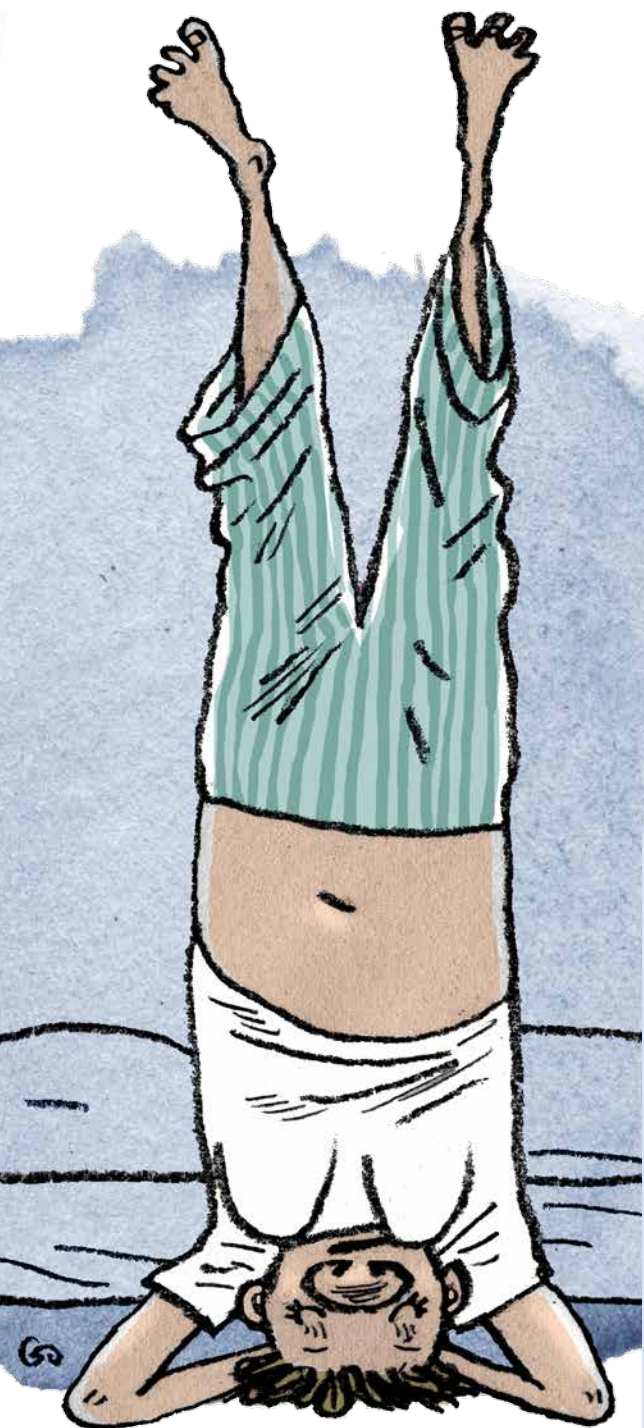
- 6** Sluk for elektronikken en times tid før sengetid. Det gælder både tv, tablet og telefon.

- 7** Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen, så din krop er naturligt træt.

- 8** Hvis du har bekymringer, der dukker op ved sengetid, så forsøg at afslutte dem ved at skrive dem ned før sengetid sammen med nogle forslag til løsninger.



7 myter om søvn



Find dit søvnbehov med en app

Søvnbehov er individuelt, så måske har du brug for lidt mere eller mindre end de anbefalede syv timer? Få styr på dit behov ved at downloade en app fra App Store på din telefon (for eksempel: 'Sleep Cycle' til 16 kroner), der via dine lyde og bevægelser måler din søvn-længde og søvnkvalitet. Den giver et godt overblik, hvis du gerne vil ændre og forbedre din søvn.

Kilder: Scansleep.dk og rapporten 'Søvn og sundhed' fra Vidensråd for Forebyggelse, 2015

9

Yoga-øvelser før sengetid eller i sengen kan hjælpe, hvis du har tankemylder, så du bevæger dig væk fra tankerne og i stedet koncentrerer dig om din krop.

JA

Kaffe før sengetid er skidt

Ja! Kaffe er ligesom andre koffeinholdige drikke som cola og sort te en dum idé, hvis du sover dårligt. Det gælder allerede fra sent på eftermiddagen, fordi koffeinen fra en kop kaffe bliver i din krop i op til seks timer.

B-mennesker er morgentrætte

Den er god nok. Biologisk set har vi forskellige døgnrytmer, der fordeler os i morgentrætte B-mennesker og aftensøvne A-mennesker. Hvis du har mulighed for at tage hensyn til din tilbøjelighed, vil du sove bedre.

JA

NEJ

Jo ældre du er, jo mindre søvn behøver du

Det er der ikke meget, der tyder på! Men det bliver sværere at fastholde sin søvn med alderen, og derfor opstår myten om mindre søvn måske.

Kamillete beroliger

Kamillete har beroligende effekt, men om det får dig til at falde i søvn, er en anden sag. Der er ingen videnskabelig evidens for virkningen. Til gengæld kan du være sikker på at skulle tisse, hvis du drikker store kopper te inden sengetid – og det vil helt sikkert forstyrre din søvn.

TJAH

NEJ

Øl og vin virker søvndyssende

Nej! Alkohol forstyrrer tværtimod din søvn. Det er muligt, at en øl eller et glas rødvin gør dig døsigt, men herefter vil din søvn være urolig, og din generelle søvnkvalitet bliver ringere.

Baldriandråber er naturlig sovemedicin

Kun i form af placebo-effekt! Undersøgelser af vores søvn peger ikke specifikt på nogen former for kosttilskud, der gør det lettere at falde i søvn.

TJAH

Skærmlys holder dig vågen

Det stærke blå lys fra en telefon, en tablet eller et fjernsyn påvirker din døgnrytme. Lyset snyder din hjerne til at tro, at det er morgen, og den stopper derfor produktionen af det søvnfremkaldende hormon melatonin.

JA

Kilde: Alice Jessie Clark, forsker på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, og medforfatter til rapporten 'Søvn og sundhed' fra 2015

Skarpt blik på kontoen

Sascha Madsen er pædagogisk assistent og har mobilabonnement, Netflix, forskellige medier, vareprøver og webmedlemskaber – alt sammen med automatisk kortbetaling og ved, hvor krævende det er.

“Ofte er det jo ‘prøv det her gratis den første måned’, derefter koster det x-kroner. Der er jeg meget opmærksom på at gå ind og afmelde, hvis jeg ikke vil fortsætte,” siger hun. Enkelte gange er det smuttet.

“Så stopper jeg, når jeg opdager, at den har trukket. I mit tilfælde er det heldigvis så sjældent, jeg er ret ofte inde at tjekke min konto.

Det er aldrig mere end en enkelt betaling, der når at blive trukket.”

Sascha synes om systemet, men:

“Ulempen er, at betalingerne ikke står under ‘kommende betalinger’ i netbanken. Jeg må sidde og kigge min konto igennem for at danne overblik over, hvad og hvor meget jeg betaler. Det er i de færreste tilfælde, at jeg får besked, inden der trækkes penge.” ★

Få styr på dine betalingsaftaler

Automatisk træk på betalingskort er en udbredt betalingsform, men kræver et godt overblik.

Af Lis Hornø

Faste betalinger kan groft set foregå på to måder: Via betalingsservice eller ved automatisk kortbetaling. Betales en regning via betalingsservice, er det banken, der trækker pengene. Ved automatisk kortbetaling trækker firmaet direkte fra din konto.

“I forhold til brugervenlighed er den store forskel, at du med betalingsservice kan logge ind i netbank en gang om måneden og se alle betalinger samlet på et sted. Du har overblikket, det har man ikke med automatisk kortbetaling,” siger seniorøkonom i Forbrugerrådet Tænk **Troels Hauer Holmberg**.

Automatikken fortsætter, indtil du opsiger aftalen eller får et nyt betalingskort. Du får ikke nødvendigvis besked, før pengene trækkes.

“Forbrugerombudsmanden indførte nogle retningslinjer i 2014, der giver Danmark en bedre beskyttelse end EU-lovgivningen. For eksempel skal betalingsaftalen sendes særskilt til forbrugeren, når den indgås, så man ikke er i tvivl om, hvad man aftaler. Udfordringen er, at de færreste forbrugere har helt styr på deres rettigheder,” siger Troels Hauer Holmberg. Han fremhæver, at en fordel ved automatisk kortbetaling er, at det er billigere at benytte end Betalingsservice, men understreger samtidig, at ordningen stiller krav til forbrugeren om at holde godt øje med sin konto og sine rettigheder. ★

Kend dine rettigheder - 7 trin

Automatisk kortbetaling optræder, når du indgår en varig aftale med et firma, altså ikke blot et enkeltkøb. Det kan foregå over telefon, på gaden eller på nettet. De syv trin viser processen. Vær opmærksom på dine rettigheder i 2, 3, 4 og 7.



Gode råd:

- Før liste over dine kortbetalinger
- Skriv i kalenderen, hvornår du skal opsige en aftale

- Får du nyt betalingskort, skal data afgives på ny

- Der trækkes fra din konto, indtil du siger aftalen op.

Et billigere alternativ

Selskabet Nets dominerer markedet for betalinger. Det står blandt andet bag Betalingsservice, Dankort, Nemid og delvist Eboks. En virksomhed betaler 4,32 kr. til Nets, hver gang en forbruger anvender Betalingsservice. Automatisk kortbetaling med dankort koster tilsvarende cirka 2,50 kr. pr. gang. Derfor er automatisk kortbetaling normalt billigere for forbrugeren end Betalingsservice.

Forbrugerrådet Tænk har længe kritiseret Nets for 'at misbruge sin dominerende status til at opkræve urimeligt høje gebyrer på betalings-service.' Derfor er rådet tilfreds med, at automatisk kortbetaling findes som et alternativ.

Du kan klage

Hvis du havner i en tvist om automatisk kortbetaling, skal du først søge at løse den med virksomheden. Derefter kan du klage til Pengeinstitutankenævnet. Handler problemet om den underliggende aftale og ikke betalingen, kan du gå til det klagenævn, der har med denne vare eller service at gøre.



pengeinstitutankenævnet.dk

Nyt kort - ny aftale

Automatisk kortbetaling knytter sig til et konkret betalingskort. Får du et nyt, skal aftalen oprettes på ny. Normalt gør udbyder dig opmærksom på, hvis penge ikke kan trækkes, og du skal opgive kortdata på ny.

Kilder: Nets og Forbrugerrådet Tænk



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.



21. februar

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

Hvis du får job i udlandet

Kontakt altid din lokale a-kasse for at få vejledning, inden du siger ja til et job i udlandet. Det er vigtigt, fordi det kan få konsekvenser for din ret til dagpenge, arbejdsmarkedsydelse eller efterløn.

Få nyt job gennem FOAs jobformidling

FOA og FOAs A-kasse har gennem mange år hjulpet jobsøgende medlemmer og arbejdsgivere med at finde hinanden. Fra januar 2016 vil vi gøre endnu mere for at hjælpe dig med at få et nyt job hos en af de mange arbejdsgivere, som FOA har overenskomst med.

Hvad skal du selv gøre?

Alle ledige medlemmer skal udfylde et CV på Jobnet. Her registrerer du dine job-

ønsker, erhvervs erfaringer og kvalifikationer.

Når du udfylder dit dagpengekort på vores hjemmeside, vil du blive spurgt, om du vil have dit CV ført over fra Jobnet til FOAs jobformidlingssystem.

Hvis du siger ja til det, kan det være, at vi kontakter dig, fordi der er en arbejdsgiver, der søger en medarbejder med dine kvalifikationer og jobønsker. ★

Højere efterløns- og pensionsalder

Hvis du er født den 1. januar 1963 eller senere, er din efterlønsalder nu sat op til 65 år, og din folkepensionsalder er blevet 68 år.

Var du ikke fyldt 53 år inden udgangen af 2015, skal du derfor blive i længere tid på arbejdsmarkedet.

Hvorfor hæves den?

Den hæves, fordi gennemsnittet af befolkningen lever i længere tid. Men da vi ikke alle lever lige så længe som gennemsnittet, betyder det blandt andet, at nogle får

et kortere otium. Det betyder også, at flere vil have svært ved at holde fysisk og psykisk til at blive på arbejdsmarkedet, helt frem til de kan gå på efterløn eller pension.

Da det i dag er virkelig svært at få tilkendt førtidspension, sætter det mange mennesker, deriblandt FOAs medlemmer, i en urimeligt hård situation.

Der arbejdes derfor på at få indført en mere retfærdig pensionsalder, så mennesker med nedslidende arbejde og mange år på arbejdsmarkedet

kan gå på efterløn og pension tidligere.

På foa.dk/efterloen kan du se, hvornår du kan gå på efterløn og folkepension tidligere.

Du kan læse mere om FOAs holdning til forhøjelsen af efterløns- og pensionsalder og konsekvenserne af dette i fagbladet nummer 7/2015 og i bogen *Kampen om seniorårene* af journalist og forfatter Lars Olsen. ★



Læs mere

Bestil bogen på foa.dk/publikationer

Så meget at være m

Forbundscontingentet holdes i ro. A-kassen stiger en smule. De allerfleste FOA-medlemmer kan trække det hele fra i skat.

Af Henning Brok

Forbundscontingentet er uændret i 2016. Hovedbestyrelsen har vedtaget et budget for de næste 4 år, som indeholder en række besparelser. Det har gjort det muligt at fastholde forbundscontingentet uden stigninger i 2016, men det er sandsynligt, at der kommer en mindre stigning i 2017.

A-kasse og efterløn bliver derimod lidt dyrere allerede i 2016 med henholdsvis 7 og 6 kroner om måneden. Det skyldes dels de reguleringer i satserne, som Folketinget vedtager, dels en minimal stigning til a-kassens administration. Bidraget til administrationen stiger for at gøre det muligt at bevare alle de lokale a-kassekontorer.

Contingentet til de lokale fagforeninger fastsættes lokalt. Du kan finde din afdelings satser (og dermed det samlede contingent) på foa.dk.

Contingent til a-kasse og efterløn kan trækkes fra i skat. Contingent til forbund og fagforening kan trækkes fra med op til 6.000 kroner årligt. Langt de fleste FOA-medlemmer vil derfor kunne trække hele contingentet fra. Kun i de afdelinger, hvor et fagligt klubcontingent bringer det faglige contingent over 6.000, vil man støde på skattefradragets loft. ★

hebr@foa.dk

Henning Brok er personale- og økonomichef i FOA

koster det medlem af FOA

Kontingentsatser 2016

Medlemstype	Forbund	A-kasse	Efterløn
Fuldtid	*162,50	471,00	488,00
Deltid	*142,00	357,00	325,00
Deltid under 15 timer pr. uge, kun forbund	* 77,00		
FOA-udd. grundforløb på SU, kun forbund	0,00		
FOA-elev, ej dim. udd med elevløn	67,00	357,00	488,00
FOA-elev med jobplan eller samlet indtægt over maks. dagpenge	152,50	471,00	488,00
FOA-elev dim. udd under 30 år, elevløn	67,00	15,00	488,00
FOA-elev dim. udd under 30 år, vokselevløn	152,50	129,00	488,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år elevløn, skal betale efterlønsbidrag	67,00	15,00	488,00
FOA-elev dim. udd. fyldt 30 år vokselevløn, skal betale efterlønsbidrag	152,50	129,00	488,00
I ikke dim. udd. udenfor FOAs område (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	471,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, under 30 år	152,50	129,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs område, fyldt 30 år betaler efterlønsbidrag	152,50	129,00	488,00
I dim.udd. udenfor FOAs faglige område, fyldt 30 år uden efterlønsbidrag (med hvilende fagligt medlemskab)	0,00	471,00	
Ung i huset	*77,00	471,00	488,00
Au-pair	25,00	471,00	488,00
Unge under 25 år ½ dagpengesats fuldtid	*77,00	262,00	488,00
Unge under 25 år ½ dagpengesats deltid	*77,00	218,00	325,00
Efterløn fuldtid	152,50	463,00	
Efterløn deltid	132,00	352,00	
Førtidspensionist	16,00		
Folkepensionist	**8,00		

* inklusiv 10 kr. til strejkefonden

** er ikke omfattet af kollektiv gruppelevs-forsikring



Kontingent til afdelingerne fremgår ikke af skemaet. Se, hvad det samlede kontingent bliver på foa.dk

FOA sender nu lønsedler i e-Boks

Som noget nyt sender FOAs forbundshus lønsedler til e-Boks. Det vil sige, at hvis du har deltaget i en aktivitet med din fagforening og for eksempel skal have transport refunderet, vil du fra og med 1. februar modtage pengene fra forbundshuset i Digital Post/ e-Boks. Vær opmærksom på, at dette ikke nødvendigvis gælder udbetalinger fra din lokale afdeling.

Kilde: FOA Personale og Økonomi

Palliativ indsats



Pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende i hjemmet, på sygehus og på hospice

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende - i hjemmet, på sygehus og på hospice.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med alvorligt syge og døende mennesker.

Kursets indhold lægger vægt på, at god palliativ indsats handler om omsorg både for patient, pårørende og personale.

Indholdet vil omhandle:

- Fysisk symptomlindring
- Psykosocial og åndelig omsorg
- Hvordan personalet kan støtte hinanden

Underviser er sygeplejerske fra Sankt Lukas Hospice:

Karen Mølbak.

Kurset varer i fire dage og afholdes to gange hhv. 7.-10. marts 2016 og 24.-27. oktober 2016 fra kl. 8.30 til 15.30 på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup. Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest hhv. 19. februar og 12. september ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

Sankt Lukas Hospice / att. Lis Jacobsen/Christa Brønnum, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup

Tlf. 3945 5393 - e-mail: hospice@sanktlukas.dk

Besked om optagelse udsendes hhv. uge 8 og 38/39.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 4. marts og 14. oktober.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset, SKAL EAN-nummeret oplyses.



Følg med i din opsparing til pension

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

SMS-servicen er gratis.

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

TILMELD DIG NU
og deltag i
lodtrækningen
om en iPhone 6

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 15.12.2015 - 01.04.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vi trækker en vinder, som får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Vi offentliggør samtidig vinderen på pensam.dk. Ved at deltage i konkurrencen accepterer du samtidig denne offentliggørelse.

Præmien er en iPhone 6 16 GB sølvfarvet uden abonnement til en værdi af cirka 4.895 kr. og kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

det sker

Frederikshavn

Seniorerne. 8. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret, samt en øl/vand/vin. Tilmelding senest 1. marts. Dagsorden iflg. lovene. 12. april kl. 14: Syng sammen-eftermiddag, med musik fra Lonnie og Bent. Tilmelding senest 5. april. Pris 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding på 24 66 66 71 eller på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 17. febr. kl. 13.30: Osteoporose – hvad er det? v. Joan Paludan, farmaceut og formand for 'Knogleskøre' i Nordsjælland. 16. marts kl. 12.30: Generalforsamling. Vi får først lidt at spise og drikke, dernæst generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bagefter bankospil, mens vi nyder kaffen med tilbehør. Tilmelding til bestyrelsen senest 2. marts eller på mødet 17. febr.

Guldborgsund

Teknik-, Kost- og Servicesektoren. 3. marts kl. 17: Generalforsamling i FOA, Gaabensevej 116, Nykøbing. Bagefter spisning med lidt underholdning. Tilmelding senest 25. febr. til afdelingen. Forslag skal være formanden i hænde 4 dage inden generalforsamlingen. **Pædagogisk Sektor.** 2. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikkø, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene.

Holstebro

Seniorklub. 4. febr. kl. 14: Cykeltur på Nordsørutten, fortælling ved Grethe og Ernst Spandet. 18.

febr. kl. 14: Besøg i Det Gode Køkken. Pris 30 kr. Vi mødes på Lemvigvej. Bindende tilmelding til bestyrelsen senest 12. febr. 3. marts kl. 14: Generalforsamling. 17. marts kl. 14: Hyggedag. 7. april kl. 14: Foredrag og lysbilleder v. Jette og Niels B. Mortensen. Hvor ikke andet er nævnt mødes vi i FOA-Huset, Magnus Kjærsgade 6-8, Holstebro.

Horsens

Seniorklub. 11. febr. kl. 8: Tur til Bøgehøj ved Ebeltoft. Derefter ca. 2 timer på egen hånd. Turen er gratis, mad og drikke kan købes til meget rimelige priser. Hjemme ca. 17. 23. februar kl. 14: Generalforsamling, forslag skal være formanden i hænde 14 dage før. Der er kaffe, sodavand og brød. 15. marts kl. 13.30: Påskebanko. Der er kaffe og kage. 5. april kl. 14: Edith Due Knudsen fortæller om H.C. Andersen. Der er kaffe og kage. 26. april kl. 14: Vi får besøg af Helle Thomsen fra Sund By. Der er kaffe og kage. 10. maj kl. 12.30: Forårstur med afgang fra banegården til Fru Møllers Restaurant ved Odder. Efter rundvisningen er der kaffe med boller og kringler. Hjemme kl. ca. 17, pris 130 kr. og tilmelding senest 5. maj. 24. maj kl. 14: Jytte Andersen viser tørklæder, hatte og andre ting. Der er kaffe og kage. 14. juni kl. 9: Sommeretur til Hvidsten kro med afgang fra Banegården. Rundstykker og kaffe i busen samt middag på kroen kl. 12. Hans Nejsum fortæller om krogens historie, medens vi får kaffe og lagkage. Hjemme ca. 17.30, pris 325 kr. Tilmelding se-

nest 1. juni til Bodil Hansted på 29 40 00 78 kl. 17-18. Gæster kan komme med, hvis der er plads.

Lillebælt

Psykiatriklubben FOA Lillebælt Middel-fart. 23. febr. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Bagefter spisning – tilmelding senest 15. febr. på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt-bladet.

Mariagerfjord

SOSU-klubben. 8. marts kl. 18.30: Årsmøde i FOA Mariagerfjords lokaler. Forfatter Karin Dyhr Daugaard holder foredrag om incest, psykisk forsvar og borderline. Læs mere på foa.dk/mariagerfjord. **Senior klubben.** 2. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Theaterrestauranten i Hobro. Se mere på foa.dk/mariagerfjord.

Odense

Pædagogisk Sektor. 7. marts kl. 19.30: Generalforsamling i FOA, Vesterbro 120, Odense C. Forslag skal være sektoren i hænde senest 22. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid afgives skriftlig stemme fra 1.-7. marts kl. 12. Tilmelding senest 29. febr. til spisning inden generalforsamlingen fra kl. 17.30 og efterfølgende foredrag med Marlene Nordenlund: *Bliv udfordret på om det altid er fedt at få ret.* Tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00. **Kost- og Service-sektoren og Teknik- og Servicesektoren.** 9. marts kl. 19: Generalforsamlinger i FOAs lokaler. Forslag skal

være sektorerne i hænde senest 24. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra 2.-9. marts kl. 12. Tilmelding til spisingen kl. 18 senest 2. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor.

Social- og Sundheds-sektoren. 16. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 2. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 10.-16. marts kl. 12. Tilmelding til spisning kl. 18 via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00 senest 9. marts kl. 12. **Seniorklub Odense.** 16. febr. kl. 10: Generalforsamling i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense – bagefter 2 stk. smørrebrød + 1 øl/vand pr. person. 1. marts: Bowling på Møllemarksvej, Odense. Kl. 11.45 udleveres sko og kl. 12-13: Bowling. Bagefter 2 stk. smørrebrød og kaffe. Øl og vand kan købes. Pris: 100 kr. Pris kun smørrebrød og kaffe: 65 kr. 15. marts kl. 10-13: Banko i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding til 3-dages tur til Skagen-Læsø. A conto-medlemmer: 1.000 kr. og ikke-medlemmer: 1.000 kr. (hvis der er plads) Klubben byder på kaffe og kage – ikke-medlemmer: 25 kr. 5. april: Politimuseet. Opsamling kl. 8 i Dannebrogsgade, kl. 8.10 på TV2-p-plads og kl. 8.40 fra Vejerboden,

Til dig, der gør en forskel



Efteruddannelse som fleksibelt studie

Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør - 8.900 kr.
- Positiv Psykologi Vejleder™ - 8.900 kr.
- Kostvejleder/Slankekonsulent™ - 8.900 kr.
- Sundheds- og Livsstilscoach - 12.750 kr.
- Massør og Sportsmassør - 21.500 kr.
- Certificeret Fitnessinstruktør - 13.250 kr.
- Personlig Træner - 8.500 kr.
- Zoneterapeut - 42.500 kr.

Bestil gratis brochure på brochure.atwork.dk



Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

Vi uddanner over 2.000 om året
inden for sundhed og livskvalitet

www.atwork.dk
info@atwork.dk | 44 48 61 00

AT WORK  **SKOLEN**
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Nyborg. Vi kører til rasteplads på Sjælland, hvor vi får kaffe + rundstykker. Derefter til Restaurant Klubben, hvor der serveres en 2-retters menu. Drikkevarer for egen regning. Da vi først kan komme ind på Politimuseet kl. 16, kører vi evt. ud og ser Den lille Havfrue, hvor vi får kaffe og kringler. Forventet hjemkomst i Odense kl. ca. 20. Medlemspris: 425 kr., ikke-medlemmer: 625 kr.

Seniorklub Nyborg. 10. febr. kl. 13.30: *Barn i det 3 rige i DDR* – en kort udgave af efterkrigstiden v. 84-årige Gabriella Guldborg, i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 2. febr. på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72. 9. marts: Langeskov Plantecenter. Kl. 12.30 afgang fra 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 2. marts på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72. 13. april kl. 13.30: Forårsmøde i 3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Stig Madsen kommer og viser os modetøj. Tilmelding senest 6. april på 65 31 47 02 eller på 23 46 31 72.

Randers

Servicesektoren.

9. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Se foreløbig dagsorden på foa.dk/randens 30 dage før årsmødet.

P & E Klubben. 10. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Se foreløbig dagsorden på foa.dk/randens 30 dage før årsmødet.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben.

14. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset. Husk pakke til ca. 25-30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20. 28. april kl. 11.30: Vi mødes uden for Cafe Humlechoke, Nygade, Silkeborg, og går en tur, før vi spiser frokost. Pris: 100 kr.

Sjælland

Afdelingen. 9. febr., 23. febr. og 8. marts: Lær om ondt i psyken. En studierække over 3 tirsdage v. Pia Halsted, psykoterapeut. Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 9. marts: Afdelingsrepræsentantskabsmøde. Tid og sted: se hjemmesiden.

Alle medlemmer er velkomne med taleret og uden stemmeret.

10. marts kl. 17: FOA sætter fokus på sundheden, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Se program på hjemmesiden. 16. marts kl. 19-21: *Lykke – en mennekere!* Foredrag ved Elisabeth Richard Bachs i AOF, Roedsvej 10, Holbæk. Tilmelding senest 9. marts på foa.dk/sjaelland. 9. april: Rundvisning på Nordisk Film og Politigården. Pris for medlemmer: 200 kr., for ledsager: 340 kr. Bus-afgang: kl. 8 Slagelse, kl. 8.20 Sorø og kl. 8.40 Ringsted. Billetsalg fra 7. marts på 46 97 38 60 eller i afdelingen. Læs mere på foa.dk/sjaelland. 23. april: The Broadway musical *Hairspray*. Deltagerpris medlemmer: 400 kr. og ledsager: 550 kr. Bus-afgang: kl. 15 Slagelse, kl. 15.20 Sorø og kl. 15.40 Ringsted. Billetsalg fra 2. marts på 46 97 38 60. Læs mere på foa.dk/sjaelland.

Social- og Sundhedssektoren. 23. febr. kl. 17.30: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Alle medlemmer af sektoren er vel-

kommen. Tilmelding til spisning senest 16. febr. på 46 97 38 60 eller www.foa.dk/sjaelland.

Pædagogisk Sektor. 29. febr. kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 22. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjaelland.

Teknik- og Servicesektoren. 25. febr. kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 11. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjaelland.

Kost- og Servicesektoren: 1. marts kl. 18: Generalforsamling, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 23. febr. på 46 97 38 60 eller foa.dk/sjaelland.

A-kasse: Inspirationsdag for ledige kl. 9-15.30, AOF, Klingeberg 2, 2., Slagelse på flg. dage: 8. febr., 29. febr., 21. marts, 4. april, 25. april, 23. maj eller 6. juni. Tilmelding senest dagen før på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. Café for ledige kl. 13.30-15.30 på flg. dage: 9. febr.: Japanvej 2, Slagelse. 9. marts: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 5. april:

Japanvej 2, Slagelse. 4. maj: Stenhusvej 25, Holbæk. Tilmelding til café-møder senest dagen før på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. 23. febr. kl. 18: *Overvejer du efterløn?* – orientering om efterlønsordningen sammen med lidt aftensmad, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding senest 16. febr. på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og senioraktiviteter Holbæk. 7. marts kl. 12: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Servering af smørrebrød med øl/vand og afslutning med bankospil. Se dagsorden på foa.dk/sjaelland. Tilmelding senest 1. marts på 26 21 45 04. 4. apr. kl. 13: *Nomader i Mongoliet* v. Helle Arvad. Kaffe og kage.

Efterløns- og senioraktiviteter Slagelse: 24. febr. kl. 14: Besøg af Klingenberg Busreiser. Kaffe og kage. 23. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene. Bankospil og fællesspisning af den medbragte mad, hvor klubben er vært ved

en lille en til halsen. 20. april kl. 14: Modeshow ved Seniorshoppen.

Efterløns- og senioraktiviteter Ringsted. 3. marts kl. 14: *Fra malkestol til psykiologiklinik* v. Knud Holm Andersen – en beretning om et liv i en dysfunktionel familie. Kaffe/te: 20 kr. og øl/vand: 5 kr. pr. person. 7. april kl. 12.30: Besøg på café Ingeborg på Knud Lavard Centret med frokost. Vi taler med personalet og projektlederen. Medlemspris: 70 kr. og ledsager: 90 kr. inkl. øl/vand til frokosten. Tilmelding og betaling til afdelingen senest 3. marts.

Efterløns- og senioraktiviteter Kalundborg og Asnæs. 15. marts kl. 13 i Kalundborg: Foredrag om diabeteserhvervets Solglimt v. tidligere leder Verner Evald Jensen. Tilmelding senest 8. marts på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60. 5. april kl. 13 i Asnæs: Foredrag ved Hans Peter Tams, som fortæller om sin barndom under 2. verdenskrig. Deltagerpris: 40 kr. Tilmelding og betaling senest 29. marts i afdelingen.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@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
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

Nyt fra 2016. Telefon-tider: man.-tirs.-ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagelse og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Tlf.: 46 97 38 60. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Tilføj eller ret din mail-adresse på foa.dk/persondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden.

Sydfyn

Afdelingen. 15. marts kl. 17.30: Generalforsamling på Hotel Christiansminde, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding via afdelingens hjemmeside. Kommende arrangementer: se vores hjemmeside.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 3. marts kl. 18-21.30: Årsmøde i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg.

Tilmelding til fællesspisning senest 18. febr. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender. **Seniorklub.** 14. jan. kl. 13: Nytårskur i FOA – tilmelding senest 8. jan. 11. febr. kl. 14: Lotto i FOA – tilmelding senest 5. febr. 25. febr. kl. 13: Generalforsamling iflg. lovene i FOA – tilmelding senest 19. febr. Forslag herunder kandidater til valg skal skriftligt være formanden i hænde senest 4. febr. kl. 12. Dagsorden kan ses på hjemmesiden eller i afdelingen. 10. marts kl. 14: Billed-eftermiddag i FOA – tilmelding senest 4. marts. 7. april kl. 14: Helikopterpilot-foredrag i FOA – tilmelding senest 1. april. 31. maj kl. 12: Bustur til Sønderborg Slot – tilmelding senest 20. maj. Ny dato: 3. juni kl. 9 fra Sønderborg politistation: Sommerudflugt på Kielerkanalen, tilmelding og betaling senest 6. maj. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Nyt program for 2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/Seniorklubben eller hent et i afdelingen.

Sønderjylland

Seniorklubben. 24. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter er der pakkeleg i FOAs mødelokaler Røde-kro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. febr. 23. marts kl. 14: Foredrag fra den Blå Oase i FOAs mødelokaler Røde-kro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 16. marts. 27. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Røde-kro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA. 175 kr. Tilmelding på 46 97 35 00. senest 20. april. Aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr. og betaler entréen ved arrangementer.

Vendsyssel

Seniorklubben Hjørring. 15. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemga-



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

 **Find det her**
foa.dk/afdelinger

de 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr. til bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Seniorklubben er vært ved smørrebrød og kaffe. Tilmelding senest 11. marts kl. 12 på 31 90 13 55.

Viborg

Teknik- og Service-sektoren. 1. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA Grønnegade 13, kælderen. Se mere på foa.dk/viborg. **Social- og Sundheds-sektoren.** 6. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg. **Afdelingen.** 6. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Se mere på foa.dk/viborg.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
22. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til Dorte Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 3: 17. marts
Frist til nummer 4: 3. maj

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

Annoncefrist:
Nummer 2: 8. februar
Annoncer og indstik, som er udsendt sammen med Fagbladet FOA, er ikke udtryk for FOAs anbefalinger.

Nummer 2 udkommer:
17. marts
Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

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

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **22. 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 **Anna Kilsholm, Struer**.

1. Hvor mange af FOAs medlemmer med dårligt søvn mønster tænker over deres arbejde i sengen?

- A. 35 procent
- B. 47 procent
- C. 55 procent



2. Et godt råd til en god nattesøvn er ...

- A. At ryste dynen, inden du lægger dig til at sove
- B. Gå i seng og stå op på samme tid hver dag
- C. Holde en temperatur i soveværelset på højst 16 grader



3. Hvad blev dagplejer Susanne List presset til?

- A. At tage på kursus i ICDP
- B. At passe fem børn
- C. At få hjælp gennem Sundhedskompasset

4. Hvor mange kommuner har oplevet en konkurs i et privat plejefirma siden 2013?

- A. 15
- B. 25
- C. Mindst 30

5. Hvad sørger Sascha Madsen for?

- A. At holde styr på sine betalingsaftaler
- B. At sove otte timer hver nat
- C. At gemme kvitteringer, når hun har købt ind

6. I denne måned skriver Klinken om hvidkål, der udmærker sig ved, at ...

- A. Være sprængfyldt med D-vitamin
- B. Kunne holde hele vinteren og frem til april
- C. Stramme huden op



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

- A. Børnetegning af en paryk
- B. Rune fra vikingetiden
- C. Udsnit af birkestamme

Ny Viden om Erhvervsuddannelser

Årskonference 1.-2. marts

Erhvervsuddannelsesreformen 2015: Status – og hvor er vi på vej hen?" Bliv inspireret til det videre arbejde gennem plenumoplæg og workshops baseret på forskning og udviklingsprojekter fra hele landet.

Konferencen arrangeres af Nationalt Center for Erhvervspædagogik, Professionshøjskolen Metropol.

Læs mere om konferencen og tilmeld dig på www.phmetropol.dk/nve



PROFESSIONSHØJSKOLEN

METROPOL

det sker

4.-6. februar

DM i SOSU i Fredericia
Læs mere:
skillsdenmark.dk

21. februar

Frist for at udfylde dagpenge, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

17. marts

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

27. marts

Frist for at tilmelde sig FOA Camping – folkemødet på Bornholm
Læs mere: foa.dk/arrangementer

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om hvidkål, der er både nærende og billig – og kan bruges på mange måder.

Månedens råvare: Hvidkål

Hvidkål er en af de grøntsager, der holder sig bedst hele vinteren og frem til april. Fint snittet rå kål i salater er dejligt. Saltet kål til surkål giver længere holdbarhed. Man kan også blot lade fint snittet kål marinere nogle dage og bruge den til salaten coleslaw. Hele blade kan bruges til kålpakker som

for eksempel kåldolmere, og strimler af kål er gode i wokretter. Her midt på vinteren holder jeg meget af enkle og rustikke gryderetter med kål. Gryderetten er perfekt at lave i en større portion – den får mere smag af at blive gemt en dag eller to.

Karrykrydret kål og svinekødsgryde

4 personer

- 750 g hvidkål
- 750 g svinekød i tern – f.eks. nakke eller bov
- 2 løg
- 2 spsk. olie
- 1 ½ - 2 spsk. stærk karry
- 2-3 tsk. groft salt
- 2 ½ dl vand
- friskkværnet peber

Drys:

- Frisk koriander og/eller bredbladet persille

Tilbehør:

- Groft rugbrød

- Skær kødet ud i stykker på ca. 2 ½ x 2 ½ cm.
- Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær stokken væk. Skær kålen i stykker på samme størrelse som kødet.
- Pil løgene og skær dem fra rod til top i skiver.
- Varm en stegegryde godt op. Brun kødet i olie. Tilsæt løgene og steg dem og derefter kålen med et par minutter. Steg under omrøring ca. 10 min.
- Krydr med karry og salt. Tilsæt vand og lad kødet simre ca. 30 min. under låg, til det er mørt. Smag retten til med karry, salt og peber.
- Skyl krydderurterne i koldt vand. Skyl dem tørre i en saltslynge eller på et rent viskestykke.
- Nyd den rygende varme karrykrydrede svinekødsgryde med drys af koriander og/eller persille og spis brød til.



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



Sojasovs giver god smag

Sojasovs er en af de gode smagsgivere, der kan gøre en enkel grøntsagsret eller gryderet smagfuld. Den har umami, der er en af grundsmagene. Umami er et japansk ord, der kan oversættes til velsmag. God sojasovs er lavet af formalede sojabønner, salt, ris eller byg og vand. Sovsen bliver fermenteret – dvs. gæret – med mælkesyrebakterier og skimmelsvampe.



Foto: Colourbox

Tøm køkkenskab og fryser

Her midt i den mørke tid kan det være tid til oprydning og til at få styr på ens lager eller rester af mad. Få et overblik over, om det er tid til at spise: en risret, krydderier eller at få brugt kød fra fryseren. Find ud af, hvilke madvarer der skal købes for at få en god ret ud af det, der er på lager. Måske skal der suppleres med friske grøntsager.

NYHED
NU OGSÅ FAIR OG BILLIG BANK

BRUG DINE FOA FORDELE I PENSAM

BILLIGE FORSIKRINGER OG RABAT PÅ LÅN



FOA
FORDELE
GI'R RÅD TIL
MERE

Du behøver ikke bruge tid på at tjekke lån og forsikringer.
Bare ring til os og hør, hvad du kan spare.

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