

# Fagbladet **FOA**

## tema:

### SENIORLIV

Mange får det bedre, når de stopper med at arbejde

SIDE 24

### FÅR ROS AF LEDELSEN

Serviceassistenter har succes med nye opgaver

SIDE 6

## 7

### GODE RÅD

Sådan får du en bedre fordøjelse

SIDE 36

Husassistent

Grazyna Lisowska-Andersen  
blander kræftmedicin

## VI TJEKKER ALT IGEN OG IGEN

På sygehusapotek er husassistenter en vigtig faggruppe SIDE 16-18



## Værdigt exit fra jobbet

Er den sidste del af vejen til pensionisttilværelsen virkelig brolagt med uendelige prøvelser, svigtende helbred og økonomisk uvished?

Det indtryk kan man godt få, når man hører beretninger om modne FOA-medlemmer, som må forlade arbejdsmarkedet før tid på grund af barske effektiviseringskrav, arbejdspress, skader og nedslidning. Det er beretninger, der gør indtryk.

Men der er heldigvis også pensionister som Käte Larsen, der er friske, raske og aktive. Og hun er langt fra alene.

Et stort flertal af FOA-seniorene oplever nemlig, at de får deres forventninger til den tredje alder opfyldt. Og det gælder både med hensyn til helbred og privatøkonomi.

Men – for der er et men – de fleste af seniorenne siger, at de først har oplevet deres velbefindende, efter de er stoppet med at arbejde og igen er kommet til kræfter.

Derfor er der – både for samfundet og for den enkelte – rigtig meget at vinde ved at gøre det lettere for seniorer at træde ned på jobbet. Og ikke mindst at gøre det lettere for ældre medarbejdere at få en værdig afsked med arbejdslivet, når tiden er inde. Værn om friheden til selv at vælge, hvornår og hvordan pensionistlivet starter. ★

*Gitte Hejberg*

## Det kører for Käte

For Käte Larsen var det vigtigt selv at kunne vælge, hvornår hun stoppede som dagplejer.

Side 8-11



S

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

Morten Bruun  
redaktionschef  
xmobr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 60

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

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

Rikke J. Rasmussen  
journalist  
rkjr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 26 08



## Glad for grønt

Se, hvordan det står til med sundheden blandt FOA-medlemmer.

Side 34



På Region Sjællands sygehusapotek i Roskilde medvirker husassistenter i produktion af medicin til blandt andre kræftpatienter. Det kræver tophygijne.

Side 16



### Passer godt på skoperne

Serviceassistenter på Randers Regionshospital har overtaget den komplicerede rengøring af udstyr til undersøgelser.

Side 6

## Ny kultur skal få flere på fuldtid

Hver femte på deltid ønsker flere timer. Svenskerne viser vejen.

Side 8-11

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Striben         | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 22 |
| Din sundhed     | 34 |
| Mad med Klinken | 39 |
| Quizen          | 42 |

**fokus**  
heltidsresan

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

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

Linnea Kadziola  
journalistpraktikant  
lika@foa.dk  
Tlf.: 46 97 26 22

Trine Gade  
visuel redaktør  
trig@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 42

Anders Kidmose  
designer  
anki@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 22

UDGIVER

**FOA**

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

ud af 10 FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension oplever, at pensionistlivet lever op til deres forventninger.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om pension, juni 2019. 1.411 erhvervsaktive og 2.373 efterlønnere/pensionister deltog.

## 17 medlemmer har klaget over FOA

Medlemmer, der er utilfredse med den sagsbehandling, de har fået i FOA eller FOAs A-kasse, kan klage til en uvildig klageinstans. I årsberetningen for 2018 fremgår det, at i syv sager fik klagerne helt eller delvist medhold ud af i alt 17 klager. To mangler afgørelse.

**Læs mere:** [foa.dk/klageinstans](http://foa.dk/klageinstans)



Foto: Malle Kristiansen



**Danskerne skal mærke, at der er kommet en ny regering, som har vel-færdsområdet som vores hovedprioritet.**

FINANSMINISTER NICOLA J. WAMMEN OM FORHANDLINGERNE OM NÆSTE ÅRS ØKONOMI I KOMMUNERNE OG REGIONERNE, I PRESSEMEDDELELSE



### Røde faner og regnbuer.

Trods grævejre blev København fyldt med farver og musik 17. august, da 50.000 mennesker gik gennem gaderne for at sætte fokus på tolerance og for retten til at være den, du er, uanset køn, seksuel orientering og udseende. FOA gik med i optøget sammen med andre fagforeninger. For der skal være plads til alle – også på arbejdspladsen.

Føler du dig tryk ved den økonomi, du får som pensionist?



Foto: Robert Attermann

**Hanne Tosti**, dagplejer i Esbjerg Kommune

### Svært at få overblik

Jeg har svært ved at få overblik over, hvad jeg kan få i pension. Men jeg føler mig nogenlunde tryk ved det, jeg får at leve af. Man skal dog sørge for at spare noget op ved siden af. Og uden folkepensionen ville det se skidt ud for mig.



Foto: Robert Attermann

**Randi Thomsen**, sosu-assistent, hjemmeplejen i Esbjerg Kommune

### Nødt til at spare op

Det er uretfærdigt, at nogle har meget større pensioner end andre. Det ville hjælpe os med nogle flere fuldtidsstillinger. Man er nødt til at spare lidt ekstra op til pensionistlivet, ellers er det i hvert fald slut med rejser.



Foto: Robert Attermann

**Jørn Jensen**, portør, Syd-vestjysk Sygehus, Grindsted

### Føler mig tryk

Jeg arbejder på fuldtid og har lidt landbrug ved siden af, så min kone og jeg har kunnet spare ekstra op. Det gør mig tryk ved den økonomi, vi får som pensionister. For os lavtlønnede er det godt at have folkepensionen som sikkerhedsnet.



Foto: Robert Attermann

**Chirly Ebsen**, sosu-assistent, Varde Kommune, er for nylig gået på pension

### Dør jo ikke af sult

Man mangler jo en ugeløn hver måned, når man ikke kan få arbejde mere end 30 timer om ugen, og det går ud over pensionen. Så jeg har en ekstraopsparing, det er nødvendigt, tror jeg. Men trods alt dør man nok ikke af sult i Danmark.

**Få overblik over dine muligheder som senior**

Side 24–31

# Medlemmernes kongres

Tusindvis af medlemmer er kommet med tusindvis af input til FOAs nye målprogram. Her bliver 'vilkår' det vigtigste nøgleord.

Af Morten Bruun ★ foto: Iben Gad



“Retfærdighed og respekt. Noget af det fineste, man kan beskæftige sig med, er at tage sig af et andet menneske. Derfor bør lønnen også ligge på et ordentligt niveau.”

Sådan lød indledningen, da **Henrik Hast**, portør på Center for Kræft og Organsygdomme på Rigshospitalet, i foråret gik på FOAs Facebook og svarede på spørgsmålet ‘Hvad betyder løn for dig?’

Dermed blev den 58-årige portør et af de mange tusinde FOA-medlemmer, som i løbet af foråret valgte at komme med input til FOAs nye målprogram, som skal vedtages på kongressen først i oktober.

Det er første gang, medlemmerne har fået den mulighed i dét omfang. Via Facebook og sms'er blev det i alt til 14.905 input – og derudover var der også en række lyttemøder.

Målprogrammet kommer i høj grad til at fokusere på vilkår som eksempelvis løn, arbejdsliv, arbejdsmiljø og adgang til uddannelse – og

Portør Henrik Hast har altid været fagligt aktiv og er i dag arbejdsmiljørepræsentant. Et af hans argumenter for bedre løn er ret enkelt: **“Fordi vi faktisk fortjener det,”** siger han.

Henrik Hast er glad for invitationen til at blande sig.

“Jeg håber, de mange bidrag virkeligt kan være med til at sætte dagsorden både på kongressen og

bagefter. Det er vigtigt i forhold til både vores vilkår og anerkendelse,” siger han.

## Svesken på disken

FOAs næstformand, **Thomas Enghausen**, bruger udtrykket ‘fuldstændig fantastisk’ om de mange medlemsbidrag.

“Undervejs deltog jeg i en håndfuld møder rundt i landet, og det er vildt, hvad jeg har hørt af både positive og negative beretninger fra den virkelige verden,” siger han og fastslår, at beretningerne om presset på velfærden har efterladt det største indtryk.

“Vi har fået svesken på disken, og der er så meget, vi som forbund kan gå videre med,” siger han. ★

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



## Kampvalg I

Der er fire kandidater til de tre poster som forbundssekretær. Det betyder, at der på kongressen i Odense 8.-10. oktober skal være kampvalg mellem de to nuværende forbundssekretærer, Helena Mikkelsen og Jens Nielsen samt Maria Melchiorson (faglig sekretær i FOA Nordsjælland) og Dorthe Isager (formand for Pædagogisk Sektor i FOA Vestsjælland).

## Kampvalg II

I Pædagogisk Sektor skal to kandidater i kampvalg om formandsposten. Det er den nuværende sektorformand, Mogens Bech Madsen, og Kim Henriksen, der er formand for Pædagogisk Sektor i FOA Herning.

## Kampvalg III

Teknik- og Service-sektoren skal have ny næstformand, idet Jan Nonbo går på pension. Her har to kandidater meldt sig. Det er Hans Erik Pedersen, der er formand for Teknik- og Servicesektoren i FOA Vestsjælland, og Thomas Brücker, formand for FOA Brand og Redning, FOA 1.

Kilde: [foa.dk](http://foa.dk)



på [foa.dk/kongrestv](http://foa.dk/kongrestv)

Der bliver live-streamet fra kongressen fra 9. oktober kl. 10.30.

# Succes med nye opgaver

Der er penge at spare og kvalitet at hente ved at lade **serviceassistenter overtage rengøringen af skoper** på Regionshospitalet i Randers.

Af Ingrid Pedersen

Sygeplejerskernes tid er bedre brugt på opgaver hos patienterne end på rengøring. Derfor har serviceassistenter tidligere på året overtaget rengøringen af skoper på Regionshospitalet i Randers. Det er eksempelvis koloskoper, der bruges til kikkertundersøgelse af endetarmen.

Ifølge sygeplejefaglig direktør **Marianne Jensen** har Regionshospitalet i Randers ladet sig inspirere af andre hospitaler, som har gode erfaringer med at overdrage komplicerede rengøringsopgaver af medicinsk udstyr til serviceassistenter.

“For sygeplejersker er rengøring jo venstre-håndsarbejde, men nu har vi fået nogle medarbejdere i spil, der er glade for arbejdet. Som ledelse skal vi hele tiden være opmærksomme på, hvilke medarbejdere der løfter opgaverne bedst,” siger hun.

## Mere omhyggelige

Det er ikke kun, fordi serviceassistenterne er billigere, at det kan betale sig at overdrage skoprengøringen til dem. De er også bedre og mere omhyggelige med arbejdet. Oversygeplejerske på kirurgisk fællesafdeling **Eva Hansen** har opgjort, at antallet af skader på skoperne under rengøring er reduceret med 16 procent, efter serviceassistenterne overtog arbejdet.

“Sygeplejersker er motiveret af patientnære opgaver, så skoprengøringen blev sekundært for dem. Med serviceassistenterne ser vi, at de er omhyggelige og dedikerede til den opgave,” siger hun.

Servicechef **Dorte Baarup**, der er leder for serviceassistenterne, er glad for opgaveglidningen.

“Vi vil jo gerne have overdraget opgaver fra andre personalegrupper, så de dygtige serviceassistenter får forskellige slags opgaver.” ★

redaktionen@foa.dk

# 6

serviceassistenter er blevet udpeget til skoprengøringen. Det frigør seks årsværk hos sygeplejerskerne.

**Kilde:** Marianne Jensen, sygeplejefaglig direktør på Randers Regionshospital

## [bag om ordet]

Et **skop** er et instrument til at iagttage eller vise noget med. I medicinsk brug anvendes specialiserede skoper til at undersøge patienterne med. Skoper kan være:

- Koloskoper, der bruges til kikkertundersøgelse af endetarmen.
- Gastroskoper, der bruges, når spiserøret, mavesækken og tolvfingertarmen skal undersøges.

**Læs mere** om skoprengøring på Regions Midtjyllands hjemmeside.

[bit.ly/33hROkB](http://bit.ly/33hROkB)

## Fik ros og kage

Serviceassistenterne i Randers fik ros og kage, da en ekstern kontrol i begyndelsen af juli viste, at rengøringen på hospitalet er i top. 121 af de undersøgte 125 lokaler kom i den bedste kategori. Resten i den næstbedste.

**Kilde:** Regionshospitalet i Randers



Serviceassistent  
Pia Fabricius:

# “Vi har knækket koden”

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Spændende, men også kompliceret, siger **Pia Fabricius** om den nye opgave, som hun og fem andre serviceassistenter har overtaget fra sygeplejerskerne på Regionshospitalet i Randers.

Pia Fabricius og kollegerne har siden foråret rengjort skoper på tre afdelinger, da



der var brug for sygeplejerskerne til andre opgaver. Hun er glad for at høre, at hospitalets ledelse roser dem og synes, de løser opgaven bedre end sygeplejerskerne.

“Vi har åbenbart knækket koden for, hvordan de skal håndteres og rengøres,” siger hun.

**Skal vaskes med enzymvand**  
Rengøringen af skopperne er kompliceret. De skal vaskes med enzymvand, og der skal bruges specielle børster, så serviceassistenten har været på kursus.

De har desuden besøgt en af leverandørerne på Sjælland, ligesom en af dem har været med på en messe i

Hamburg for at kunne følge med i den nyeste udvikling på området.

#### **Kræver særligt udstyr**

Arbejdet kræver også særlige sikkerhedsforanstaltninger, så medarbejderne ikke kommer i kontakt med bakterier fra for eksempel patienternes tarmflora.

“Vi har specielle langærmede forklæder på og en skærm for ansigtet,” forklarer Pia Fabricius.

I begyndelsen tænkte hun, at hun aldrig ville lære at kende forskel på de forskellige typer af skopper og lægge

For serviceassistent Pia Fabricius har det været **både kompliceret og spændende** at overtage opgaven med at rengøre skopper, en funktion som sygeplejerskerne tidligere har haft.

dem klar til lægerne på den rigtige måde afhængigt af, hvad patienterne skal undersøges for.

“Men det kunne jeg godt, og det er et interessant arbejde, fordi man skal sætte

sig ind i meget nyt. Det er en god måde at få afveksling i arbejdsdagen på,” siger hun.

Også serviceassistenternes tillidsrepræsentant, **Andreas Lyng Pedersen**, er glad for sine kollegers nye opgaver.

“Det er en naturlig udvikling i faget, at vi overtager opgaver, der frigør plejepersonale,” siger han. ★

redaktionen@foa.dk

## **Sakset fra** **fagbladetfoa.dk**

**29.08**

### **Styrelse vil undersøge ledelsen efter dødsfald på bosted**

Da en 50-årig kvinde i maj døde på et bosted på Fyn, fyrede ledelsen efterfølgende tre medarbejdere. Nu går Styrelsen for Patientsikkerhed ind i sagen.

**28.08.**

### **Strejkende dagplejere: Her går vores grænse**

Efter en længere lønkonflikt med Faaborg-Midtfyn Kommune besluttede kommunens dagplejere at nedlægge arbejdet.

**27.08.**

### **Ledig fleksjobber: Jeg savner børnenes glæde**

Efter en arbejdsskade blev pædagogmedhjælper visiteret til fleksjob. Men selvom hun har et stort ønske om at arbejde, har hun gået ledig i ni måneder – og hun er ikke den eneste.

**16.08.**

### **Selvbetalte rygepause: Kommune trækker i land – men kun internt**

I en intern mail erkender Ishøj Kommune, at dens nye rygeregler formentlig ikke holder. Alligevel bliver der ikke ændret på reglerne udadtil: Medarbejderne i kommunen har fortsat ikke lov til at ryge i selvbetalte pauser.

**16.08.**

### **Kommune hjemtager ældrepleje: Medarbejdere sikret stillinger**

Efter lang tids venten har omkring 100 medarbejdere i Gribskov fået sikkerhed i ansættelsen, efter at kommunen har indgået en aftale om overdragelse af Attendos medarbejdere i hjemmeplejen.

*Læs flere  
nyheder på  
fagbladetfoa.dk*

# Broen til fuldtid

Hvert femte FOA-medlem **ønsker at arbejde mere**. Men det er svært at få flere timer, for mere end 60 procent af de job, der bliver slået op, er deltidsstillinger. Både fagforening, kommuner og regioner ønsker en kulturændring.

.....  
Fokus er skrevet af Mette Boysen ★ foto Iben Gad

Den nye regering slog i sine allerførste dage fast, at flere ansatte på deltid skal have mulighed for at komme på fuldtid, hvis de ønsker det.

Det ønske skyldes blandt andet, at der er brug for flere ansatte på velfærdsområdet. Og her viser en ny undersøgelse, at godt hvert femte deltidsansatte FOA-medlem ønsker at arbejde mere. Helt præcist vil 21 procent af de 2.036 FOA-medlemmer, der har deltaget, gerne gå op i tid.

Men samtidig viser en optælling, foretaget af Fagbladet FOA fra FH's jobdatabase AMOS, at op mod 60-70 procent af de stillinger, som kommuner, regioner og private virksomheder slår op, er stillinger på deltid.

## Opgør med kultur

Det skal der ændres på, mener FOAs formand, **Mona Striib**.

“Det er en kultur, vi skal have gjort op med. Vi skal have fuldtid som

norm og deltid som mulighed. Arbejdsgiverne skal ændre kulturen og oprette fuldtidsstillinger,” siger hun – og nævner yderligere et argument for flere fuldtidsstillinger.

“Dem, der arbejder under 30 timer, er mest nedslidte, fordi man presser aktiviteten til det yderste. De får ikke holdt pauser, og de skal udvise stor fleksibilitet uden kompensation,” siger Mona Striib.

## De fleste er tilfredse

21 procent af FOAs deltidsansatte medlemmer ønsker at gå op i tid. En lige så stor andel af de fuldtidsansatte ønsker færre timer.

- Blandt deltids- såvel som fuldtidsansatte er flertallet – henholdsvis 67 og 70 procent – tilfredse med deres nuværende arbejdstid.
- Blandt aften- og nattevagter er fordelingen stort set identisk.

**Kilde:** Arbejdstidsønsker blandt medlemmer af FOA fra 2018, 4.177 respondenter

4

ud af 10 ansatte i regionerne arbejder på deltid i dag. Målet er, at det i 2021 er reduceret til 2 ud af 10.

**Kilde:** Danske Regioner

66

procent af FOA-medlemmerne arbejder på deltid. Flest blandt de sosu-ansatte i kommunerne (86 procent), efterfulgt af blandt andre pædagog-medhjælpere og pædagogiske assistenter (73 procent). Blandt tekniske servicemedarbejdere er det hver femte, mens det kun er 4 procent af portørerne.

## Aftalen er der, men ...

“Når der opstår permanente ledige timer til besættelse, har kommunen/regionen pligt til at tilbyde de ledige timer til allerede ansatte medarbejdere, som er på deltid,” lyder det i en trepartsaftale fra 2007, som både kommuner og regioner er forpligtet til at overholde. Aftalen har dog ikke løst problemet med ansatte, der ønsker flere timer.

### Der findes ingen let løsning

I Kommunernes Landsforening (KL) og Danske Regioner (DR) peger man også på en kulturændring som en nødvendighed.

“Som arbejdsgivere har vi et legitimt ønske om, at medarbejderne er der, hvor kerneopgaven er størst. Men vi kan ikke læne os tilbage og sige, det kan vi ikke gøre anderledes. Ledere og medarbejdere skal blandt andet udfordres på planlægning af opgaver i løbet af en dag,”

siger **Michael Ziegler**, der er formand for KL's løn- og personaleudvalg – og i øvrigt hæfter han sig ved, at der ikke findes en let løsning.

“Vi har konstateret, at tidligere aftaler om flere timer ikke virker,” siger han og peger på, at en løsning skal findes i et tæt samarbejde mellem arbejdsmarkedets parter, ligesom det er sket i Sverige og Norge.

**Anders Kühnau**, formand for DR's Lønnings- og Takstnævn, vil være bedre til

at tage fat i nye medarbejdere.

“Hvis man fra karrierens start værner sig til at være på deltid, er det svært at forestille sig, at man kan få hverdagen til at hænge sammen, hvis man er på fuldtid. Vi har forståelse for, at der kan være perioder af dit liv, hvor du kan have brug for deltid. Men normen er fuldtid,” siger han. ★

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

### Fuldtidsfest i Falu

Social- og sundhedsassistenterne Yvonne Hansen og Jonas Mix fra Falu Kommune tog med på **heltidsresan** i Sverige. Hvad fik de ud af det?



**Mød dem på**

Side 10



Læs videre på næste side →

# Her er der heltid til alle

## [ordbog]

**Svensk:** Heltid  
**Dansk:** Fuldtid

I Sverige har arbejdsmarkedets parter på velfærdsområdet aftalt, at **fuldtid skal være normen**. Og selvom det har været svært, er det lykkedes at få langt flere ansatte til at arbejde flere timer.

## Projekt 'Heltidsresan'

- **2016:** Parterne indgik aftale om, at ansatte i velfærdssektoren indenfor fem år skal være ansat på fuldtid.
- **2017:** I december skulle alle arbejdsgivere have en plan for, hvordan de ville øge andelen af ansatte på fuldtid.
- **2018-2021:** Hvert år i januar bliver der fulgt op på, hvordan det går med at gøre fuldtid til normen.

Fuldtid til alle. Sådan er virkeligheden i Sverige for ansatte på velfærdsområdet.

Nøjagtigt som i Danmark har svenskerne haft tendens til, at ansatte indenfor velfærden er blevet ansat på deltid.

Men ligesom i Danmark stiger behovet for personale indenfor børne- og ældreområdet markant de kommende år.

I modsætning til Danmark har svenskerne fundet en brugbar model. I 2016 lykkedes det nemlig arbejdsgiverorganisationen SKL og fagforbundet Kommunal, som er fagforening for ansatte på velfærdsområdet, at indgå en aftale om fuldtid til alle.

Aftalen kaldes 'Heltidsresan' og betyder, at når en person ansættes i et job, er det automatisk på fuldtid. Den ansatte har dog mulighed for selv at ønske nedsat tid.

## Fuldtidsfest i Falu

I Falu Kommune i Dalarne med knap 60.000 indbyggere har det betydet, at antallet af ansatte, der arbejder på fuldtid indenfor blandt andet børneområdet, ældreplejen samt køkken og rengøring, er steget fra knap 73 procent i 2011 til cirka 85 procent i dag.

**Sven Fernlund Skagerud**, leder af projektet 'Heltid til alla i Falu', siger:

## Falu-modellen

I Falu Kommune har 25 ud af 30 ansatte under hjemmeplejens afsnit i Bjursås valgt at arbejde på fuldtid. Det betyder blandt andet, at man har nytænkt måden at vagtsætte medarbejderne på.

Derudover har man også spredt besøgene hos de borgere, der får hjemmehjælp, ud over hele dagen, så det ikke kun er om formiddagen, at der er behov for ansatte, der arbejder fuldtid.

I stedet for at få et fast vagtskema bestemmer de ansatte selv, hvornår de vil arbejde.

Systemet har betydet, at de ansatte selv bestemmer 90 procent af den tid, de arbejder. Det kræver meget af planlæggerne, men ifølge **Kristina Almgren Angeria**, der er leder i hjemmeplejen, har det medført stor medarbejdertilfredshed.

"Og vi har ingen langtidssygemeldinger," siger hun.

**Carolina Hedberg** har været ansat 25 år i hjemmeplejen, og hun er glad for i høj grad selv at kunne bestemme,

hvornår hun vil arbejde: "Det er meget bedre på denne måde. Hvis jeg en dag har brug for at holde fri, kan jeg bare tage en vagt en anden dag," siger hun. ★

Hver sjette uge afleverer Carolina Hedberg og hendes kolleger deres vagtønsker – og ud fra de ønsker **lægger de selv** vagtplanen.



“For 20 år siden fik mange aldrig mulighed for at arbejde mere end deltid. I dag siger man fuldtid til alle.”

Det er især indenfor ældreplejen, antallet af ansatte på fuldtid er steget markant: Fra tæt på 50 procent i 2011 til 75 procent i dag – og til sammenligning var 82,2 procent af alle sosu-medarbejdere i Danmark på deltid i 2018.

“Der findes ikke én model, der passer for alle kommuner. Hvis det skal lykkes, er det afgørende, at man tror på det og siger: Jeg ved ikke, hvordan det skal gå, men nu gør vi det,” siger Sven Fernlund Skagerud.

### En løn man kan leve af

61-årige **Yvonne Hansen** arbejdede tidligere som økonomiassistent, men måtte efter en strukturændring gå ned på halvtid. Hun uddannede sig til social- og sundhedsassistent og er nu på fuldtid.

“Det er godt – især i forhold til at få en pension, man kan leve af,” siger hun.

På samme måde er **Jonas Mix** glad for, at heltid er normen. Han er også social- og sundhedsassistent og tillidsmand.

“Fuldtid er godt, fordi det giver en løn, man kan leve af. Det kan være svært på deltid,” siger han. ★



Både Yvonne Hansen og Jonas Mix **værdsætter** at arbejde fuldtid. Det giver en løn man kan leve af – både mens man er i arbejde, og når man går på pension.

## Aalborg-modellen

I forsøget på at skaffe flere social- og sundhedsmedarbejdere til Aalborg indgik kommunen sammen med FOA Nordjylland i foråret en rammeaftale. Her fremgår det blandt andet, at alle stillinger skal slås op på fuldtid. Og det er en svær øvelse ifølge **Jan Nielsen**, direktør i Ældre- og Handicapforvaltningen.

“Når vagter skal hænges sammen, giver det mening med deltidsansatte, og det er et område, hvor det historisk har været svært at holde til 37 timer. Så der er mange ting, der har gjort, at der har været deltidsbeskæftigelse som hovedregel. Det er det, vi vil gøre op med,” siger han og udtrykker håb om, at udsigten til fuldtid vil få flere til at vælge ansættelse i Aalborg:

“Er du nyuddannet og skal have det til at hænge sammen økonomisk, så er det en god idé med fuldtid, for så godt lønnet er jobbet heller ikke. Det er et spørgsmål om at gøre os attraktive. Vi må gøre op med, at det er bekvemt med deltidsbeskæftigelse,” siger Jan Nielsen.

De første resultater af indsatsen kendes endnu ikke. ★

## groft sagt

### Borgere må vente på at få afgjort klager

Ankestyrelsen, som behandler borgernes klager på beskæftigelses- og socialområdet, får igen i år skarp kritik af Statsrevisorerne for ikke at overholde en gennemsnitlig sagsbehandlingstid på 13 uger. I syv ud af 10 sager bliver sagsbehandlingstiden overskredet.

Kilde: Berlingske

Illustration: Gitte Skov



## PenSam indkalder til

# ÅRSMØDE 2019



Forbrugergruppen  
for Social og Sundhed



Forbrugergruppen  
for Pædagogiske sektor



Forbrugergruppen  
for Kost og Service



Forbrugergruppen  
for Teknik og Service



Forbrugergruppen  
for Ledere

## Mandag d. 18. november i Nyborg

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **skriftligt senest 6 uger** før mødet afholdes til [forbrugergrupper@pensam.dk](mailto:forbrugergrupper@pensam.dk) eller med post til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Udover medlemmer af forbrugergrupperne, kan alle med en pension i PenSam deltage i årsmødet. Hvis du vil deltage, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet på mail [forbrugergrupper@pensam.dk](mailto:forbrugergrupper@pensam.dk).

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk)

**PenSam**  
Giv god mening

✓ **BLODOMLØB**✓ **HUKOMMELSE**✓ **HØRELSE**✓ **TRÆTHED**✓ **SYN**

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed.



## Har du svært ved at huske?

Når man kommer lidt op i årene, oplever mange, at blodomløbet ikke længere er i topform. Hukommelsen er måske ikke længere, hvad den har været – og hørelsen og synet er også blevet ringere. Det sker for alle mennesker – og kan bl.a. skyldes forandringer i kredsløbet – især i de små blodkar.

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation) og kosttilskud med ginkgo biloba hører til blandt de mest solgte i verden.

**Hukommelsen kan blive dårligere med alderen. Ginkgo biloba hjælper med at bevare en god hukommelse**

**Ginkgo biloba fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt godt for synet og hørelsen. Ginkgo biloba bidrager til et godt syn og en god hørelse**

### Mærk forskellen

Når du starter på at tage et dagligt tilskud af ginkgo biloba, vil du gradvist kunne mærke en positiv forandring

på hukommelsen, da ginkgo biloba indvirker på kredsløbet i de små blodkar. Det vil også have indflydelse på fx synet og hørelsen. Derudover indeholder Tempozil også Vitamin B6, som bidrager til at mindske træthed.

### Blodomløbet forandres med alderen

Af det blod, der cirkulerer rundt i kroppen, får hjernen ca. 20 %. Når hjernen forsynes tilstrækkeligt med blod, undgår man f.eks. hukommelsesproblemer og træthed. Derudover er vitale organer som nyrer, lever og hjerte afhængige af et godt blodomløb for at fungere optimalt.

Ofte bliver man opmærksom på nedsat blodcirkulation ved at hænder og fødder bliver kolde, simpelthen fordi blodet har svært ved at cirkulere helt ud i de yderste lemmer. Prøv Tempozil, der indeholder en kombination af ginkgo biloba og vitamin B6. Så vedligeholder du dit kredsløb og afhjælper dermed de skavanker, der kan være forbundet med nedsat blodcirkulation.

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



### SÆT GANG I BLODOMLØBET

Tempozil indeholder ekstrakt af ginkgo biloba, der er kendt for sin gode effekt på kredsløbet (mikrocirkulation). Ginkgo biloba hjælper med at bevare **en god hukommelse** som følge af aldersrelaterede forandringer og fremmer blodcirkulationen, hvilket er specielt **godt for synet og hørelsen**. Tempozil indeholder også Vitamin B6, som bidrager til at **mindske træthed**.

### BESTIL TEMPOZIL TIL 99 KR.

Tempozil kan bestilles til halv pris på leveringsservice til 99 kr. for 2 måneders forbrug. Læs mere om Tempozil eller bestil produktet på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) eller via kundeservice:

**TLF. 82 30 30 40**

Hverdage kl. 8-16

## Vi bliver ved med at presse på

**Om tre uger holder FOA kongres** under overskriften 'Sammen gør vi forskellen'. I et så mangfoldigt forbund som FOA med 48 faggrupper er det vigtigt, at vi fokuserer på alle og ikke kun tager fat i de historier og eksempler fra arbejdspladserne, som medierne griber.

**Vi kommer fortsat til at presse på**, for at vi som samfund prioriterer økonomi til anstændig velfærd. Det kræver, at vi igen og igen fortæller om virkeligheden på de enkelte områder. Det har I været gode til under valgkampen. Tak for det.

**Budskabet fra FOA er klart:** Rul skattelettelserne tilbage, få genoprettet de mange områder, der nærmest sygner hen og sæt økonomi af til den demografiske udvikling. Stop den stigende ulighed og få anstændigheden tilbage i socialpolitikken. Vi vil have råd til at behandle mennesker ordentligt i et velfærdssamfund som Danmark. Det er samfundets fundamentale sammenhængskraft, der er på spil i disse år.

**På kongressen bruger vi input** fra møder, snakke med medlemmerne og fra sager, vi fører på vegne af medlemmerne. Kort sagt vi har jeres virkelighed i centrum, når vi sætter nye mål. Der er meget, vi vil forandre. Der er meget, der skal forbedres.

**Hvordan pokker får vi knækket kurven**, så vi ikke bare kæmper mod forringelse på forringelse, men reelt kommer fremad? Det vil vi sammen finde svar på i løbet af kongressen, hvor vi har fire tema-debatter:

1. Velfærd i verdensklasse forudsætter gode arbejdsvilkår.
2. Forandring er et vilkår – faglig udvikling skal være en ret.
3. Utryghed og nedslidning – ikke på vilkår.
4. Retfærdig løn og ordentlige vilkår til alle FOA-medlemmer.

**Vi skal flytte hegnspele sammen** og være insisterende på at få stoppet afviklingen af velfærd og sætte turbo på genopretning og udvikling. Kan vi det? Ja, det tror jeg på. Når vi tager del alle sammen, når vi står sammen, når vi virkelig vil. Jeg glæder mig til kongressen og ser frem til gode beslutninger om fremtidens arbejde. Mere menneske – mindre system, tak. ★

### [kort sagt]

På FOA kongres i oktober skal vi sætte nye mål for, hvordan vi kæmper mod forringelser og får sat turbo på genopretning og udvikling af velfærdssamfundet.

.....



Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

### Sendt til redaktionen

#### Det var dumt at forringe efterlønnen 12. august 2019

I forbindelse med al den snak om, at folk, som er nedslidte, skal kunne trække sig fra arbejdsmarkedet, så tænker jeg, at det er da fint nok, at man skal kunne trække sig tilbage, men jeg håber, at man husker, at der også skal være økonomi i det. Det nytter jo ikke meget, at man kan trække sig tilbage, hvis man ikke kan betale sine udgifter. I virkeligheden tænker jeg, at man har skidt i nældeerne, da man forringede efterlønnen.

Anne Mortensen

### Facebook

#### Seksualitet er en privatsag 12. august 2019

I virkeligheden vedkommer kollegers seksualitet vel ikke mig, ligesom min seksualitet ikke vedkommer mine kolleger. Seksualitet må da være en privatsag.

Marianne Jensen

### Facebook

#### Os med voksne børn må vente med ferie 7. august 2019

På min arbejdsplads er det et problem, at os med voksne børn nu venter med at holde ferie, til skolen starter. Jeg vil også gerne have tre ugers sammenhængende ferie, men ikke i maj, hvor der i princip-



Hvis ikke vi fortæller, hvordan det i virkeligheden er nogle steder, så bliver det jo desværre aldrig bedre.

HEIDI RISGAARD FREDERIKSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi forkortede uddrag af debatten på FOAs Facebooksider samt debatindlæg sendt til redaktionen.

pet stadig kan ligge sne.  
Tina Demant Zara

## Facebook Drop besparelser på ældre 9. august 2019

Der må sgu findes besparelser andre steder. Det er altså mennesker, vi har med at gøre. Det er den ældre generation, der har slidt og slæbt for os og vort land. Skal de så ikke have lov til at få en god tid i den tid, de har tilbage. Og hvad er der sparet i den sidste ende, hvis der bliver flere syge borgere og personale af det?

Lene Larsen

## Facebook Tro på folks arbejdsvilje 8. august 2019

Hvad med om man sikrede, at folk ikke blev syge af at gå på

arbejde? Og dem, der gør, bør selvfølgelig have en pension uden at blive trukket igennem sølet på jobcentret. Hav dog en tro på, at folk ikke vil vælge pension frem for arbejde, hvis det ikke er nødvendigt.

Zara Liind

## Facebook Råb op for bedre forhold på jobbet 13. august 2019

Hvis ikke vi fortæller, hvordan det i virkeligheden er nogle steder, så bliver det jo desværre aldrig bedre. Og klart vi har tavshedspligt over for den enkelte, vi passer. Men der er da også grænser for, hvad personalet skal udsættes for, og hvad de syge/svage ikke får hjælp til, når de har behov for noget.

Heidi Risgaard Frederiksen



## Facebook Mangfoldighed er mere end seksualitet 16. august 2019

Det handler jo ikke kun om seksualitet eller mangel på samme. Mangfoldighed er så meget andet. Menneskers identitet er i det hele taget mangfoldig, og hvis vi skal behandle alle ens, må vi nødvendigvis behandle dem forskelligt. Det er en rettighed at blive behandlet med respekt.

Gerda Larsen

## Facebook Vand og sæbe kan ikke erstattes 11. august 2019

Vådservietter kan bruges i en snæver vending, men ikke dagligt. Intet kan erstatte vand og sæbe, som klart er hygiejnisk korrekt at bruge. Tænk da også, at man må have en temmelig rød bagdel efter en uges tid med brug af vådservietter med alt det skidt, der er i, og som ikke bliver vasket af dagligt.

Christina Kjørstrup



## Planlæg det gode seniorliv

Langt de fleste af FOAs medlemmer på efterløn eller pension har det godt - både helbredsæssigt og økonomisk.

Tema side 24-31



 Sig din mening på facebook  
[facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)



## Opslag styrker fælles stemme

Der er stor opbakning til social- og sundhedshjælper Trine Ørnskov, der slog alarm om en presset ældrepleje i medierne. På FOAs Facebookside roses hun for sit mod til at ytre sig. Opslaget har fået over 700 likes og over 200 kommentarer og får flere til at åbne op om egne oplevelser med dårlige forhold på jobbet.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofiler.



### [Sygehusapoteker]

Alle fem regioner har egne sygehusapoteker, der fremstiller og forhandler medicin. Sygehusapotekerne er specialiserede og producerer medicin til både egne og hinandens patienter.

#### 1 Superhygiejnisk.

Bodil Egholk og Amalie Madsen er i gang med at fremstille medicin til en kræftpatient. Det sker iklædt to lag særlig renrumsbeklædning. De arbejder ved en LAF-bænk, hvor kun hænderne er i bænken, og resten af kroppen er udenfor bænken, så ingen bakterier udefra kan forurene medicinen.

#### 2 Makeupfrit.

Husassistent Grazyna Lisowska-Andersen gør sig klar til at gå til renrumslokalet og blande medicin til en patient. Inderst har hun et sæt blåt tøj, og ovenpå det en steril grøn heldragt og boots. Hun må hverken have lange negle, bruge smykker, makeup eller neglelak, når hun arbejder med medicinen.

#### 3 Sluse.

Råvarerne sendes gennem en sluse på deres vej til det rene produktionslokale.

#### 4 Gennemlysning.

Alle beholdere, her ampuller med magnesiumsulfat, gennemlyses og tjekkes for fejl og urenheder.

# Tjek på hver detalje

Tophygien og sans for nøjagtighed er nøgleord i arbejdet med at blande medicin på Region Sjællands Sygehusapoteks afdeling i Roskilde. Her arbejder husassistenter på lige fod med farmakonomer om at blande, etikettere og tjekke medicinen og processen igen og igen. De fremstiller blandt andet **medicin til kræftpatienter**, som ofte får den mindre end en time efter, den er blandet.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True





## Medicinproduktion

- Apoteket i Roskilde har over 200 ansatte – heraf cirka 60 i produktionen, og 16 af dem er husassistenter.
- Sygehusapoteket har en omsætning på omkring én milliard kroner om året.
- Medarbejderne fremstiller årligt cirka 24.000 portioner patientspecifik medicin.



**5 Sidste tjek.** Inden etiketteringsmaskinen sættes i gang, kontrollerer portør Pelle Andersen og husassistent Grazyna Lisowska-Andersen, at der ikke har gemt sig kasserede etiketter og glas i eller under maskinen. Alt skal stemme.

**6 Mærkater.** Grazyna Lisowska-Andersen sender hætteglasene gennem etiketteringsmaskinen, der sætter den korrekte label på glassene.

**7 Intravenøs medicin.** Al den medicin, sygehusapoteket fremstiller, er til intravenøs brug. En del af medicinen er standardvare, der sælges til andre af regionens sygehuse – andet er specifikt fremstillet til den enkelte kræftpatient.

## det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yndlingsingrediens, arbejdsredskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en forskel i dit arbejdsliv – så skriv til [men@foa.dk](mailto:men@foa.dk).



Husassistent Susanne Bønneland kan være med til at sikre en **årlig besparelse på næsten 30.000 kroner** ved at sænke elforbruget i køkkenet på plejecentret.



## Der er gået lidt sport i det

**Hvor meget har I sparet?** Teglgårdsparkens køkken skar i løbet af en tomåneders periode 25 procent af elforbruget svarende til en årlig besparelse på cirka 28.000 kroner. Vi kom ind på en anden plads ud af 12 køkkener på Kolding Kommunes plejecentre og fik et diplom for indsatsen.

**Hvad har I gjort?** Nu tænder vi for kasseapparatet, opvaskemaskinen og ovnene, når tingene skal bruges. Tidligere tændte vi, når vi mødte om morgenen. Og vi slukker, når de ikke længere skal bruges. Varmevogne tænder vi først tre kvarter, før de skal bruges. Tidligere stod de tændt mindst en time mere. Nu lukker vi låget på opvaskemaskinen, så vandet ikke står og bliver koldt. Udsugningen, som tidligere

kørte til hen på aftenen, er indstillet til at slukke, når vi går hjem.

**Har det været svært?** Nej, det gælder bare om at tænke anderledes. Som derhjemme, hvor man husker at slukke for lyset. Det handler jo om kroner og øre.

**Hvordan holder I gejsten oppe?** Der er gået lidt sport i det. Vi er gode til at minde hinanden om at huske at lukke låget på opvaskeren og at slukke for apparater, som ikke er i brug.

**Hvem får glæde af besparelsen?** Jeg synes, at der er en stor tilfredsstillelse i at være med til at spare. Det kommer miljøet til gavn, og Kolding Kommune sparer penge. ★

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

### El-sparekampagne

- Under en kampagne på Kolding Kommunes 12 plejecentre i april og maj har køkkenpersonalet i gennemsnit sparet 16 procent på elforbruget ved at tænke over spørgsmål som: Kører ventilationsanlægget i døgndrift? Står elapparater konstant på standby? Bliver ovnen automatisk tændt om morgenen, selvom den først bruges senere?
- Kongebrocentret i Christiansfeld sparede mest, hele 36 procent. Teglgårdsparken i Kolding blev nummer to med en besparelse på 25 procent.
- Fastholder personalet de nye initiativer, kan køkkenerne opnå en samlet årlig besparelse på 137.000 kroner. Koldings mål er at reducere elforbruget med 17 procent fra 2015 til 2022 i alle sine bygninger.

Kilde: Kolding Kommune



### [cv]

**Navn:** Susanne Bønneland

**Alder:** 59 år

**Arbejde:** Husassistent i Plejecenter Teglgårdsparken, Kolding.

## Slut med grimme kagestunts

**Tillykke til den nye regering.** Der er stadig mange områder, hvor vi ikke ved, hvad den vil, men én ting har slået mig, siden vi fik præsenteret det såkaldte forståelsespapir.

### Der er en mere menneskelig

tone om asylsøgere, flygtninge og andre med udenlandsk baggrund, så forhåbentlig slipper vi for usmagelige mediestunts à la Inger Støjbergs kagefejring i forbindelse med en stramning i udlændingelovgivningen.

**Den slags har såret** og bekymret mange af vores medlemmer. Kost- og Servicesektoren har heldigvis mange medlemmer med udenlandsk baggrund. De er dygtige og værdsatte, faktisk helt uundværlige, og det

har gjort mig ondt, at de har været udsat for hån, mistænkeliggørelse og frygt for 'hjemsendelse'.



Der er ingen grund til at skabe frygt hos dem, der er her og fungerer godt på arbejdsmarkedet.

**Jeg ved godt, at ikke alle** i sektoren har stemt på at få et regeringsskifte, men jeg håber, at vi er enige om, at den tidligere regerings tale-måder om vores kolleger var uacceptable. Der vil selvfølgelig stadig være situationer, hvor nogle må forlade landet, fordi de ikke kan opnå asyl eller andet opholdsgrundlag. Det accepterer vi, men der er ingen grund til at skabe frygt hos dem, der er her og fungerer godt på arbejdsmarkedet.

**Der skal nok komme** situationer, hvor vi raser mod den nye regering, for vi slipper måske ikke for nedskæringer, udliciteringer og andre ulykker, der forringer forholdene for medarbejderne. Men det er dejligt at høre, at regeringen taler pænt om os – og ikke truer vores kolleger med, at de skal smides ud. ★

*Pia Nielsen*



Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange

### [kort sagt]

Jeg er glad for, at den nye regering ikke bruger samme ubehagelige retorik om vores medlemmer med udenlandsk baggrund, som den tidligere gjorde.

# 15

lande bruger flere penge på sundhed, end Danmark gør. Det viser en opgørelse på baggrund af OECD-data. Frankrig bruger eksempelvis 9,3 procent af bruttonationalproduktet på deres sundhedsvæsen, Tyskland bruger 9,2 procent, mens Danmark bruger 7,6 procent.

**Kilde:** Politiken

### Flere udlændige har job i Danmark

Stadig flere udlændinge arbejder i Danmark. I første halvår af 2019 var der 222.500 fuldtidsansatte med udenlandsk statsborgerskab. Det er 12.800 flere end i første halvår 2018.

**Kilde:** Børsen



### Flere bor sammen med 'bedste'

I dag bor cirka to procent af de 25-45-årige med børn sammen med en eller flere bedsteforældre. Det er en relativ stor stigning – i dag er der knap 40 procent flere tre-generationsfamilier i samme hus, end der var for ti år siden.

**Kilde:** ae.dk



## Overvægt er (også) samfundets skyld

Over halvdelen af danskerne er overvægtige – og det er ikke kun deres egen skyld. Hjerteforeningen har i en henvendelse til regeringen gjort opmærksom på, at vi lever i en voldsom tilgængelighed af overflødige kalorier og opfordrer til strukturelle forandringer, så prisen bliver lavere på sunde fødevarer, for eksempel grøntsager, mens der bør være højere afgifter på usunde varer.

**Kilde:** Hjerteforeningen

## Skolemad og sociale forskelle

Et sundt frokostmåltid gør eleverne mere motiverede for at lære. Det konkluderer et norsk studie, hvor forskerne i et år har observeret tre skoleklasser med elever på 10-12-år, der har fået serveret brød, pålæg, frugt og grøntsager til frokost. Ifølge forskerne er frokosten med til at udjævne de sociale forskelle mellem eleverne, fordi eleverne bliver friskere og mere parate til at modtage undervisning.

**Kilde:** dknyt.dk

## Resistent bakterie spreder sig på hospitaler

Tarmbakterien vancomycinresistente enterokokker – i daglig tale VRE – har på få år spredt sig fra primært østdanske sygehuse til sygehuse over hele landet. “Vi har set en betydelig stigning af patienter, der har fået infektioner med den her bakterie på danske hospitaler inden for de seneste fem år,” siger afdelingslæge Robert Skov.

Kilde: Ritzau



At få en hakkebøf skal ikke være en luksus for de rige. Det er ikke individet, der skal løse klimakrisen. Det er fællesskabet.

LIZETTE RISGÅRD, FORMAND FOR FH, PÅ TWITTER

# 10

år fylder nøglehulsmærket i år. Mærket, der er lavet af Fødevareministeriet i samarbejde med de norske og svenske fødevaremyndigheder, er udarbejdet på et videnskabeligt grundlag. Det gør det nemmere at følge de officielle kostråd om mindre fedt, sukker og salt og mere fuldkorn og flere kostfibre.



Læs mere

[altomkost.dk/noeglehullet](http://altomkost.dk/noeglehullet)



## Vi spiser færre kager, men flere snacks

Med femten års mellemrum undersøger forskere, hvad borgerne i Danmark, Norge og Sverige spiser til hverdag. Og bortset fra, at mændene oftere laver mad, er madvanerne forbavsen-

de uforandrede. Dog spiser vi flere grøntsager, drikker vand i stedet for mælk, spiser mere ude, har mere flydende spisetider – og spiser færre kager, men oftere snacks.

Kilde: videnskab.dk



## Serviceassistentelever kommer med i Skills

Serviceassistentelever vil som noget nyt kunne deltage i Skills, hvor elever på danske erhvervsskoler dyster mod hinanden om at være bedst til deres fag. I år var 42 fag repræsenteret, og blandt andre social- og sundhedsassistentelever deltog i konkurrencen. Det bliver dog først i 2021, at serviceassistentelever kan dyste, da et udvalg inden da skal have fastlagt kriterierne for deltagelse, og hvordan de enkelte præstationer skal bedømmes. Deltagelsen i Skills er ifølge Marie Schwartz Hoppe, uddannelsespolitisk konsulent i FOA, et løft af faget. “Det giver prestige at være med, og forhåbentligt kan det være med til at tiltrække flere unge til faget,” siger hun.

## Er du ny arbejdsmiljørepræsentant?

Hvad er min rolle, og hvad forventes der af mig? Som nyvalgt arbejdsmiljørepræsentant er der nok at sætte sig ind i. Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø har samlet gode råd og erfaringer fra andre arbejdsmiljørepræsentanter.



Læs mere

[bfa-service.dk](http://bfa-service.dk)

Det kræver SKILLS at tage en erhvervsuddan



Foto: Skilledanmark/Per Daaard

Anne-Mette Rosendahl måtte gentagne gange klage til ledelsen for at få rettet sin løn. Efter et løntjek **viste fejlene sig at være større end forventet.**

# Fik 81.000 kr. efter løntjek

## Vejen til efterbetaling

**2010 Januar**

Gennem FOA deltager Anne-Mette Rosendahl i et lønkursus.

**2012 September**

Anne-Mette Rosendahl starter i flexjob på botilbuddet Drosthuset Frederiksværk, hvor hun gennem seks år oplever problemer med fejl i sin løn.

**2019 Januar**

Medarbejderne på Drosthuset Frederiksværk får at vide, at arbejdspladsen lukker 30. juni 2019.

**Februar**

Anne-Mette Rosendahl tager kontakt til FOA Frederikssund for at få tjekket sine lønsedler.

**Marts**

FOA Frederikssund starter en lønsag efter at have fundet fejl i Anne-Mette Rosendahls løn. Hun mangler blandt andet at få tillæg for erfaring.

**Maj**

Anne-Mette Rosendahl får en efterbetaling på cirka 81.000 kroner uden pension og før skat.

“Der er noget ravsuskende galt”. Det var den første tanke, **Anne-Mette Rosendahl** fik, da hun læste sin første lønseddel fra arbejdet som omsorgshjælper i botilbuddet Drosthuset Frederiksværk tilbage i 2012.

Hun kunne se, at der manglede tillæg for aftenvagter og helligdagsbetaling.

“Siden har jeg kæmpet i seks år om min løn. Uanset hvilken måned var der altid noget galt. Jeg havde kendskab til det med løn i forvejen, og derfor var det så frustrerende,” siger Anne-Mette Rosendahl, der tre år forinden havde deltaget i et lønkursus hos FOA.

“Jeg blev ved med at skubbe til min daværende leder, og det var som at gå mod en mur. Når hun endelig indberettede fejlene, tog det op til 11 måneder at få dem rettet,” siger Anne-Mette Rosendahl.

I frygt for at miste sit job undlod hun at gøre en sag ud af det og håbede i stedet på at kunne løse det internt.

“Jeg var utrolig glad for mit arbejde og følte, at jeg havde vundet i lotteriet, da jeg

fik det dengang. Derfor fandt jeg mig måske i ret meget og tænkte, ‘det går nok’.”

### Nu eller aldrig

I december 2018 skiftede Drosthuset leder, men lønfejlene fortsatte. En måned senere meddelte den nye leder, at botilbuddet ville lukke inden for et halvt år.

Det fik Anne-Mette Rosendahl til at tage kontakt til sin fagforening.

“Sektorformanden i FOA Frederikssund, **Annette Møller**, tog mig med det samme seriøst og undersøgte min sag. Hun kunne se allerede på min første lønseddel, at den var helt gal,” siger Anne-Mette Rosendahl.

Ud over manglende ferietillæg og helligdagsbetaling havde Anne-Mette Rosendahl ikke fået sin erfaringsmæssige stigning efter to og fire års erfaring, hvilket hun ifølge overenskomsten er berettiget til. FOA Frederikssund valgte på den baggrund at starte en lønsag mod arbejdspladsen i marts 2019.



**Jeg har kæmpet i seks år om min løn.**



### En overraskende sejr

“Jeg var glad for, at jeg sad ned, da Annette ringede til mig,” siger Anne-Mette Rosendahl om det øjeblik, hvor hun efter to måneders sagsforløb fik beskeden om det endelige resultat. 81.000 kroner i efterbetaling var mere, end hvad hun havde turde håbe på.

“Jeg vidste godt, at jeg manglede nogle tillæg for erfaring, men jeg troede ikke, at det var så grelt. Jeg var mest opmærksom på de tillæg, jeg manglede for at arbejde om aftenen,” siger hun.

For Anne-Mette Rosendahl var glæden ikke kun et spørgsmål om penge.

Anne-Mette Rosendahl er **glad for den hjælp**, hun fik i sin fagforening, FOA Frederikssund, efter hun selv havde kæmpet for at få rettet diverse lønfejl.

“Det var en sejr i sig selv, at det ikke var mig, der var helt bimmelim i hovedet,” siger hun.

Bestyrelsesformand for Drosthuset **Birgitte Jacobsen** stod for lukningen af afdelingen i Frederiksværk, hvor Anne-Mette Rosendahl var ansat. Hun beklager, at der ikke var orden i lønforholdene.

“Heldigvis er der efterfølgende rettet op på det, og Anne-Mette har fået sin berettigede løn.” ★

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

### [FOA hjælper] Få gratis løntjek.

Hvis du er i tvivl, om du får den rette løn, kan du bede din arbejdsgiver om en forklaring eller en gennemgang af lønsedlen. Eller du kan bede din tillidsrepræsentant eller fagforening om at hjælpe med et grundigt løntjek – det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.



Læs mere

[foa.dk/medlemsfordele](https://foa.dk/medlemsfordele)



Käte Larsen arbejdede som dagplejer i 36 år. Hun overvejede at gå på efterløn som 60-årig, men endte med at arbejde til hun var 65 år. Nu nyder hun selv at kunne bestemme.

**Pensionist  
med fart på**  
Side 28

Læs videre på de næste sider →

# Pension hjælper på helbredet

Næsten to ud af tre FOA-medlemmer på efterløn eller pension har **fået det bedre, efter de er stoppet** med at arbejde.

Temaet er skrevet af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

De fleste FOA-seniorer er ved godt helbred. Kun hver tiende har det dårligt. Men for næsten to ud af tre er deres velbefindende noget, de først har oplevet efter stoppet på arbejdsmarkedet. Det viser en ny undersøgelse blandt efterlønnere og pensionister i FOA.

“Man værner sig til at skranke og tage smertestillende medicin. Når man trækker sig tilbage, kommer ned i et andet tempo og ikke belaster for eksempel slidgigten i fingrene, så bliver tilværelsen mere tålelig,” siger FOAs formand, **Mona Striib**.

## Pengene slår til

Et massivt flertal af seniorerne oplever, at de får deres forventninger til den tredje alder opfyldt. Ikke bare er helbredet godt, men pengene slår også til for de fleste.

Knap halvdelen – helt præcist 45 procent – har let eller endog meget let ved at få efterlønnen, pensionen og eventuelt

supplerende opsparring til at række. Mens hver syvende synes, det er svært eller meget svært.

“Hvis man kun har folke- og arbejdsmarkedspension, er der ikke meget at gøre godt med, men mange FOA-medlemmer er både nøjsomme og sparsommelige, især den generation, der nu går på pension. Det er samtidig en generation, hvor mange sidder i huse, der stort set er betalt, eller i forholdsvis billige lejligheder,” siger Mona Striib.

Hun forudser, at det bliver sværere for kommende generationer af pensionister. Og hun finder det helt urimeligt, at det allerede er så svært for de fattigste FOA-pensionister, at de må droppe blandt andet tandlæge og nyt tøj.

## Travle pensionister trives

Helbredet blandt FOA-seniorerne ligner mønstret i resten af den ældre befolkning, vurderer **Anu Siren**, seniorforsker ved Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE).

“De fleste seniorer under 75 år giver udtryk for, at de har et godt helbred. De trives, har et aktivt socialt liv, passer børnebørn og har mange andre aktiviteter,” siger Anu Siren, og tilføjer:

“Mange deltager også i frivilligt arbejde, så hvis pensionsalderen bare stiger, vil der mangle ressourcer til dette uformelle og usynlige arbejde.” ★

fida@foa.dk

63

procent af FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension mener, at deres almindelige velbefindende blev enten lidt (29 %) eller meget (34%) bedre, da de stoppede med at arbejde.

## Godt helbred

9 ud af 10 FOA-medlemmer på efterløn eller folkepension vurderer deres helbredstilstand som ‘virkelig god’, ‘god’ eller ‘nogenlunde’. Hver tiende mener, at deres helbred er ‘dårligt’ eller ‘meget dårligt’.

## Mange klarer sig fint for pensionen

- 45 % af FOAs medlemmer på efterløn eller folkepension har let eller meget let ved at få pengene til at slå til.
- 14 % oplever, at det er svært eller meget svært.

67

procent svarer, at de ikke behøver ikke at give afkald på noget som efterlønnen eller pensionist, mens 9 procent må droppe tandlæge, 10 procent må droppe sundhedsbehandling/fysioterapi. Derudover svarer otte procent, at de må droppe nyt tøj/sko.

**Kilde:** Medlemspuls om pension og efterløn, juni 2019, 2.274 deltog



# Når arbejdslivet lakker mod enden

I de seneste år har der været meget fokus på, hvornår man kan slutte med at arbejde. **Tidspunktet for tilbagetrækning** betyder nemlig meget for både samfundsøkonomien og for den enkelte. Her får du en oversigt over de muligheder, som lovgivningen i øjeblikket tilbyder.

## Tilbagetrækningsreformen

De nuværende regler for tilbagetrækning bygger på tilbagetrækningsreformen fra 2011. Dens vigtigste betydning var:

- Forhøjelser af efterløns- og folkepensionsalderen, vedtaget i 'Velfærdsforliget' (2006) blev fremrykket med 5 år.
- Efterlønsperioden skulle gradvist forkortes fra 5 år til 3 år.
- En særlig seniorførtidspension til nedslidte blev indført.



40

50

## Førtidspension

- **Alder:** Over 40 år – kun i helt særlige tilfælde kan personer mellem 18 og 39 år få førtidspension.
- **Krav:** Arbejdsevnen skal være varigt nedsat, så man ingen muligheder har for at forsørge sig selv helt eller delvist.  
Man vil ofte skulle deltage i forudgående ressourceforløb (1–5 år), der skal afklare arbejdsevnen.
- **Ydelse:** 18.875 kroner om måneden til enlige, 16.044 kroner til gifte/samboende (før skat).

**Kilder:** 'Seniorhåndbogen 2019', borger.dk, Beskæftigelsesministeriet, KRL/FOAs OK-afdeling, PenSam

## Seniorførtidspension

- **Alder:** Tidligst 5 år før folkepensionsalder.
- **Krav:** Arbejdsevnen skal være nedsat, så man ikke kan forsørge sig selv ved almindeligt arbejde eller fleksjob. Man skal have haft en langvarig tilknytning til arbejdsmarkedet, mindst 20-25 år. Man bliver ikke omfattet af arbejdsprøvninger.
- **Ydelse:** Som ved almindelig førtidspension.

## Gradvis tilbage-trækning: Delpension

- Delpension som offentlig ydelse er ved at blive afviklet. Kun hvis man er født før 1. januar 1959, kan man gå ned i tid og få suppleret lønnen med delpension. Muligheden for delpension slutter ved folkepensionsalderen.
- Men man kan også få udbetalt delpension fra PenSam. På den måde kan man få råd til at gå ned i arbejdstid ved at få en del af sin livsvarige pension udbetalt, mens man stadigvæk arbejder. Man kan også supplere delefterløn med pension fra PenSam. I begge tilfælde er kravet, at man går minimum 10 procent ned i arbejdstid.

## Folkepension

- **Alder:** Afhænger af fødetidspunkt, fra 2019 til 2022 stiger folkepensionsalderen fra 65 til 67 år, og den forventes at stige yderligere.
- **Krav:** Fuld folkepension kræver, at man har boet i Danmark mindst 40 år, fra man er fyldt 15 år. Har man boet her kortere tid, bliver pensionen forholdsommæssigt nedskåret.
- **Ydelse:** Maksimalt 13.250 kroner til enlige og 9.780 kroner for samlevende om måneden (før skat). Folkepensionister har endvidere mulighed for at supplerende ydelser som boligydelse, varmetillæg, helbredstillæg og ældrecheck. De fleste vil også få udbetalt ATP og deres arbejdsmarkedspension, når de bliver folkepensionister.

60

..... alder

70

## Efterløn

- **Alder:** Afhænger af fødselsdato, men stiger lige som folkepensionsalderen de kommende år.
- **Krav:** Medlemskab af a-kasse og ret til dagpenge, indbetaling til ordningen i en længere årrække.
- **Ydelse:** Fuldtidsforsikrede: 17.168 kroner (91 procent af højeste dagpengesats) eller 18.866 kroner (100 procent af højeste dagpengesats, afhængigt af hvornår, man starter på efterlønnen. Deltidsforsikrede: 12.577 kroner/11.445 kroner om måneden. Alle beløb er før skat. Pensionsopsparing og eventuelle indtægter kan modregnes i ydelsen. Efterlønperioden mindskes gradvis fra 5 år til 3 år.

## Fleksydelse

- Særlig efterlønsniggende ordning til ansatte i fleksjob.

## Nye muligheder - måske

**Seniorpension:** Den tidligere V-LA-K-regering aftalte med Radikale Venstre og Dansk Folkeparti forbedringer af seniorførtidspensionen. Forbedringerne vil betyde, at man kan få seniorpension 6 år før folkepensionsalderen (mod i dag 5 år før), hvis arbejdsevnen er højest 15 timer (svarende til 2 dage, hvor praksis i dag er 1 dag). Aftalen er ikke vedtaget i Folketinget, men det forventes at ske, da den nye Socialdemokratiske regering og dens støttepartier også bakker op om aftalen.

**Differentieret pensionsalder** tidligere folkepensionsalder til grupper med særligt nedslidende arbejde. Uklart om regeringen kan få det gennemført.



# Nu bestemmer jeg selv

Tidligere dagplejer Käte Larsen **overvejede at gå på efterløn**, men arbejdet trak mere i hende. Nu er hun folkepensionist med en fyldt kalender.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard

**Käte Larsen** er pensionist. Men det kan man ikke se i hendes kalender. Den er propfyldt med alverdens aktiviteter, for den tidligere dagplejer ligger mildt sagt ikke på den lade side. Hun ligger i det hele taget ikke ret meget.

“Sofaen bruger jeg sjældent, og jeg ser stort set ikke fjernsyn. Så vil jeg hellere sidde med min iPad eller ved computeren,” siger Käte Larsen, der ved så meget om it, at hun lærer fra sig til andre ældre.

Som frivillig i Ældre Sagen hjælper

hun til i en it-café. Hun tager også på plejehjemsbesøg med sin iPad, snakker med de gamle og viser dem for eksempel med hjælp fra Google Maps billeder af, hvor de tidligere har boet.

“Før tog jeg mig af børnene, nu tager jeg mig af de gamle. Som dagplejer lærte jeg, at selvhjulpne børn er kloge børn. Nu siger jeg så, at selvhjulpne gamle er kloge gamle,” griner Käte Larsen.

## Overvejede efterlønnen

Hun er 67 år og blev folkepensionist som 65-årig. Et par måneder senere end

hun var berettiget til, for hun havde et barn, som lige skulle være færdig i dagplejen først.

“Når vækkeuret for år tilbage ringede klokken 5.30, overvejede jeg at gå på efterløn som 60-årig, men da jeg nåede dertil, havde jeg ikke lyst. Og arbejdet blev lettere, fordi jeg vidste, at jeg havde muligheden for at stoppe, når jeg ville,” siger Käte Larsen.

Den udsatte tilbagetrækning fra arbejdslivet betød også, at Käte kunne supplere folkepensionen med den skattefrie efterlønspræmie, og det passede hende fint.

“Jeg er ret økonomisk bevidst,” siger hun.

## Planlægger at blive 100 år

Men hvorfor egentlig stoppe med at arbejde og få løn og i stedet have travlt som frivillig uden løn?



Käte Larsen var glad for sit arbejde som dagplejer, men som pensionist **nyder hun, at vækkeuret ikke ringer**, og at hun selv kan planlægge, hvad hun vil bruge sin tid på.

“Der er jo alligevel en forskel, for nu planlægger og bestemmer jeg selv. Jeg gør nøjagtigt, hvad der passer mig, og jeg har ikke længere pligter. Vækkeuret ringer ikke mere, jeg står op, når jeg vil. Og jeg kan sidde med morgenkaffen, så længe jeg har lyst,” siger Käte Larsen.

Hun planlægger at blive 100 år. Og den resterende tid må gerne foregå i samme høje gear.

“Jeg føler mig frisk, og den eneste medicin, jeg tager, er to piller med C-vitamin hver morgen,” siger Käte Larsen, som ikke har nogen form for slid- eller løfteskader efter sine 36 år som dagplejer.

“Jeg har skånet mig selv og lærte meget, da jeg fik et ergonomi-kursus. Jeg har ikke løftet børnene mere end højst nødvendigt, og jeg brugte en lav stol, når de skulle have et kram.”

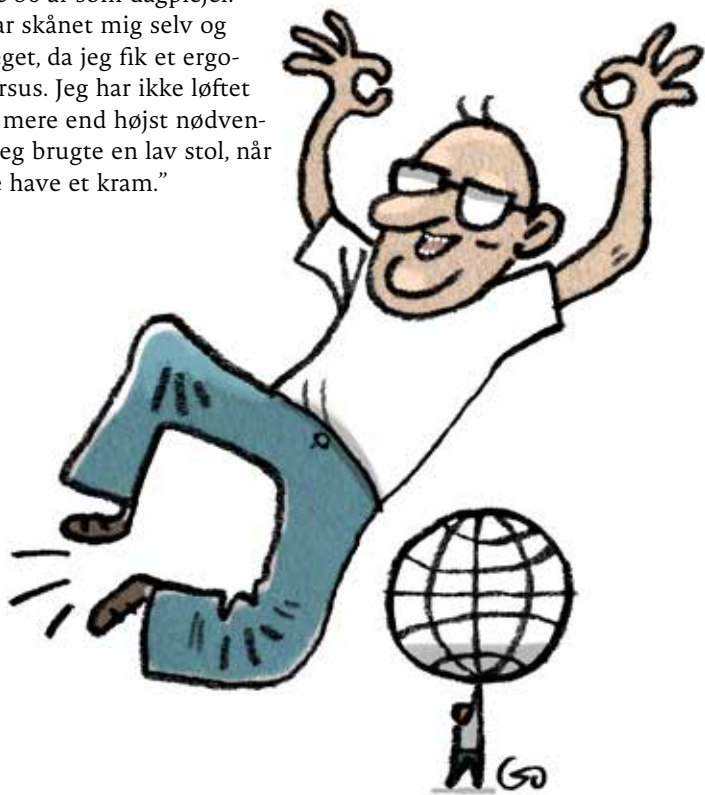
Hun holder formen ved lige på sin el-cykel, der både bringer hende rundt til de mange aktiviteter og ud på længere ture med Ældre Sagen på op til 25-30 kilometer.

Mand, tre børn, børnebørn og vennerne skal også have deres, selvom kalenderen indimellem må tages i ed først.

Men engang imellem er Käte Larsen alene og finder ro og fordybelse på sin terrasse.

“Når jeg sidder og kikker på min troldhassel og på fuglene, er det næsten en slags meditation, hvor man bare lever i nuet.”

*fida@foa.dk*



## Har du lyst til at blive lidt længere ...?

De fleste kender Fakta-reklamen “Vi vil så gerne have, du bliver lidt længere.”

Præcis samme budskab har samfundet også til mange af FOAs medlemmer, som i en tid med stigende personalemangel er eftertragtede og derfor kan gøre gavn, hvis de udskyder deres pensionistliv et par år.

Men hvis det skal lade sig gøre, skal vilkårene forbedres. Ifølge en ny medlemsundersøgelse kan tæt på 5 ud af 10 lokkes til at forlænge deres arbejdsliv, hvis de har udsigt til blandt andet færre weekendvagter og nedsat tid med helt eller delvis samme løn og pension.

“Det tror jeg godt, at jeg kan overtale kommunerne til, for med udsigten til stor personalemangel især på ældreområdet er de nødt til at gøre noget,” siger FOAs formand, **Mona Striib** – og tilføjer.

“Men det vil være svært at udnytte potentialet, hvis for eksempel hjemmehjælpen skrælles ned til de allerhårdste opgaver.”

### Individuelle aftaler

**Michael Ziegler** (C), der er formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening (KL), kalder udsigten til personalemangel på sosu-området “nærmest katastrofal”. Han er parat til at imødekomme seniorernes ønsker om bedre arbejdsvilkår. Men aftaler skal laves individuelt på arbejdspladsen efter dialog mellem lederen og den enkelte medarbejder.

“Hvis vi bare giver rettigheder til alle, risikerer vi at få både færre arbejdstimer og flere udgifter. Seniordage har for eksempel ikke ændret tilbagetrækningen,” siger Michael Ziegler. ★

# Fortæl om dit liv og skab mening i det

Fællesskabet på arbejdspladsen er en vigtig del af manges livsfortælling. Sørg for at **skabe nye fællesskaber, når du bliver pensionist**, lyder opfordringen fra forsker.

De fleste af os elsker en roman eller en film med et godt plot og spændende personer. Færre tænker over, at deres eget liv også er sådan en fortælling, hvor et langt livs arbejde kan have en væsentlig plads.

“Familie og børn spiller generelt en stor rolle i livsfortællinger, men det gør arbejdet også. For det er i høj grad arbejdet, der giver danskerne identitet,” siger **Marianne Horsdal**, professor emerita ved Syddansk Universitet.

## Generationsforskelle

Hun har hørt en masse menneskers livsfortællinger og har forsket mange år i emnet.

“Når folk fortæller om deres liv, beretter de ikke så meget om enkelte episoder. De fortæller om fællesskaber og om deres egen rolle i dem. At være i et fællesskab, for eksempel på en arbejdsplads, er vanvittig vigtigt, vigtigere end alt andet. Derfor kan det være hårdt at miste kollegerne,

hvis man bliver arbejdsløs eller pensionist,” siger Marianne Horsdal.

Hendes erfaring er, at arbejdslivet kan fylde både lidt og meget i menneskers livsfortællinger. Det afhænger blandt andet af, om arbejdet alene handlede om at tjene penge, eller om det også gav personlig mening. Og så kan der være forskel på generationerne.

“De rigtig gamle fortæller med stolthed om, hvor tidligt de begyndte at arbejde som børn, og de husker præcist, hvad de fik i løn, en krone eller halvtreds øre.”

Mennesker bliver til i fællesskaber, påpeger Marianne Horsdal, og på arbejdspladsen betyder et velfungerende fællesskab, at det er et sted, hvor man falder til og får gode kolleger, som man har noget til fælles med. Det gør arbejdet meningsfuldt.

## Livsfortællinger skaber mening

“For at livet skal give mening, skal vi

hele tiden kunne integrere de forandringer og oplevelser, vi får, og få dem til at blive til en nogenlunde sammenhængende fortælling,” siger Marianne Horsdal.

Men det har man tit brug for andre til at hjælpe med, mener hun. Derfor er det godt at have nogle at snakke med om sit liv. Ikke mindst når man befinder sig ved de større overgange i livet, for eksempel starten på sin pensionisttilværelse.

“For hvordan kan jeg vide, hvor jeg skal gå hen, hvis jeg ikke ved, hvor jeg er? Og hvordan kan jeg vide, hvor jeg er, hvis jeg ikke ved, hvordan jeg er kommet derhen,” spørger Marianne Horsdal.

Hun anbefaler pensionister at fortælle historier til hinanden om, hvad de har oplevet.

“Så kan man skabe et nyt fællesskab, samtidig med at man får lidt hold på sit liv,” siger hun. ★

## 4 råd til det gode otium

Ordet **otium** kommer fra latin, hvor det betyder ‘lediggang’. Det er som bekendt er roden til alt ondt, men sådan behøver pensionistlivet ikke at være. Her er nogle bud på, hvordan du får det bedste ud af livet som pensionist.

### 1 Træd ind i en ny livsfase

Betragt overgangen til pensionistlivet som en ny begyndelse, hvor du har friheden til at selv at planlægge indholdet af dine dage. Og nyd det.

### 2 Forbered dig i god tid

Tænk over og skriv ned, hvad du gerne vil bruge dit pensionistliv til. Sæt fokus på det, der gør dig glad

og giver energi og læg en slagplan.

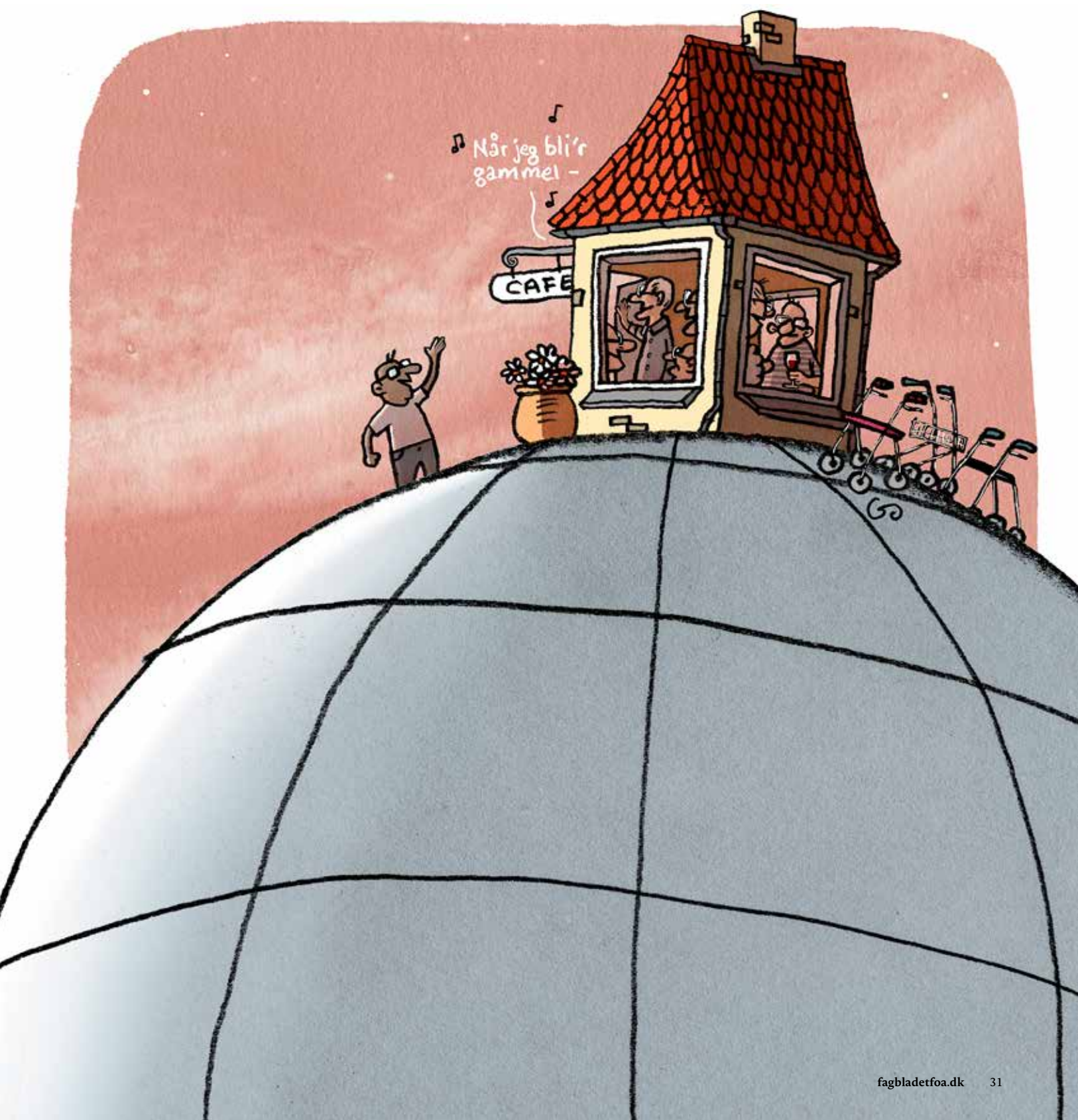
### 3 Gør noget for dig selv

Hold krop og hjerne i gang. God fysisk form forebygger mange skavanker, og hjernevindingerne har også godt af daglig motion. Følg med i verdens gang, bliv klogere på emner, der særligt interesserer dig, læs en bog.

### 4 Gør noget for andre

Fællesskaber er vigtige, især når du ikke længere arbejder og på den måde får oplevelsen af, at der er behov for dig. Brug mere tid på familie, venner, deltag i foreningslivet og påtag dig frivilligt arbejde.

**Kilder:** en3karriere.dk, psykiatrifonden.dk og pensionforalle.dk



## #glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Sarah Tang Kjærved** – mor til Carla, Ronja og Holger – hvorfor hun aldrig glemmer dagplejer **Helle Jensen**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på [fagbladetfoa.dk](http://fagbladetfoa.dk)

# “Helle for Helle”



“Vi har haft børn hos Helle i 12 år. Først Carla og derefter Ronja og Holger. Ved de to yngste betalte vi for dagplejepladsen i flere måneder, før de startede, fordi vi ville være sikre på at få Helle. Det gjorde vi, fordi hun er fantastisk og virkelig gjorde en forskel for vores børn, ja for hele vores familie i de krævende år med små børn og arbejde, der skulle passes.

Årene med småbørn er blevet roligere og bedre for os, fordi vi har haft Helle som rolig, stabil, omsorgsfuld og kærlig dagplejer. Hun cyklede tit hjem til os og afleverede Holger efter legestue, fordi vi bor i samme retning. Og hun gav os besked om aftenen, hvis hun kunne mærke, at hun ville være syg dagen efter, så vi kunne forberede gæstepasning. Men hun var nu stort set aldrig syg.

Børnene elskede at komme der, og jeg var helt tryk ved, at de havde det fantastisk. Hun er blevet en del af familien, og vi var alle påvirket, da vores yngste, Holger, skulle sige farvel. Selv min mand, Anders, måtte fælde en tåre.

Nu hvor børnene er for store til dagpleje, kommer vi stadig regelmæssigt på besøg. Og når jeg spørger Carla, som er 13 år, hvad hun tænker om Helle, siger hun: “Jeg bliver så glad indeni. Det er vores Helle. Det er tryghed og glæde.”

Helle er fantastisk til at se børnenes behov. Hun lader dem spise og sove, som de har behov for, selvom det i perioder betyder, at hun ikke selv får sin pause. Hun er rolig og kærlig med børnene og sætter grænser på en omsorgsfuld måde. Både overfor børnene og overfor os. Og så er hun ordentlig. Jeg har aldrig hørt Helle tale dårligt om andre mennesker, hverken børn eller forældre. Det er meget respektfuldt og en skøn værdi at give videre til børnene. Der har jeg også lært meget af. ★

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



I dag er Holger fire et halvt år og spørger cirka en gang om ugen, om han må besøge Helle.

# Brug din sundhedsordning – og få det godt igen



En del af din pensionsordning, når du tilhører FOA's Kost og Service sektor.

- Mulighed for at få betalt behandling hos fysioterapeut, kiropraktor, psykolog mv.
- Personlig rådgivning og støtte

Ring på **44 39 33 41** og hør om dine muligheder.

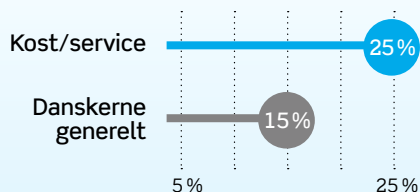
[pensam.dk/hold-fast](https://pensam.dk/hold-fast)

**PenSam**  
Gi'r god mening

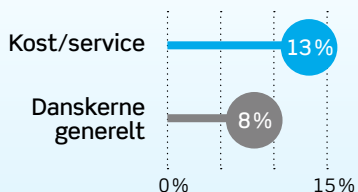
## Her er dit liv – statistisk set

FOA-medlemmer drikker mindre alkohol og spiser mere frugt end danskerne generelt, viser **ny rapport om helbred og livsstil**. Desuden er der flere rygere og flere, der tager smertestillende medicin. Dyk selv ned i tallene.

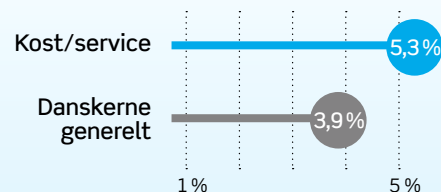
### Jeg ryger dagligt



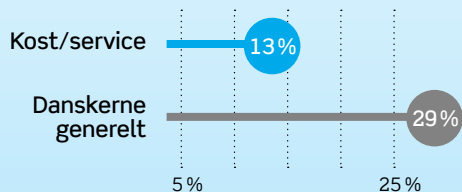
### Jeg er storryger (mindst 15 cigaretter dagligt)



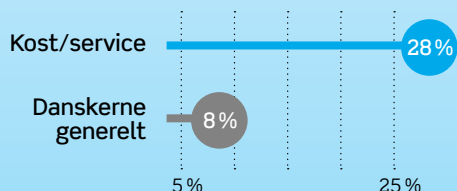
### Jeg har aldrig eller næsten aldrig nogen at tale med ved problemer eller brug for støtte



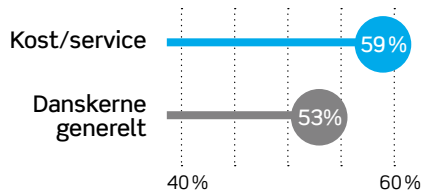
### Jeg drikker jævnligt 5 genstande eller flere pr. gang



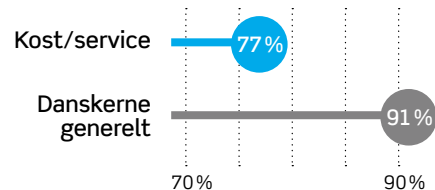
### Jeg har ikke rørt alkohol det seneste år



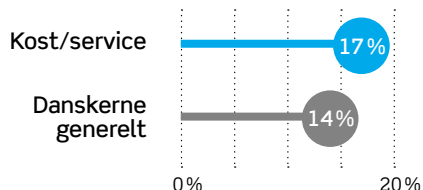
### Jeg spiser frugt dagligt



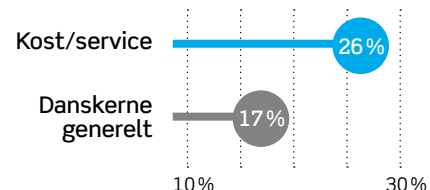
### Jeg har et godt helbred



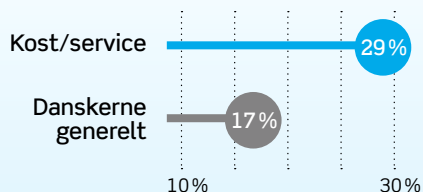
### Jeg spiser grøntsager flere gange dagligt



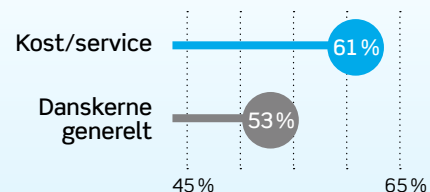
### Jeg har migræne eller hyppig hovedpine



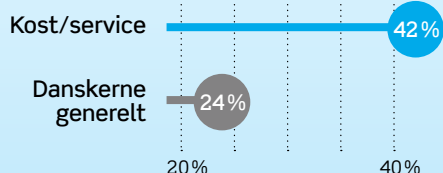
### Jeg tager receptmedicin til hjerte eller kredsløb



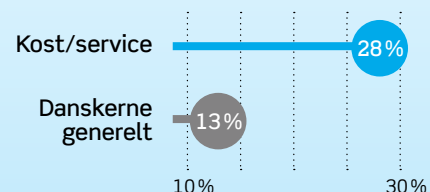
### Jeg er moderat eller svært overvægtig



### Jeg tager receptmedicin til centralnervesystemet (f.eks. smertestillende eller antidepressiv medicin)



### Jeg har slidgigt



### [bag om rapporten]

#### FOA-medlemmernes sundhedstilstand

Rapporten er udarbejdet af Statens Institut for Sundhed, SDU. Den bygger på svar fra 8.267 FOA-medlemmer og kortlægger deres sundhedstilstand - sammenlignet med andre erhvervsaktive danskere.

Den blå linje viser resultatet for medlemmer af FOAs Kost- og Servicesektor, og den grå er øvrige danskere.

Havregryn og gulerødder er dine venner, hvis du vil **mindske forstoppelse og luft i maven.**

## Spis dig til bedre fordøjelse

Hvis maven ikke helt fungerer, påvirkes vores livskvalitet. Det er ikke rart at være nødt til at sidde længe på toilettet, mens man er på arbejde, og rumlende tarme og luft i maven kan lægge en dæmper på humør og velvære.

De fleste kan ændre på for hård eller for løs mave ved at spise flere kostfibre, forklarer klinisk diætist **Mette Borre**.

Hun er specialist i ernæring ved fordøjelsesproblemer på Aarhus Universitetshospital.

"Havregryn og gulerødder er virkelig gode til at regulere fordøjelsen. Spis gerne de anbefalede 600 gram frugt og

grønt dagligt. Men udfordringen er, at nogle får mere luft i maven af det. Det gælder især folk med følsomme tarme eller irriteret tyktarm," siger hun.

Hvis der kommer mere luft, anbefaler hun, at man skærer ned på meget luftudviklende fødevarer: Løg, hvidløg, blomkål, porre, asparges, æbler, pærer og rugbrød.

### Binder væske i tarmen

Desuden har mange stor gavn af at spise hørfrø og loppefrøskaller mod forstoppelse. De binder væsken i tarmen, så afføringen bliver blødere og

glider lettere gennem systemet. Loppefrøskaller virker desuden også mod for løs afføring.

"En god morgenmad er havregrød med en god spiseskefuld hørfrø i, lidt frugt og kanelukker," foreslår Mette Borre.

Hvis der stadig er problemer med forstoppelse, anbefaler hun, at man prøver det milde afføringsmiddel Magnesia, som købes på apoteket uden recept. Det er ikke vane-dannede og har ikke bivirkninger. ★

redaktionen@foa.dk

## 7 gode råd

**1** Spis tre stykker frugt dagligt, og i alt 600 g frugt og grønt.

**2** Spis grønt som snacks: Små tomater, gulerødstave, peberfrugt-bidder.

**3** Spis rugbrød hver dag.

**4** Blend gerne frugt og grønt til smoothies, men undgå at presse dem til saft. Her får du ikke fibrene med. Brug for eksempel avocado, grønkål, spinat og broccoli.

**5** Brug frosne grøntsager: Bag, steg eller kog dem, eller lav dem til supper og puréer.

**6** Hvis du har tendens til luft i maven, så skær ned på løg, hvidløg, blomkål, porre, asparges, æbler, pærer og rugbrød.

**7** Dyrk motion – det har en veldokumenteret god effekt på fordøjelsen.

**Kilde:** Mavearm-diætist Mette Borre, Aarhus Universitetshospital.



### Sæt tid af til toiletbesøg

Det optimale er at komme af med afføringen en gang om dagen og helst om morgenen. Tarmene sover om natten, men når kroppen vågner og bevæger sig, og man har spist morgenmad, vil de ofte gerne tømmes. Sæt derfor tid af til det om morgenen. Priorité toiletbesøg og lær børnene at gøre det samme. Det har stor betydning for fordøjelsen.

**Kilde:** Mavearm-diætist Mette Borre, Aarhus Universitetshospital



### med mange kostfibre

- Havregryn
- Gulerødder
- Æbler
- Rugbrød
- Grønne bønner



Artiklen 'Kostråd ved forstoppelse' af Mette Borre, kan findes på [MinMedicin.dk](http://MinMedicin.dk)

Se også [diaetist-metteborre.dk](http://diaetist-metteborre.dk)



# Dansk Rengøringsmesse

DRM 19



RENGØRINGSPRISEN  
2019

Hvem vil du indstille?



Netværksområdet

www.renmesse.dk

Meld dig til idag!

20. + 21. november 2019  
Odense Congress Center

HYGIEJNE ARKADEN

Åben 9-16 begge dage

Udstilling Kurser Netværk Præsentationer

Husk! Gratis adgang ved forhåndsregistrering inden 1. november!

Forhåndsregistrering er gratis frem til 1/11, men koster kr. 160,- 1/11 - 19/11. Adgang til messen uden forhåndsregistrering koster kr. 400,-

## BÆREDYGTIG RENGØRING & DESINFEKTION

Fødevaregodkendt desinfektion - Kan udlægges som koldtåge

FVST Jour. Nr:2018-29-7105-00472

Koncentreret rengøringsmiddel til generel rengøring  
eller til grundrens - **100% biologisk nedbrydeligt!**

**BioSan**  
Disinfection  
Disinfection for all

www.biosan.bio

- Ingen sprit!
- Ingen Klor!
- Ingen pesticider!
- Ingen transport af vand
- Produceret ansvarligt
- Bæredygtige råvarer



BioSan  
Disinfection

BioSan  
Utøj & Leddyr



BioSan  
Anti Skimmel

BioSan Industri  
Rengøring



Hygiejnefokus

Vi hjælper rengøringsvirksomheder med at give deres kunder mere end rengøring for pengene. Vi hjælper også kunderne, med at opnå tryghed og velvære for medarbejdere og kunder, at minimere sygefravær og øge produktivitet, at optimere drift og vedligehold af bygninger og mange andre faktorer der spiller ind, når man ser rengøring som en investering.

Hygiejnefokus ønsker at gøre det nemt at have med hygiejne at gøre, at klæde medarbejdere og organisationer på til at imødekomme de mange krav der stilles, fra myndigheder, kunder, faglige organisationer og andre interessenter. Derfor samler vi viden igennem vort netværk, som tæller mange førende eksperter indenfor deres respektive områder.



På [www.hygiefokus.dk](http://www.hygiefokus.dk) finder du mere information, både om netværket Bæredygtig Rengøring, og om de ydelser Hygiejnefokus tilbyder.

Besøg vores webshop og få 20% rabat på alle BioSan produkter i maj og juni.

Rabatkode: TR19

Hygiejnefokus  
[www.hygiefokus.dk](http://www.hygiefokus.dk)  
Telefon: +45 53341355

Følg os på  
sociale medier



## 23. september

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på [foa.dk](http://foa.dk). Se oversigt over alle datoer på [foa.dk/udbetalingsperioder](http://foa.dk/udbetalingsperioder)

## Husk at udfylde din Joblog

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

## Nyt job?

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

## Fra nej til ja i jobcentret

Er du ledig og ønsker et bestemt uddannelsesstilbud, skal du ikke bare acceptere et nej fra jobcentret. Tag altid sagen op med din a-kasse, der kan vurdere, om det kan betale sig at klage over jobcentret. Hvis a-kassen er enig med dig i, at det tilbud, du ønsker, vil forbedre dine jobmuligheder, kan vi hjælpe dig med din klage.

### Manglede et kursus

Gitte Lyng Hansen, der er medlem af FOA Nordsjælland, er et eksempel på, at man ikke skal tage et nej for et nej.

Hun er nyuddannet misbrugs konsulent, men har taget uddannelsen på sidste hold på en gammel uddannelsesordning. Gitte er ledig på trods af, at hun har søgt masser af job som misbrugs-

konsulent. Hver gang har hun fået at vide af arbejdsgiverne, at hun mangler kurset 'Kognitiv mentor'.

Samtidig har hun set, hvordan hendes tidligere studie-kammerater har fået job, så snart de havde taget kurset.

Hun bad derfor Jobcentret Hillerød om at komme på et terapeutisk forløb, der er en del af den nye uddannelse for misbrugs konsulenter.

### Fik nej af jobcentret

Men jobcentret sagde nej. De mente, at Gitte var kvalificeret nok og kun manglede erhvervs erfaring, og det kunne hun få i en virksomhedspraktik. Og dette på trods af, at det ville være billigt for jobcentret at bevilge Gitte det ønskede kursus, fordi det står på den såkaldte positivliste til den regionale uddan-

nelsespulje, hvor jobcentrene får 80 procent refusion fra staten.

### Opbakning fra a-kassen

Gitte Lyng Hansen henvendte sig derfor til FOAs A-kasse for at få hjælp. A-kassen syntes også, det var mærkeligt, at hun ikke kunne få et kursus, der stod på positivlisten, og som arbejdsgiverne efterspurgte.

A-kassen opfordrede derfor Gitte til klage til jobcentret. Derudover kontaktede hun på eget initiativ borgmesteren og et medlem af kommunens beskæftigelsesudvalg.

Derefter gik det stærkt, og en meget glad Gitte kunne ringe til a-kassen og fortælle, at jobcentret havde ændret mening. Hun startede på kurset i august 2019. ★

## 8 ud af 10 læser deres breve fra a-kassen – gør du også?



Min post



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Efter det første år med 100 procent digital post i FOAs A-kasse læser næsten 8 ud af 10 deres breve i 'Min post'.

Det er vi glade for, men vi vil gerne have de sidste cirka 20 procent af jer med.

### Hvor finder jeg 'Min post'?

Når du får besked fra FOA om at læse din post via 'Min post', skal du gå ind på vores hjemmeside og klikke på 'Min post'-ikonet. Du kan også gå ind på [foa.dk/min-post](http://foa.dk/min-post), hvorefter du bliver bedt om at logge ind med dit

NemID. Vil du se eller ændre den måde, du får besked på, skal du gå ind på [foa.dk/ret-personoplysninger](http://foa.dk/ret-personoplysninger). Her kan du også rette dine kontaktdata, hvis du fået ny mailadresse eller nyt telefonnummer. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om valnødder, der lige nu  
er perfekte og sprøde.



## Månedens råvare: Valnødder

Valnødder indeholder meget protein og 50-65 procent olie. Den største del af olien er sunde enkeltumættede fedtsyrer, og indholdet af de mindre sunde mættede fedtsyrer er lavt. Valnødderolie- og kerner opbevares bedst mørkt, tørt og køligt. Køleskabet er ofte for fugtigt for valnødder, så de holder sig bedre i fryseren. Spis ikke nødder, der er

harske og har bismag. Valnødder er gode i brød, boller og søde kager, men også velegnede i det salte køkken. Valnødder er perfekt tilbehør til ost, til at pifte kålsalater, grøn salat og salater med grove grøntsager op, og gode i pesto og kolde sovser. De bidrager med sprød konsistens og en intens smag med lidt bitterhed.

### Kyllingelår, brombærsovs og bagt græskar med valnøddedrys

4 personer

#### Kyllingelår

- 4 hele kyllingelår
- 1 spsk. olie
- Salt og friskkværnet peber
- Tilbehør: Brød og citron i både

#### Bagt græskar med valnøddedrys

- ½-1 Hokkaido græskar (400 g uden kerner og stilk)
- 1 spsk. olie
- 2 spsk. æblecidereddike
- Et godt drys salt
- 100 g valnødder
- 3-4 forårsløg
- ½-1 grøn chili

#### Brombærsovs

- 200 g brombær
- 2 dl vand
- ¼ tsk. stødt tørrede koriander
- ¼ tsk. stødt fennikelfrø
- ¼ tsk. stødt kardemomme
- ca. 1 tsk. salt
- 2-3 spsk. citronsaft
- 2 tsk. majsstivelse

#### Ovnstegt kyllingelår

- Tænd ovnen på 175 grader. Gnid kyllingelårene med olie, krydr med salt og læg dem i et ovnfast fad. Steg kyllingelårene ca. 45 min., til de er lige netop gennemstegt og har sprødt skind.

#### Bagt græskar med valnøddedrys

- Vask græskarret godt. Flæk det og fjern stilk og kernerne. Skær ud i stykker på ca. 3 cm x 3 cm.
- Læg græskarstykkerne i et ovnfast fad eller på bageplade med bagepapir. Vend græskarstykkerne i olie. Sæt fadet i ovnen med kyllingelårene. Bag ca. 30 min. Skru evt. ovnen op til 200 gr. de sidste 10 min. af bagetiden.

- Vend græskar sammen med eddike og krydr med salt.
- Hak valnødder. Rens og snit forårsløgene og chilien fint. Bland dem sammen med valnødderne og drys dem over de bagte græskar.

#### Brombærsovs

- Lav brombærsovsen, mens kyllingelårene og græskar er i ovnen.
- Kog brombær med vand og stødt koriander, fennikel og kardemomme. Krydr med salt.
- Rør citronsaften sammen med majsstivelse. Pisk blandingen i den kogende sovs. Kog 3-4 min.
- Nyd kyllingelår med brombærsovs, bagt græskar med valnøddedrys, citron og brød.



## 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: iStockphoto

#### Spar på plastik

Brug genbrugsbeholdere til opbevaring af mad i køleskab og fryser. I stedet for at bruge madfilm af plastik kan en skål dækkes til med en tallerken eller et grydelåg, før den sættes i køleskabet. Husk en indkøbstaske, -kurv eller -pose, når du skal købe ind, så du ikke behøver at købe en plastikpose.



Foto: iStockphoto

#### Sild - ekstra lækre i efteråret

Silden er en fed saltvandsfisk med cirka 15 procent fiskeolier. De friskfangede sild skal spises så hurtigt som muligt, efter de er fanget, da sildens fedt kan harskne og give en kedelig smag. En frisk fisk har udstående øjne, glinsende fiskekind og frisk, neutral lugt - frisk fisk lugter ikke fisket. Sild i filet kan ovnbages eller steges for eksempel med sennep.

## Horsens

**Afdelingen.** 1. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-15. nov. kontant eller via MobilePay.  
**Seniorklubben.** 1. okt. kl. 14: Vores medlem Gerda Jacobsen er en meget aktiv dame, og hun vil bl.a. fortælle om spændende ople-

velser fra hendes arbejdsliv. Der er kaffe og kage. 22. okt. kl. 14: Sygehuspræst Annette Hedensted fortæller om sit embede og arbejde på hospice i Brædstrup. Pris 20 kr. 5. nov. kl. 14: Julebanko. Et kort 8 kr., 3 stk. 20 kr. Der sælges også amerikansk lotteri. Klubben giver gevinsterne. Der er kaffe og julekage. For at deltage i seniorklub-

bens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit Bank træffes på 60 19 70 16 og kasserer Birgit Jakobsen træffes på 60 83 83 08 – begge bedst ml. kl. 17-18.

## Mariagerfjord SOSU klubben.

13. nov. kl. 17.30: Julefrokost på Golf klubben i Mariager.

Bindende tilmelding senest 1. nov. på fagl041@foa.dk.

## Nordsjælland E+P Klubben Hille-rød.

6. nov. kl. 10: Traditionen tro hygger vi i kælderen med bankospil og sange. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på klubmødet 9. okt. eller til FOA Nordsjælland senest 30. okt.

400 kr. – ikke-medlem 558 kr. (hvis der er plads). Forventet hjemkomst til Odense kl. ca. 17.45. 22. okt.: Tilmelding og foredrag med Rock Nalle og socialt samvær. Kl. 9.30-10: Tilmelding/ betaling til juletur 26.-27. nov. Pris 1.000 kr. – ikke-medlem 1.060 kr. Kl. 10-12: Nalle fortæller om sit liv i medgang og modgang. I pausen serveres kaffe og kage. Kl. 12-13: Socialt samvær med spising af medbragte madpakker. 5. nov. kl. 10-12: Foredrag v. Jette Seidenschur om sine 33 år som Jehovas Vidne. Der serveres kaffe og kage i pausen. 26.-27. nov.: Juletur m. overnatning til Kiel og Lübecks julemarkeder.

8. Tilmelding sker ved henvendelse i bogholderiet.

## Varde

**Efterløns- og Seniorklubben.** 5. nov. kl. 14: Eftermiddagshygge med æbleskiver og gløgg i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 1. nov. 6. dec. kl. 13: Julefrokost på Hotel Arnbjerg, Arnbjerg Alle i Varde. Tilmelding senest 30. nov. til aktivitetsudvalget: Sonja: 75 26 99 30 – Ida: 26 48 20 04 – Birthe: 41 58 40 57 – Inge: 51 20 46 49 – Annemarie: 71 75 85 85. P.S. Husk vores Banko 1. okt.

## Vestsjælland

Tilmelding. foa.dk/ vestsjaelland.  
**Fagforeningen.** 30. sept. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spising senest 24. sept. 1. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spising senest 25. sept. 2. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Nordvestsjælland, Vig Forsamlingshus, Ravnsbjergvej 1, Vig. Tilmelding til spising senest

# Medlemspuls

## Vindere i august 2019

### Hovedpræmie

Susanne Dysseholm, PMF Afdeling 1

### Gavekort til Coop 300 kr.

Mariann Høj Jensen, FOA Århus  
Yrsa Hans Pipenbring, FOA Kolding  
Sara Maria Juul Strand, FOA LFS  
Ellen Fischer-Nielsen, FOA Vestsjælland Midt  
Helle Marion Kjær Tordrup, FOA Nordjylland

**Hovedpræmien** er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark.

Desuden har vi hver måned **5 Coop-gavekort** til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls)

## Odense

### Seniorklubben.

8. okt.: Tur til Brunkulsmuseet i Søby. Afgang kl. 7.15 Vejrboden Nyborg – kl. 7.45 Dannebrogsgade, Odense – kl. 8 P-plads TV 2 Rugårdsvej. Herfra kører vi til Brunkulsmuseet, hvor vi bliver guidet af engagerede guider, som selv har oplevet livet i lejrene eller har levet sig ind i denne specielle tid. Herefter bliver vi kørt rundt i det unikke landskab og ser udgravningerne. Derefter videre til Diagonalkroen i Give, som serverer en 2-retters menu. Derefter videre til Bindeballe købmandsgård, hvor vi får tid på egen hånd. Der er indlagt kaffe-pauser på turen. Pris

## Sydfyn

**Afdelingen.** 22. okt. kl. 17.30: Årsmøde i Sundhed- og Service-sektoren afholdes i FOA Sydfyn. 29. okt. kl. 17: Årsmøde i Teknik- og Servicesektoren afholdes i FOA Sydfyn. 14. nov. kl. 17.30: Årsmøde i Pædagogisk Sektor afholdes i FOA Sydfyn. 26. nov.: Medlemstur til Den Gamle By i Aarhus. Afgang fra Rudkøbing kl. 7, Svendborg kl. 7.30, Ringe kl.

## Kontakt FOA

**FOA, forbundshuset**  
Staunings Plads 1-3  
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26  
**Åbningstid**  
Mandag-torsdag: 8.30-16.00  
Fredag: 8.30-15.00

**FOA-afdelinger**  
Afd. 1: 46 97 11 00  
[foa.dk/foa1](http://foa.dk/foa1)  
Bornholm: 46 97 33 13  
[foa.dk/bornholm](http://foa.dk/bornholm)

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

Kolding: 46 97 15 76  
[foa.dk/kolding](http://foa.dk/kolding)  
KLS: 46 97 15 00  
[foa.dk/kls](http://foa.dk/kls)  
Køge: 46 97 16 00  
[foa.dk/koege](http://foa.dk/koege)  
Lillebælt: 46 97 36 10  
[foa.dk/lillebaelt](http://foa.dk/lillebaelt)  
LFS: 35 44 45 46  
[foa.dk/lfs](http://foa.dk/lfs)  
Lolland: 46 97 30 00  
[foa.dk/lolland](http://foa.dk/lolland)  
Mariagerfjord: 98 51 21 11  
[foa.dk/mariagerfjord](http://foa.dk/mariagerfjord)

Nordjylland: 46 97 29 00  
[foa.dk/nordjylland](http://foa.dk/nordjylland)  
Nordsjælland: 46 97 33 90  
[foa.dk/nordsjaelland](http://foa.dk/nordsjaelland)  
Odense: 46 97 18 00  
[foa.dk/odense](http://foa.dk/odense)  
Randers: 46 97 19 00  
[foa.dk/randers](http://foa.dk/randers)  
Roskilde: 46 97 19 90  
[foa.dk/roskilde](http://foa.dk/roskilde)  
Silkeborg-Skanderborg: 46 97 20 20  
[foa.dk/silkeborg-skanderborg](http://foa.dk/silkeborg-skanderborg)  
Skive: 46 97 20 80  
[foa.dk/skive](http://foa.dk/skive)

26. sept. 8. okt. kl. 18.30: Opstart af forløbet 'Stress af med kunstterapi', deltagerpris 200 kr., Lange Løng 29, Sorø. 7. nov. kl. 18.30: Grænselandet mellem sårbarhed og robusthed v. Thomas Milsted, Japanvej 2, Slagelse. Gratis. Tilmelding senest 1. nov. 28. nov. kl. 17: Ordinær afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Julebanko kl. 19, plader 10 kr. pr. stk. inkl. æbleskiver og gløgg: 14. nov., Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov., Japanvej 2, Slagelse. 5. dec., Banegårdspladsen 3, Kalundborg og 12. dec., Toftegårdsvej 14, Asnæs. 17. nov. kl. 13.30: LO-teatertur til 'Spillemand på en tagryg' på Det Ny Teater. Pris 750 kr. Bus fra Holbæk kl. 13.30. Tilmelding senest 1. okt. til Jette Graves på 51 72 86 51. Telefon- og åbningstider: 46 97 38 60 - mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelevon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **A-kassen.** 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i

Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 30, Kalundborg. Du er velkommen til at tage en ledsager med til efterlønsmøderne. **PenSam Seniormøder 59+.** 26. sept. kl. 17-19, Japanvej 2, Slagelse. 31. okt. kl. 13-16, Stenhusvej 35, Holbæk. 18. nov. kl. 13-16, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. PenSams kunder kan sammen med en ledsager deltage gratis på mødet. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 7. okt. kl. 13: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 4. nov. kl. 13: Andespil 3 bankoplader 45 kr. - ekstra plader 15 kr. 2. dec. kl. 12: Julefrokost. Medlem 150 og ledsager 200 kr. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 9. okt. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 40 kr. 6. nov. kl. 14: 'Med traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Frederiksen. 4. dec. kl. 13: Julefrokost - husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr. og ledsager 250 kr. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. okt. kl. 14: Besøg på Ringsted Radiomuseum. 50 kr. pr. person.

7. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling og bankospil. Medbring en pakke til ca. 30 kr. 5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr. og ledsager 225 kr. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 8. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Kalundborg. 50 kr. pr. person. 9. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Asnæs. 50 kr. pr. person. 27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person. 4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person. **Ringsted Kongrescenter.** Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

**Sønderjylland**  
**Pædagogisk sektor.** 29. okt. kl. 18: Årsmøde i FOA Sønderjylland, Brundevej 2, Rødekro. **Teknik og service-sektoren.** 31. okt. kl. 18: Årsmøde i FOA Sønderjylland, Brundevej 2, Rødekro. **Social- og sundheds-sektoren.** 14. nov. kl. 18.15: Årsmøde. Spisningen begynder kl. 17.30 - tilmelding nødvendig. Årsmødet star-



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

 **Find dem her**  
[foa.dk/afdelingen](http://foa.dk/afdelingen)

ter kl. 18.15. på Ager-skov kro. Dagsorden til alle årsmøderne kan ses på: foa.dk/afdelinger/foa-soenderjylland. **Seniorklubben.** 24. okt. kl. 14: Lottospil. Så er det tid til seniorklubbens store lottospil som foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 16. okt. på 46 97 35 00 eller foasyd.dk under aktivitetskalender. 29. nov. kl. 13: Julefrokost i Stubbæk forsamlingshus. Pris for medlemmer 200 kr. og 250 kr. for ægtefælle og samlever (ikke-medlem). Tilmelding senest 18. nov. til afdelingen på 46 97 35 00 eller foasyd.dk under aktivitetskalender. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og entré ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

**Forsideillustration:**  
Jørgen True



**Medlem af Danske Medier**



 **DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

**Oplag:** 181.225/9. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-5712

**Redaktionen sluttet:**  
30. august

**Indlæg til 'det sker'** sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk  
**Frist til nummer 8:** 15. oktober  
**Frist til nummer 1/2020:** 26. november

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

**Annoncefrist:**  
**Nummer 7:** 30. september

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

**Nummer 7 udkommer:** Uge 45

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

**Udgiver:**

**FOA**

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

**Social- og Sundheds-afdelingen:**  
46 97 22 22  
[foa.dk/sosu](http://foa.dk/sosu)  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[foa.dk/sydfyn](http://foa.dk/sydfyn)  
**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[foa.dk/sydsjaelland](http://foa.dk/sydsjaelland)  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[foa.dk/soenderborg](http://foa.dk/soenderborg)  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[foa.dk/soenderjylland](http://foa.dk/soenderjylland)  
**Varde:** 75 21 01 00  
[foa.dk/varde](http://foa.dk/varde)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[foa.dk/vejle](http://foa.dk/vejle)  
**Vendsyssel:**  
46 97 10 30/46 97 13 46  
[foa.dk/vendsyssel](http://foa.dk/vendsyssel)  
**Vestsjælland:** 46 97 38 60  
[foa.dk/vestsjaelland](http://foa.dk/vestsjaelland)  
**Viborg:** 46 97 30 30  
[foa.dk/viborg](http://foa.dk/viborg)  
**Århus:** 89 36 66 66  
[foa.dk/aarhus](http://foa.dk/aarhus)

**PMF-afdelinger:**  
**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[foa.dk/pmf1](http://foa.dk/pmf1)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[foa.dk/pmf4](http://foa.dk/pmf4)  
**FOA/PMF Kbh. Syd:**  
46 97 28 50  
[foa.dk/foa-pmf-kbh-syd](http://foa.dk/foa-pmf-kbh-syd)  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[foa.dk/pmf-fyn](http://foa.dk/pmf-fyn)

**PenSam**  
Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum  
Telefon: 44 39 39 39  
[pensam@pensam.dk](mailto:pensam@pensam.dk)  
[pensam.dk](http://pensam.dk)

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til Coop til en værdi af 250 kroner. Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til: [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **1. oktober**. Du kan også besvare quizen på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz). Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Ann Sørensen Nissen, Skanderborg**

**1. Hvor stor en andel af FOA-medlemmer arbejder på deltid?**

- A. 44 procent
- B. 66 procent
- C. 88 procent

**2. Hvor længe havde Anne-Mette Rosendahl kæmpet for sin løn, før hun med FOAs hjælp fik en efterbetaling på 81.000 kr?**

- A. 6 uger
- B. 6 måneder
- C. 6 år

**3. Hvad er en god morgenmad ifølge klinisk diætist Mette Borre**

- A. Havregrød med hørfrø, frugt og kanelsukker
- B. Guldorn med mælk og en Nutella-mad
- C. Boller i karry

**4. Hvor stor en andel af danskerne drikker jævnligt over 5 genstande pr. gang?**

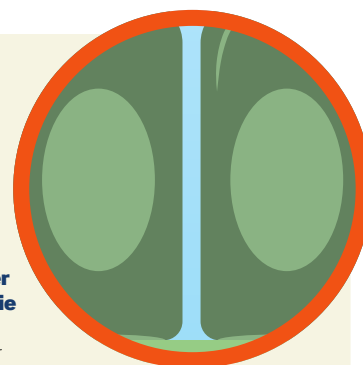
- A. 12 procent
- B. 29 procent
- C. 37 procent

**5. Hvilken slags fedtsyrer indeholder valnøddolie mest af?**

- A. Enkeltumættede fedtsyrer
- B. Flerumættede fedtsyrer
- C. Mættede fedtsyrer

**6. Hvordan kan man, ifølge professor emerita Marianne Horsdal, skabe nyt fællesskab som pensionist?**

- A. Ved at fortælle historier til hinanden
- B. Ved at lave teater for hinanden
- C. Ved at spille bridge med hinanden



**7. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?**

- A. Sommerfugl
- B. Nyt øko-mærke
- C. Ølflaske

Af Jonas Reese Lajer

## ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

- VI ER SPECIALISTER I UDADRETTET ADFÆRD OG VI KAN SKABE TRYGHED HER OG NU!

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

S · Y · O · P

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

[www.s-t-o-p.nu](http://www.s-t-o-p.nu)

Landsdækkende service: Tlf. 7199 3775 • [post@s-t-o-p.nu](mailto:post@s-t-o-p.nu)



For **AKUT** assistance

Tlf. 7060 5929

– hele døgnet, hele ugen

# Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en  
del af din pension i  
PenSam

**Tlf. 44 39 33 41**  
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.  
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få  
personlig vejledning af en stresscoach.

[pensam.dk/sundhed](https://pensam.dk/sundhed)

**PenSam**  
Gi'r god mening

# SKYD PAPEGØJEN **FÅ 3% I RENTE** PÅ DIN LØNKKONTO



**FOA FORDELE  
GI'R RÅD  
TIL MERE**

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

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

\*Rentesatsen er variabel og gældende pr. 1. januar 2019. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,05%). For at få den høje rente skal du være medlem af FOA fagforening. Du skal blive helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke. Nemkonto skal være oprettet i PenSam Bank.

**PenSam**

**FOA**