

Fagbladet **FOA**

tema:

UFRIVILLIGT PÅ DELTID

Du har ret til ledige timer,
men mange får dem ikke
SIDE 34

TRÆT AF OVERFLØDIG DOKUMENTATION?

Se, hvordan du kan melde
unødvendige regler
SIDE 8

7

FESTLIGE RÅD

Kom helskindet
gennem julefrokosten
SIDE 43

Aktivitetsmedarbejder Maja Jørgensen
arrangerer hygge med lejrstemning

MANDEKLUB FOR DEMENTE

Hjemmeboende mænd med demens sætter pris på
samtaler ved campingvognen SIDE 16

Et job du kan leve af

Mange velfærdsmedarbejdere er på ned-sat tid. Det er rigtig fint, hvis det er fri-villigt for at få mere tid til for eksempel familien og fritidsinteresser. Situationen er straks værre, hvis man er tvunget til at arbejde på deltid, fordi der ingen fuld-tidsstillinger er at få i miles omkreds. Pædagogisk assistent Angelika Westerberg, som vi møder i dette nummer af fagbladet, har 27,5 arbejdstimer om ugen. Hendes familie, bestående af to voksne og to børn, oplever, at der er alt for lidt til overs, når de faste udgifter er betalt. Hendes største ønske er at komme på fuld tid.

Deltidsansatte har ifølge en 10 år gammel aftale krav på at få tilbudt de ekstra timer, der opstår, når en kollega stopper. Men det undlader de kommunale arbejdsgivere desværre ofte.

Konsekvensen er, at en del lønmodtagere i dag har job, de reelt ikke kan leve af.

Tilmed vil deltidsjobbet også komme til at spørge, når de kommer op i årene. Deltidsarbejdet udløser oftest både en ringere pension og en ringere efterlønssats.

Så skal vi ikke sende en kraftig opfordring til forårets overenskomstforhandlende parter om at gøre deres yderste til, at så mange som muligt kan komme på fuld tid, hvis de vil. ★

Gitte Hejberg

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

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

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

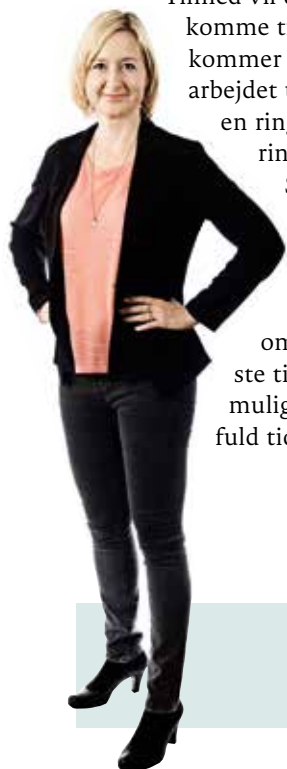
Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Marie Brynskov
journalist
mbry@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

Flere timer tak!

Angelika Westerberg drømmer om et fuldtidsjob.

Side 34-41



Bagning giver demen-
te følelsen af stadig
at være værdifulde.
Læs hvordan sosu-
assistent Tina Nielsen
inddrager beboerne i
madlavningen.

Side 22



Løber prisen løbsk?



Vælg det rigtige abon-
nement til børnenes
mobiltelefon.

Side 44



Kampkunst mod konflikter

Redskaber fra aiki-
do giver bedre kon-
flikthåndtering på
bosted.

Side 28

fokus
dokumentation

Overflødige regler fylder

Over halvdelen af FOAs
medlemmer oplever, at
de dokumenterer ting,
der ikke bliver brugt til
noget.

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
7 skridt	43
A-kassen	46
Mad med Klinken	53
Quizen	58

UDGIVER

FOA

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

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

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

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

80

procent af alle nye jobs i EU er midlertidige eller deltidsstillinger.

Kilde: LO

Uddannelse til flere

Regeringen og arbejdsmarkedets parter har indgået en trepartsaftale om et markant løft af voksen-, efter- og videreuddannelsessystemet. Aftalen omfatter initiativer for knap 2,5 milliarder kr. for perioden 2018- 2021 og vil blandt andet give et løft til ufaglærte.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet.



Foto: Henrik Bjerg



Offentligt ansatte skal kunne ytre sig uden bekymring for efterfølgende negative reaktioner.

OMBUDSMAND JØRGEN STEEN SØRENSEN, EFTER SYGEPLEJERSKE BLEV KALDT TIL SAMTALE OVER YTRINGER PÅ FACEBOOK



Sammen om et sundere liv

10 elever fra sosu-skolen i Vejle er i gang med et seks måneders forløb, hvor de skruer op for grøntsager og motion og ned for søde sager. Målet er at få mere energi i hverdagen. Læs temaet #sundsammen på fagbladet-foa.dk og få kostvejleder og tidligere håndboldstjerne Anne Dorthe Tanderups bedste råd.

Oplever du, at det ikke er muligt for alle på din arbejdsplads at få fuld tid, selvom de gerne vil?



Michael Karlin, sosu-assistent i handicapinstitution, Norddjurs Kommune

Gylden regel

Det er nærmest en gylden regel, at man ikke kan få fuld tid, selvom man gerne vil have det. Så ja, det kan jeg godt nikke genkende til.



Allan Boksa, pedel i ejendomsstaben, Ringsted Kommune

Vi er privilegerede

Alle kan få fuld tid hos os. Vi er sågar så heldige, at de som vil på nedsat tid, de kan godt komme det. Jeg fornemmer, at vi er privilegerede i forhold til mange andre.



Gitte Rasmussen, pædagogisk assistent i børnehave, Aalborg Kommune

Muligt et andet sted

Jeg er selv på fuld tid, men min kollega er på deltid, og det har hun selv valgt. Hvis hun gerne ville på fuld tid, så kunne hun godt komme det, men det ville så bare blive i en anden institution i det team, vi er i.



foto: Heidi Lundsgaard

Annika Heidi Lauritzen, ernæringsassistent i Svendborg Kommune.

Maks. 30 timer

De nye stillinger, som bliver slået op er på maks. 30 timer ugentligt, så det er ikke længere muligt at få fuld tid hos os. Jeg er selv en af de sidste på fuld tid. Vi har mest brug for arbejdskraften om morgenen.

TEMA
deltid
Side 34

Dårlig ledelse er gift for arbejdsmiljøet

Dårlig ledelse og en stresset hverdag er de **hyppigste årsager til et dårligt arbejdsmiljø** blandt FOAs medlemmer.

Af Sophie Holland ★ foto: Lars Aarø



Har du en dårlig leder, er der stor risiko for, at du oplever dit arbejdsmiljø som dårligt. Om ledelsen er god eller ej, er nemlig den væsentligste faktor, når FOAs medlemmer skal vurdere deres arbejdsmiljø, viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

52 procent af dem, der mener, at deres ledelse er dårlig, vender tommelfingeren ned til deres arbejdsmiljø. Det kommer ikke bag på **Yun Katrine Ladegaard**, der forsker i psykisk arbejdsmiljø på Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

“Ledelse hænger tæt sammen med trivsel og psykisk arbejdsmiljø. Ofte savner medarbejderne mellemledere, som kan forsvare dem og deres interesser over for den øverste ledelse,” siger hun.

Undersøgelsen viser også, at dem, som i høj grad føler sig stressede, synes, at deres

Sosu-assistent Henriette Berthelsen, der arbejder på Aalborg Psykiatriske Sygehus, synes, at arbejdsmiljøet er blevet bedre, fordi **ledelsen nu er mere opmærksomme på medarbejdernes trivsel**. Det er sket efter indførelsen af et nyt system, hvor de ansatte hver dag registrerer, hvordan deres dag er forløbet, så lederen kan reagere.

arbejdsmiljø er dårligt. Yun Katrine Ladegaard peger på, at dårlig ledelse og stress ofte hænger sammen.

“I et forskningsprojekt om stress-sygemeldte var det tydeligt, at dårlig ledelse var en af de primære årsager til, at medarbejdere blev sygemeldt med stress,” konstaterer hun.

Etisk stress

Forandringer og nedskæringer sker ofte i et for højt tempo, og det er noget af det, som stresser medarbejdere, forklarer **Pernille Rasmussen**, erhvervspsykolog og indehaver af firmaet Grow People.

Hun ser også en relativ ny form for, hvad hun kalder etisk stress. Især i sundhedssektoren.

“Mange medarbejdere kan ikke stå inde for den måde, de løser opgaverne på, fordi de er under et enormt tidspres,” siger hun. ★

sophieholland123@gmail.com

52

procent af dem, der mener, de har en dårlig ledelse, synes også, at deres arbejdsmiljø er dårligt. Modsat mener kun 11 procent af dem, der har en god leder, at arbejdsmiljøet er dårligt.

Stress fylder også

- 51 procent af dem, der i høj grad føler sig stressede, synes, de har et dårligt arbejdsmiljø.
- 68 procent af dem, der er ansat på arbejdspladser, hvor forebyggelse af arbejdsmiljøproblemer ikke prioriteres, synes de har et dårligt arbejdsmiljø.

Kilde: ‘Arbejdsmiljøet blandt FOAs medlemmer’, januar 2017, 5.021 deltog.

Hvad gør FOA?

FOA har været med til at lave ti værktøjer, som skal mindske stress på arbejdspladsen. Hvert værktøj tager kun ét personalemøde eller en halv temadag at gennemgå.

 **Læs mere**

etsundtarbejdsliv.dk

Hjælpemidler får volden ned

Både fysisk og psykisk vold falder, når sygehusenes plejepersonale bruger hjælpemidler. Det viser ny forskning.

Af Birgit Søs Rasmussen

Tidligere havde hver tredje sosu-assistent eller sygeplejerske været udsat for fysisk vold i forbindelse med en forflytning af en patient. Efter de er begyndt at bruge gli-delagner, vendelagner, lifte og andre hjælpemidler konsekvent er tallet faldet til hver femte. Det viser en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker på Aarhus Universitetshospital og Hospitalsenheden Horsens.

Forsker, ph.d. **Bettina Wulff Risør** har stået i spidsen for undersøgelsen fra Syddansk Universitet. Hun peger på flere mulige årsager til det positive resultat.

“Patienten føler sig mere tryk og rolig, når forflytningen sker via et hjælpemiddel. Det er ofte mere behageligt, og det virker mere professionelt. Hjælpemidler giver en større fysisk afstand mellem patient og plejepersonale, så man undgår at træde ind over patientens intimsfære. Mange bryder sig ikke om at have mennesker, man ikke kender særlig godt, for tæt på,” siger hun.

Færre trusler og overfusninger

Færre bliver også udsat for psykisk vold som ydmygende tiltale eller trusler. Antallet af ansatte, der bliver udsat for psykisk vold er faldet fra 37 procent til 32 procent siden de begyndte at bruge hjælpemidler konsekvent.

Forskerne har også set på, om den øgede brug af hjælpemidler resulterer i bedre helbred hos de ansatte. Her var der ingen effekt at spore. ★

biras@mail.tele.dk



Hvis vi flytter uden at informere patienten, kan det føles som et overgreb.

BETTINA MIKKELSEN, SOSU-ASSISTENT OG FORFLYTNINGS-VEJLEDER

500

Social- og sundhedsassistenter og sygeplejersker på seks afdelinger på Aarhus Universitetshospital og Hospitalsenheden Horsens har deltaget i undersøgelsen om hjælpemidler. Herunder to medicinske, to ortopædkirurgiske og to intensive afsnit. Undersøgelsen er finansieret af Forebyggelsesfonden.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, februar 2017.



Sjældent voldelige episoder

Hjertemedicinsk afdeling på Hospitalsenheden Horsens går nye veje for at optimere brugen af hjælpemidler.

Af Birgit Søs Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo



“Tag fat med dine hænder her, Axel, og sæt fødderne ned der,” forklarer social- og sundhedsassistent **Betina Mikkelsen** en ældre patient på hjertemedicinsk afdeling M2 i Horsens. Beredvilligt gør han, som hun siger, og kommer nemt op på drejetårnet.

På afdelingen har man kun sjældent episoder med patienter, som slår eller truer. Siden 2011 har man gjort en stor indsats for at øge brugen af hjælpemidler. Det har virket.

“Vi er blevet meget bevidste om, hvor vigtigt det er at bruge hjælpemidler, og om at forflytninger skal foregå i dia-

log med patienten for at undgå misforståelser. Det forebygger voldelige episoder,” siger Betina Mikkelsen.

log med patienten for at undgå misforståelser. Det forebygger voldelige episoder,” siger Betina Mikkelsen.

Lige ved hånden

Som forflytningsvejleder har hun været én af spydspidserne i arbejdet.

“Helt fra start opstillede vi guidelines for, hvad vi gerne vil opnå, og hvad vi skal bruge af hjælpemidler. Vi manglede en del og bad om ressourcer. Det fik vi. Vi har blandt andet investeret i glidestykker og antiskrid til alle stuer. Nu er de lige ved hånden i et lille skab, og så bliver de også brugt,” siger hun.

Kan føles som overgreb

Alle har været på kurser i forflytning. Og de har øvet sig i dialog med patienterne.

“Hvis vi bare flytter uden at informere patienten, kan det føles som et overgreb. Tidligere havde man en opfattelse af, at det gik hurtigere og nemmere, hvis vi gjorde det hele uden at have patienten med, men det er misforstået omsorg. Kan patienten hjælpe til ved selv at flytte fødderne op i sengen, er det at foretrække. Vores fokus skal være på at gøre det mest lempeligt for patienten,” understreger Betina Mikkelsen. ★

biras@mail.tele.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

20.10

Nødråb fra ansatte: Stop flytningen af handicappede børn

235 handicappede børn skal trods advarsler fra forældre og ansatte flyttes til en gammel skole ved lille, dansk grænseby. Det vil ødelægge børnenes liv, advarer mor.

19.10

Brandmænd kan få kræft på jobbet

Brandmænd kan få kræft af jobbet, selvom de bruger sikkerhedsudstyr, viser ny undersøgelse. FOA vil nu have en lang række sager med kræftramte brandmænd vurderet igen.

19.10

Børneforsker: Omsorg er vigtigere end læreplaner

Læreplaner i vuggestuen er på den politiske og faglige dagsorden, men det er ifølge en forsker helt forkert. Han efterlyser fokus på det følelsesmæssige arbejde.

19.10

Dagpenge halter efter lønnen

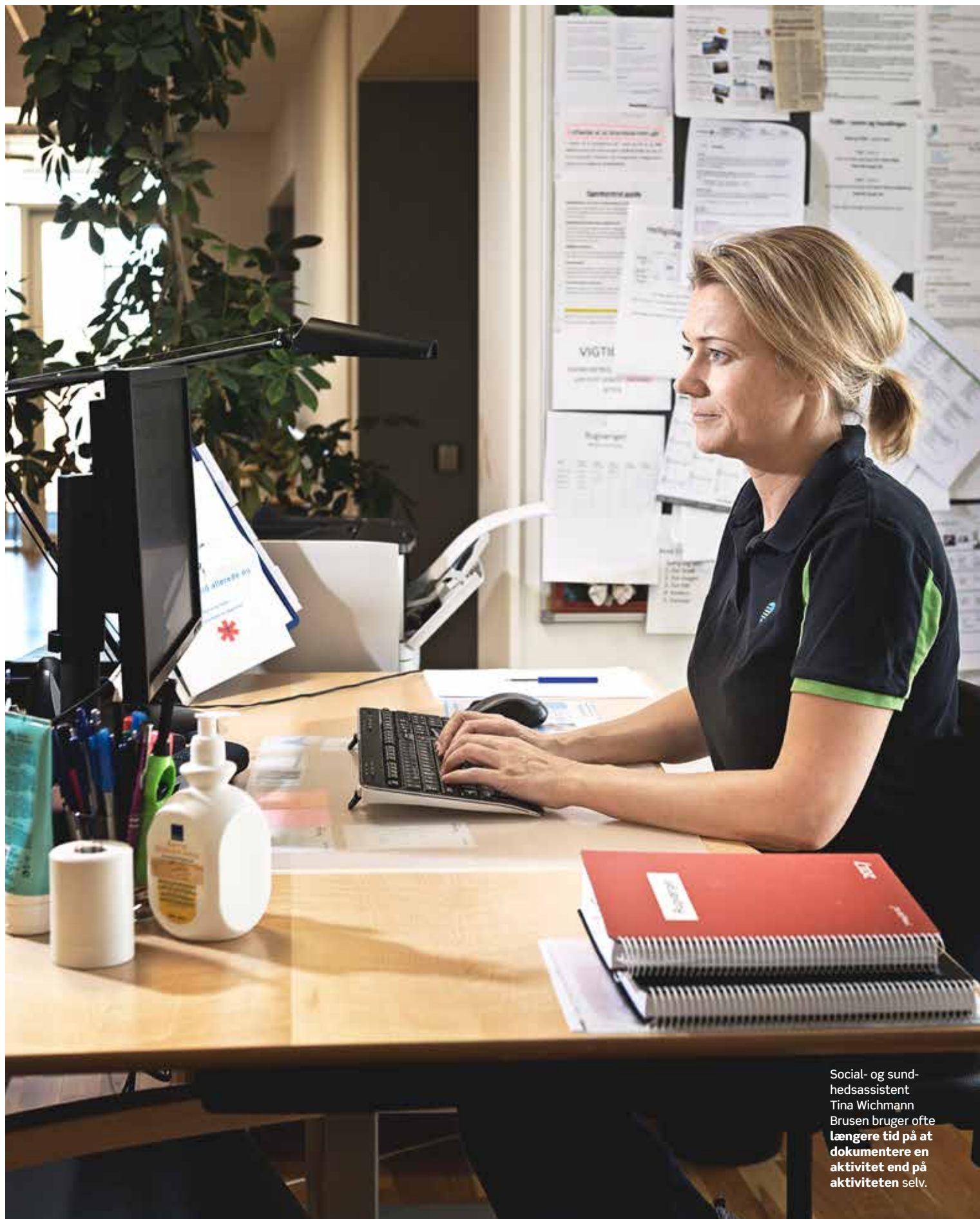
Arbejdsløse får meget dårligere dækning af deres løntab end tidligere, og det ser kun ud til at blive værre. Uholdbar udvikling, mener FOA og 3F, der vil have Folketinget til at gøre noget ved problemet.

18.10

Sosu fra tv: Bosserne holder lønfest, vi får sparekniven

Kommuner og regioner forgylder topchefer og skærer ned på personalet. Det er ikke i orden, mener sosu-assistent fra tv-dokumentar.

**Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk**



Social- og sundhedsassistent Tina Wichmann. Brusen bruger ofte længere tid på at dokumentere en aktivitet end på aktiviteten selv.

Tid spildes på ubrugt dokumentation

Over halvdelen af FOAs medlemmer mener, at de dokumenterer ting, der ikke bliver brugt til noget.

Af Mette Boysen ★ Jørgen True

Unødvendige registreringer og overflødig dokumentation fylder i arbejdsdagen for flere end halvdelen af FOAs medlemmer. Det fremgår af en ny medlemsundersøgelse.

58 procent oplever, at det, de dokumenterer, ikke bliver brugt til noget. Og 61 procent mener, der er overflødig dokumentation og registrering i deres arbejde, viser undersøgelsen.

“Det får en rød lampe til at lyse, når mange siger, det er overflødig dokumentation,” konstaterer **Peter Dahler-Larsen**, professor på Institut for Statskundskab på Københavns Universitet og leder af Center for Resultater, Effekter, Måling og Evaluering.

En social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen har i undersøgelsen skrevet:

“Vi skal dokumentere, at vi har givet medicin – det burde være en selvfølge, at vi udfører det beskrevne stykke arbejde. I stedet burde vi dokumentere, hvis vi ikke gjorde det.”

Og en ansat på specialområdet beretter i undersøgelsen:

“Vi kan sidde og dokumentere, hvad beboerne foretager sig frem for at være sammen med dem, mens de foretager sig det.”

Ubrugt er ikke altid spildt

Når dokumentation ikke bliver brugt, betyder det dog ikke altid, at det er spildt, pointerer Peter Dahler-Larsen.

“Det kan for eksempel være, der skal være dokumentation på plads i forhold til en eventuel efterfølgende klage, uden at der dog faktisk bliver klaget,” siger han.

Sektorformand i FOA **Karen Stæhr**, der er medlem af regeringens udfordringspanel, der arbejder med afbureaukratisering, understreger, at dokumentation ikke handler om manglende tillid til medarbejderne.

“Jeg forstår godt, hvis nogen tænker, at det er manglende tillid, men de skal prøve at tænke på det som patientsikkerhed og på egen sikkerhed i forhold til de faglige opgavers udførelse,” siger hun.

Ledere må på banen

Der ligger en ledelsesmæssig opgave i at formidle vigtigheden af den nødvendige faglige dokumentation, mener Karen Stæhr.

“Jeg har på fornemmelsen, at man ledelsesmæssigt ikke gør nok ud af at instruere medarbejdere i om, hvad hensigten med den nødvendige dokumentation er. Og løbende kommunikere med medarbejdere om, hvad der skal dokumenteres, og om noget skal smides ud, fordi det ikke giver mening mere,” siger hun.

Mange dokumentationskrav opstår på baggrund af hændelige fejl, oplever Peter Dahler-Larsen. Han savner robuste ledere.

“Efter min vurdering har der været en tendens til, at hvis der er et problem et sted, skal alle dokumentere mere. I stedet burde man sige: ‘Vi bekæmper fejl, så godt vi kan, men løsningen er ikke mere dokumentation.’ Det kræver robusthed at sige, at vi ikke har sat et nyt system ind,” siger han. ★

mebo@foa.dk

48

procent af FOAs medlemmer mener, at alt det de dokumenterer, har et fagligt formål.

Kilde: Medlemsundersøgelse marts 2017, 4.918 deltog.

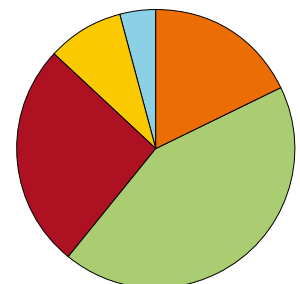
80 minutter på at dokumentere

FOAs medlemmer bruger i gennemsnit 38 minutter på at dokumentere og registrere i løbet af en typisk arbejdsdag. Medlemmer, der arbejder i behandlingspsykiatrien, bruger i gennemsnit 80 minutter på at dokumentere hver dag.

Kilde: Medlemsundersøgelse marts 2017, 4.918 deltog.

Tidsspilde

Så mange oplever, at der er overflødig dokumentation og registrering i deres arbejde



○ 18 % i høj grad
● 43 % i nogen grad
● 26 % i mindre grad
● 9 % slet ikke
● 4 % ved ikke

Kilde: Medlemsundersøgelse august 2017, 4.158 deltog.

“Vores tid er for kostbar”

Tina Wichmann Brusen **savner klare retningslinjer** for, hvad der skal dokumenteres og hvordan. Tit indrettes dokumentationskravene efter tilsynsførendes ønsker.

Af Mette Boysen ★ Jørgen True

Når **Tina Wichmann Brusen** har fulgt en beboer med rulator to gange rundt på afdelingen på Langagergård Plejecenter, skal hun efterfølgende bruge længere tid end turen tog på at dokumentere aktiviteten.

Det skal noteres i beboerens døgnrytmeplan, i handleplanen og i de 12 sygeplejefaglige problemstillinger.

Og for en sikkerheds skyld skal Tina Wichmann Brusen også printe døgnrytmeplanen, når der sker ændringer, til hvis der kommer en medarbejder, der ikke har adgang til det elektroniske system, eller i tilfælde af at systemet er nede.

Det trætter Tina Wichmann Brusen, der i 20 år har arbejdet som først social- og sundhedshjælper og siden som social- og sundhedsassistent.

“Alle er frustrerede, for vi bruger meget længere tid på det administrative end på selve aktiviteten,” siger hun.

Dokumenterer flere steder

Endnu værre er det, hvis en beboer for eksempel får en urinvejsinfektion.

“Hvis vi opdager en urinvejsinfektion, skal vi indberette det som en utilsigtet hændelse. Vi skal oprette en handleplan, der skal evalueres. Derudover skal det opdateres i det Fælles Medicinkort (FMK), og det skal skrives i journalen og i de 12 sygeplejefaglige problemstillinger. Vi skal også ringe til lægen og ofte rykke apoteket for at få medicinen ud. Når behandlingen er slut, skal vi ringe eller skrive til lægen igen for at få medicinen fjernet fra FMK,” siger Tina Wichmann Brusen.

Uklare retningslinjer

Hun er på ingen måde modstander af dokumentation, men hun savner helt klare retningslinjer for hvad, og hvordan der skal dokumenteres.

“Hver gang vi har tilsynsførende, uanset om det er fra embedslægeinstitutionen eller én fra kommunen, så er det langt hen ad vejen den tilsynsførendes holdning til, hvordan, hvor og hvad der skal dokumenteres, der er afgørende for resultatet af tilsynet, og de efterfølgende

handlinger vi iværksætter.

Du kan nærmest sige, at vi forsøger at please tilsynsførende, for at sikre et godt resultat,” siger hun.

“Vi har lige haft tilsyn, og vi oplevede, at den tilsynsførende selv var glad for, at hun også havde gået tilsynet sidste år, så hun kunne se, vi havde arbejdet med det, hun havde sagt året før. Nu håber vi blot, at det også er hende, der kommer igen til næste år,” siger Tina Wichmann Brusen.

Hellere notere ændringer

Indimellem ønsker hun sig tilbage til tiden, da hun begyndte som social- og sundhedshjælper.

“Dengang noterede vi ændringer. Det ville give mening at gå tilbage til den tilgang. Hvis beboeren er som vanligt, er det vanvittigt at bruge tid på at dokumentere uge efter uge, at de har gået to omgange på afdelingen. Det mener jeg, vores tid er for kostbar til,” konstaterer Tina Wichmann Brusen. ★

mebo@foa.dk



“Det er **vanvittigt at bruge tid på** at dokumentere uge efter uge, at en beboer går to omgange på afdelingen,” siger social- og sundhedsassistent Tina Wichmann Brusen.



Meld overflødige regler

FOA-medlemmer kan hjælpe med at **pege på overflødige regler.**

AF METTE BOYSEN

FOAs medlemmer spiller en vigtig rolle i forhold til at få skabt en offentlig sektor med mere tid til kerneopgaven.

Derfor har innovationsminister **Sophie Løhde** (V) indgået et partnerskab med FOA, underskrevet af formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Karen Stæhr**, som er med i regeringens udfordringspanel vedrørende afbureaukratisering.

De to skal få FOAs medlemmer til at bidrage til initiativet 'Meld en regel', som trådte i kraft 1. oktober. Her skal ansatte i den offentlige sektor sende eksempler på unødvendig dokumentation og registrering ind.

"Når jeg går ind i det her, er det for at sige: Nu må det enten stoppe, at vi taler om unødvendig dokumentation, fordi vi ikke finder noget, eller også finder vi denne gang ud af, hvad det er for unødvendig dokumentation, alle taler om," siger Karen Stæhr.

Sophie Løhde er langt fra den første minister, der vil gøre op med unødvendig bureaukratisering:

"For mig handler det om, at man ikke har stukket spaden dybt nok. Man har spurgt i ministerierne, hvilke regler man kunne undvære. Det unikke i dette partnerskab er, at vi påtager os et ansvar for, at hvis vi skal lykkes, skal vi gøre det sammen," siger Sophie Løhde. ★

mebo@foa.dk



Meld en regel

'Meld en regel' er navnet på en kampagne, en række ministerier står bag. Herunder innovationsministeriet, hvor minister Sophie Løhde (V) har indgået et partnerskab med FOA.

Fra 1. oktober frem til 1. februar 2018 kan FOAs medlemmer sende forslag til afbureaukratisering til meldenregel@foa.dk

groft sagt

Tag en ung under armen

Cirka hver 10. stemmeberettigede ved kommunal- og regionsvalget 21. november er mellem 18-24 år, men fire ud af fem af dem mener, at lokalpolitik er uinteressant. Det viser en ny undersøgelse fra forsknings- og analysecentret VIVE. Ved valget i 2013 var det kun 54,5 procent af de 22-29-årige, der stemte. De unge på 18 år var flittigere til at sætte kryds – nok fordi mange af dem stadig bor hjemme.

Kilde: VIVE, videnskab.dk

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Psykologiprofessor Svend Brinkmann mener, vi skal **gå glip af mere**. Og at vi skal hoppe af selvudviklingsbølgen.

Svend Brinkmann er ikke bange for at udfordre status quo eller dele ud af revsende samfundskritik i debatindlæg og kronikker i dagbladene, i TV-udsendelser som 'Vi ses hos Clement' og 'Adgang med Abdel', eller som vært i sit

eget radioprogram på P1. Han mener, at udviklingstrangen i samfundet og kravet om hele tiden at være forandringsparat og forbedre sig som menneske resulterer i, at flere mennesker blive udbændte og går ned med stress og depressioner.

"Lige meget hvor godt, man gør det, så er det aldrig godt nok, fordi næste år skal vi gøre det lidt bedre og lidt hurtigere. Det er et hamsterhjul, hvor man ingen vegne kommer og aldrig når i mål," siger han.

Ifølge Svend Brinkmann er det ikke et problem, at mennesket lærer nyt og går på kompetencekurser og efteruddannelse, hvis det giver mening, men han kritiserer, når kurserne ender med at handle om den sociale og personlige udvikling.

"Når der er mange forandringer i vores arbejdsliv, så er det netop vigtigt, at man kan se meningen med ens aktiviteter og arbejdsopgaver," siger han og pointerer samtidig, at det er vigtigt at få defineret det meningsfulde arbejde og bæredygtige arbejdsmiljø. ★



Svend Brinkmann er 41 år.

Han er professor i psykologi på Aalborg Universitet og forfatter til et hav af bøger. Han er især blevet en kendt stemme i debatten med sin samfundskritik efter udgivelserne 'Stå fast' og senest 'Gå glip'.



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

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

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

SÅDAN UNDGÅR MAN LISTERIA:



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



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



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

LÆS MERE OM:

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

Fællesskabets skole

Folkeskolen er under pres. Ressourcerne er for få, opgaverne for mange, og flere forældre vælger alternative skoler. Stigende bekymring over de muligheder, folkeskolen kan give eleverne, har fået FOA, 3F og Danmarks Lærerforening til at gå sammen i et initiativ for at sætte folkeskolen som Fællesskabets skole på dagsordenen.

I mine øjne er folkeskolen det vigtigste fælles udgangspunkt, vi har – og måske snart det sidste sammen med daginstitutioner og dagpleje.

Vi har ikke længere trykte aviser eller tv som fælles referenceramme for at kunne følge med i udviklingen i Danmark og resten af verden. Og vi har ikke længere én samlet debat om alt det, der optager os. Og vi har ikke længere nødvendigvis én samlet kultur.



Mulighederne for at give den målrettede indsats til den enkelte elev bliver ringere og ringere.

Det er også i folkeskolen, at vi får fælles forudsætninger for at blande os. Blande os på arbejdspladsen, i foreningslivet og i samfundsudviklingen. Kort sagt: Deltage i demokratiet.

At give alle elever lige muligheder for senere i livet at kunne træffe egne valg baseret på egne ønsker er ligeledes en kerneopgave. Men ikke mindst som lighedsskabende er folkeskolen på retræte. Mulighederne for at give den målrettede indsats til den enkelte elev bliver ringere og ringere.

Det vil være katastrofalt for det danske samfund, som vi kender det, hvis folkeskolen mister sin rolle som det fælles udgangspunkt for langt de fleste af os. Derfor kaster de tre organisationer sig nu ind i debatten om at styrke Fællesskabets skole. ★

[kort sagt]

Vi skal værne om det vigtigste fælles udgangspunkt, vi som danskere har, nemlig folkeskolen.

Fællesskaber opstår heldigvis på alle mulige måder og områder, men de er som oftest emne-, arbejdsmæssigt eller geografisk bestemt. Folkeskolen derimod har været og er fortsat det vigtigste fælles afsæt. Det er dér, vi møder jævnaldrende fra alle kanter af samfundet. Hvor vi i praksis lærer, at mennesker er forskellige, men at vi alligevel kan omgås og respektere hinanden trods ulige baggrund.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Et drab er et for meget

4. oktober

Det er skræmmende, at der er sket drab på bosteder de seneste fem år. Et er et for meget, men det er jo sket igen. Der skulle være bedre bemanding og forhold for de ansatte efter det første drab (i hele landet). Det skete bare ikke!

Lucie Stelling Nørgaard

Facebook

Hvor mange skal dø?

5. oktober

Hvor mange social- og sundhedsmedarbejdere skal dø, før problemerne tages alvorligt? Når der sker dødsfald i vejrkryds, så kommer der en rundkørsel. Når en politibetjent dør, er der statslig begravelse og mindeord fra statsministeren. Social- og sundhedsarbejderne skal helst føle ansvar og dårlig samvittighed for, at det var hans/hendes skyld (at der skete et drab, red.).

Stine Kjeldgaard

Facebook

Fortryder at have forladt FOA

9. oktober

Jeg vil bare fortælle jer, der er medlem af FOA, at I står meget bedre end os andre. Jeg ved godt, jeg selv er skyld i, at jeg forlod FOA for at spare penge – det er det dumme, jeg nogensinde har gjort. For fem år siden blev jeg for al-



Giv de gamle en værdig alderdom. Det er ikke nok blot at give dem god mad. Der skal være tid til pleje, omsorg og nærhed.

JACOB PETERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

vor syg af bivirkningerne fra en gastric bypassoperation. På nogenlunde samme tid bliver en bekendt sygemeldt på grund af fibro myalgi og nakkegener og flere andre ting. Hele vejen har FOA stået ved hendes side og sikret hende en tålelig behandling. Jeg meldte mig ud (af FOA, red) og ind i en billigere fagforening, og jeg har simpelthen måttet sande, at man får, hvad man betaler for, altså i mit tilfælde ikke ret meget.

Marianne Madsen

Facebook

Syge borgere skal have hjælp

6. oktober

Det er noget svineri. Her går man og betaler sin skat, og når man så bliver syg, er hjælpen der ikke. Det er da lige præcis, når man bliver syg, at man har brug for at få penge, så man ikke også skal tænke på økonomien.

Birgitte Møller-Larsen

Facebook

Giv de gamle en værdig alderdom

26. september

Thyra Frank (ældreminister, red.), løs nu de opgaver derude – slip pengene fri til flere varme hænder. Det nytter ikke med regeringens sparefiduser. Det styrtbløder ude i virkeligheden. Giv de gamle en værdig alderdom. Det er ikke nok blot at give dem god mad. Der skal være tid til pleje, omsorg og nærhed.

Jacob Petersen

Facebook

Der skal investeres i bedre velfærd

12. oktober

Der KAN og SKAL ikke spares mere! Der skal netop investeres i en bedre velfærd. Det skal være sådan, at vi kan sige til os selv: Når jeg bliver gammel, vil jeg gerne på plejehjem. Der tager de sig af alle mine behov (uden at gå ned med stress), så

jeg kan slappe af og nyde min sidste tid.

Maria Christina Vandel

Facebook

Brug for respekt for din uddannelse

30. september

Det handler ikke om en kamp mellem pædagoger og pædagogiske assistenter. Det handler om faglærte versus ufaglærte. Vores børn i børnehaver og vuggestuer bliver passet af ufaglærte i cirka 50 procent af tiden, og det er i min verden alt for højt. Og så synes jeg faktisk, at de pædagoger, der har travlt med at være 'kloge' på, hvad den pædagogiske assistentuddannelse er, skal sætte sig bedre ind i, hvad de snakker om og droppe det uddannelsessnobberi. Alle har brug for respekt omkring den uddannelse, man har valgt.

Morten Munch



Kan du få timer nok?

Mange medlemmer af FOA oplever, at de ikke kan få fuld tid, selvom de gerne vil. Er det et problem, du oplever?

Fokus side 8-11



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange faglige forbilleder

Det strømmede ind med næsten 1.000 kærlige kommentarer, da brugerne kunne nominere en kollega, underviser eller en helt tredje person som deres faglige forbillede på FOAs Facebookside. Vinderen blev Manuela Meuser, der blev nomineret af en kollega. Noget af begrundelsen lød sådan her: "Manuela Meuser er en utrolig dygtig og kompetent sosu-assistent, som altid møder borgeren dér, hvor de er og altid har dem i centrum og har stor empati."

Mandeklub ved

[campingvognen]

Campingvognen er i Områdecenter Borupvængets baghave i Randers. Tæt beliggenhed er vigtig, for transport trætter demensramte. Fokus er motorisk og social træning samt hygge og fællesskab. Andre dage er der kvindehold og blandede hold.

To gange om ugen mødes en gruppe hjemmeboende mænd ramt af demens ved Områdecenter Borupvængets campingvogn. Her **hygger de sig med spil, træning, snak og en øl**. Imens får deres ægtefæller nogle timers aflastning.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

1 Træning. Kjeld Overgaard rammer plet og hyldes med yeah-råb og klapsalver. Spillet træner balancen og finmotorikken, og så er det sjovt. Humøret og glæden ved at være sammen er i top.

2 Koncentration. Alle elsker en gemytlig kappestrid om, hvem der med færrest slag kan slå søm i en træstub. At kunne små ting har værdi, og holdet husker at fejre de små succeser med klapsalver og jubel-råb.

3 Nydelse. Mændene holder af at sidde uden for eller inde i campingvognens fortelt. Flere er tidligere campister. Så går snakken om livet, som det var engang, eller de sidder bare helt stille og lytter til fuglefløjt og føler solens livgivende varme.



campingvognen



4 Bang, bang. aktivitetsmedarbejder Maja Jørgensen må også vise, hvor god hun er med en hammer.

5 Boldspil. De otte mænd, der er med på holdet, er glade for fysiske aktiviteter som boldspil, græsslåning og at feje fliser. En del af dem er tidligere landmænd.

6 Fejer hele vejen.

Der er godt hundrede meter at gå til campingvognen, som er placeret i et hjørne af Områdecenter Borupvængets have. John Christensen fejer fliserne på vej derhen. Han elsker fysisk arbejde.



7 Styrketræning.

Områdecentret har investeret i flere udendørs maskiner, som demensholdet bruger. De benyttes også af centrets egne beboere og af beboerne i et nærliggende villakvarter.



8 Venlige hilsner.

"Hjælp hvor det styrtregner, men vi har det hyggeligt alligevel. Nu skal vi have en øl. Skål, skål," har en besøgende skrevet i demenstilbuddets gæstebog.

9 Til ganen.

Ikke en hvilken som helst øl, det skal da være en Thor, mener flere med henvisning til Randers' eget gamle ølmærke.



10 En morfar.

I campingvognen er der to sengepladser, og det sker, at et par herrer tager sig en lille lur. De bliver hurtigt trætte, fordi de er kognitivt skadede som følge af demenssygdommen.



Henriette Hansen blev ved et tilfælde **involveret i kvalitetsarbejde**. Nu vil hun slet ikke undvære det.



2013

2017



Jeg har fået blod på tanden

Henriette Hansen er netop kommet hjem fra Norge. Der var hun som led i den uddannelse, hun er i gang med som forbedringsagent. Når hun er færdig, bliver hun sammen med én anden landets første social- og sundhedsassistent med den uddannelse.

Det er en uddannelse, hun har fået mulighed for at tage, fordi hun for fire år siden som social- og sundhedsassistent på Skovcentret i Lollands Kommune af sin leder blev spurgt, om hun ville være frontlinjemedarbejder i projektet 'I sikre hænder'.

"Jeg kan godt lide nye udfordringer, og derfor sagde jeg ja," siger Henriette Hansen.

Som frontlinjemedarbejder kom hun på læringsseminar i patientsikkerhed, og i det daglige betyder det, at hun arbejder med tidstro data, der er på de hændelser for eksempel medicinfejl, tryksår, infektioner med mere, der har været i teamet.

"Vi samler data på rigtig mange ting og følger det i seriediagrammer. Der er mange, der synes, at data er kedeligt, men jeg bed på med det samme. Tidligere troede vi, at det gik godt, men ved at arbejde med tidstro data ved vi, hvordan det faktisk går og kan handle på det," siger Henriette Hansen.

Arbejdet med data har givet hende stor lyst til at blive på sin arbejdsplads.

"Da jeg begyndte, troede jeg, at jeg skulle være på Skovcentret nogle år. Men det har givet mig så meget blod på tanden, at min leder har tiltro til mig og ønsker at udvikle min faglighed," siger Henriette Hansen. ★



[cv]

Navn: Henriette Hansen

Alder: 31 år

Job: Social- og sundhedsassistent på Skovcentret på Lolland

Uddannelse: Uddannet social- og sundhedsassistent, siden er hun blevet frontlinjemedarbejder i patientsikkerhedsprojektet 'I sikre hænder', og nu er hun på vej til at blive forbedringsagent, en uddannelse Dansk Selskab for Patientsikkerhed udbyder

Har du fået drømmejobbet? Og hvilken efteruddannelse skulle der til? Fortæl kolleger i hele landet om din karrierevej. Send os en mail på redaktionen: swje@foa.dk

Skæv debat om adgang til sosu-skoler

I den seneste tid har der været debat om fagbevægelsen og de faglige forretnings – herunder Krifas – plads i samfundet.

For et stykke tid siden fik Krifa et nej tak til at komme ud på SØPU København. Det medførte en – i mine ører – mærkelig diskussion om favorisering og ulige vilkår for fagforretningerne.

[kort sagt]

Debat om fagforretnings adgang på sosu-skoler bærer præg af manglende viden om fagbevægelsens rolle i uddannelsernes opbygning.

Skolen blev både af Krifa, der forsøgte at komme ind på skolen og skaffe kunder, og af undervisningsministeren beskyldt for at favorisere FOA, som gerne må komme ud og tale med eleverne. Det er efter min mening et udtryk for manglende viden om historien om uddannelsen. Det er FOA, som har været med til at skabe uddannelserne, som løbende reviderer indholdet i undervisningen, og som forhandler vilkårene for eleverne, mens de er på uddannelsen, og når de er færdiguddannede.

“
Det er efter min mening et udtryk for manglende viden om historien om uddannelsen.

står på skolerne for at skaffe kunder på samme måde, som et forsikrings-selskab står på Strøget og henvender sig til tilfældigt forbigående, er FOA på skolerne for at følge op, vejlede og selvfølge også for at informere eleverne om, hvad FOA kan gøre for dem.

Derfor vil det nærmere være unfair konkurrence, hvis de faglige forretnings fik fri adgang til at høste af FOAs arbejde på uddannelserne. ★

K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Lær om ytringsfrihed

Hvor går grænsen for, hvad du må sige som offentligt ansat? Og hvad er du i din gode ret til at sige? Et nyt e-læringskursus skal hjælpe ansatte og ledere i det offentlige med at håndtere problemstillinger om ytringsfrihed.

Tag kurset

på ytringsfrihed-i-det-offentlige.dk



Drikkeglade mænd bliver oftere arbejdsløse

Mænd med et stort alkoholforbrug bliver oftere arbejdsløse eller ender på sygedagpenge end mænd, der drikker moderat, viser en undersøgelse. Den sammenhæng er der ikke for kvinder.

Kilde: Statens Institut for Sundhed

Tre ting afgør jobchance

Tro på egne jobevner, et godt selv vurderet helbred og en positiv samlet vurdering af egen arbejdsevne er gode faktorer til at forudsige lediges chance for at få job, viser en ny dansk undersøgelse.

Kilde: VIVE



Arkivfoto: Niels Åge Skovbo

Farvel til produktivitetskrav

Hospitalsansatte slipper i 2018 for det meget udskældte produktivitetskrav, der har betydet, at de hvert år skulle løbe lidt hurtigere. Regeringen og Dansk Folkeparti er blevet enige om at suspendere kravet i 2018 med henblik på at finde en ny model i 2019.

Kilde: fagbladetfoa.dk

Nyt register til behandlingssteder

For første gang får Danmark et samlet register med alle sundhedsfaglige behandlingssteder i Danmark, og det er lovpligtigt at registrere et sundhedsfagligt behandlingssted hos Styrelsen for Patientsikkerhed inden udgangen af 2017. Det forventes, at registret kommer til at indeholde mellem 10.000 til 12.000 behandlingssteder, hvor sundhedspersoner udfører behandling.

Læs mere

stps.dk



Der er mange, der tror, at man bare skal hjælpe de ældre på toilettet. Men det har meget mere at gøre med deres hverdag, hvor vi kan hjælpe dem med medicin, og hvad de ellers har brug for. Det tror jeg ikke, at folk er klar over.

LINE MARIA RISBERG, STUDERENDE PÅ
ZBC SOSU SJÆLLAND SLAGELSE.

Foto: sosunord.dk

Velfærdsteknologi på skoleskemaet

SOSU Nord, SOSU Fredericia-Vejle-Horsens og SOSU Fyn er udpeget som partnerskoler i et nyt videnscenter for velfærdsteknologi, der skal dække Jylland og Fyn. Videnscentret skal imødekomme den stigende anvendelse af velfærdsteknologiske hjælpemidler på social- og sundhedsområdet.

Kilde: SOSU Nord



Arkivfoto: Niels Åge Skovbo

Projekt nedbragte vold

Tre plejecentre i Herning Kommune har deltaget i projektet 'Demens – vejen til arbejdsglæde og trivsel, et arbejdsmiljøprojekt i øjenhøjde'. Med blandt andet trivselsmøder og Marte Meo-træning er indberetningerne om vold på 18 måneder faldet med 62 procent.

Kilde: Herning Kommune

3,8

millioner er på vej ud til 12 projekter, der skal forbedre brugen af livshistorier for demente. Pengene kommer fra satspuljeaftalen på sundheds- og ældreområdet.

Kilde: sum.dk



Du HAR ret til at ytre dig

Offentligt ansatte skal kunne ytre sig uden at frygte for efterfølgende negative reaktioner fra arbejdsgiveren. Det har ombudsmanden slået fast efter en sag, hvor hjemmesygeplejerske Lise Müller fik 13 minutter til at møde op hos chefen, efter at hun havde skrevet om omstruktureringer på arbejdspladsen på Facebook.

Kilde: avisen.dk



Mangel på sosu-assistenter

Sosu-assistenter er ifølge Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering én af de faggrupper, som er sværest at skaffe. I løbet af fire måneder er det ikke lykkedes at besætte 303 stillinger som sosu-assistent. Ikke siden efteråret 2008 har det været så vanskeligt at rekruttere sosu-assistenter.

Kilde: Dr.dk

Madlavning bevarer livsglæden

Inddrag demente borgere i madlavningen. Det fastholder identitet og **giver følelsen af at være værdifuld**, konkluderer forfattere til guidebog.

Af Anni Heiberg

tema
Madglæde

Madlavning er en vigtig aktivitet for mange demente borgere.

Det er livsbekræftende og identitetsbevarende for mennesker, der har været vant til at lave mad.

Det er budskabet fra tre undervisere på VIA

University College i Aarhus.

De har ud fra brugerorienteret forskning skre-

vet en ny guidebog til madlavning med demente borgere. Bogen udkommer til december og indeholder metoder, gode råd og opskrifter.

“Madlavning skaber minder og oplevelsen af fællesskab. Det giver følelsen af stadig at være værdifuld,” siger **Hanne Lindberg Nejsum**, der er en af tre forfattere bag bogen og ergoterapeut. De to andre forfattere har ernæringsmæssig baggrund.

Hjælper småtspisende

En del demensramte er småtspisende. Det kan inddragelse i madlavning hjælpe til at ændre, er erfaringen fra underviserne bag projektet.

“En del demensramte taber sig. Fælles madlavning kan stimulere sanserne og give appetit.

Vi oplever, at madlavning er en vigtig del af samværet med mennesker med demens,” siger cand. scient. **Trine Vase Bendtsen**, der er medforfatter til bogen.

“Madlavning er en proces, der tager tid, men den er livsbekræftende og identitetsbevarende for den, der har lavet mad et helt liv,” supplerer bogens tredje forfatter **Mette K. Iversen**.

Forfatterne har indsamlet erfaringer blandt social- og sundhedsmedarbejdere og observeret madlavning med demente borgere i dagcentre, plejecentre og i private hjem. Efterfølgende er bogens teorier og opskrifter testet på dagcentre inden udgivelsen. ★

mail@anniheiberg.dk

Kogebog til demente

Bogen ‘Madlavning og mennesker med demens – En guide til hjælpere og pårørende’ henvender sig til medarbejdere i plejecentre og pårørende til demente borgere. Bogen er finansieret af Tryk-Fonden. Udkommer december 2017.

Rigeligt smør?

Småtspisende demente har brug for energirig kost. Fedt bidrager med cirka dobbelt så meget energi som kulhydrat og protein, så ved at tilsætte ekstra fedt, kan man gøre maden ekstra energirig.

Kilde: Madlavning og mennesker med demens

Vær obs på dysfagi

Ved tegn på tyggesynkeproblemer, dysfagi, kan sundhedspersonale med dysfagikompeter vejlede om madtyper og konsistens.

Kilde: Madlavning og mennesker med demens

Inddrag demente i madlavning
Side 26-27



Hukommelsen sidder i fingrene

Indhold, appetit, samhørighed og følelsen af at bidrage. Bagning med demente beboere tjener mange formål.

.....
Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Helene Christensen styrer røremaskinen. Bagningen giver **en tiltrængt succesoplevelse** i en hverdag med demens.

Læs videre på næste side →



Hukommelsen sidder i fingrene →



Else Nielsen er god til at læse, så hun styrer opskriften og tidtagningen.

Det er bagedag på Plejehjemmet Bjørnshøj i Trige, og social- og sundhedsassistent **Tina Nielsen** er udfordret. De beboere, hun havde tænkt sig at bage med, er uoplagte eller forhindrede. Hun må sætte et nyt hold.

“Sådan er det, når man arbejder med demente. Man kan ikke altid planlægge, hvem der skal med på forhånd,” siger hun og søger nye deltagere til bagningen.

En overgang ser det ud, som om bageaktiviteten er ved at smuldre, men Tina giver ikke op. Hun finder fire beboere, blandt dem Ulla Hejdtman Jørgensen.

“Ulla er forholdsvis ny her, og hun er ikke let at få kontakt til. I dag er der god kontakt, så jeg vil prøve at lade hende overvære bagningen. Det er en stille introduktion,” forklarer Tina Nielsen.

Overskuelige opgaver

Hver enkelt deltager har en rolle, og intet er tilfældigt, når Tina Nielsen deler opgaver ud.

“Jeg tænker meget over, hvad den enkelte kan bidrage med. Alle her er meget demente, og bagningen må ikke give nederlag. Den skal vise, at de stadig kan noget.”

Tina Nielsen har et øje på hver finger. Kvinderne bliver let distraherede. Først er det engangshandskerne, der tager fokus.

“Hvorfor skal vi have dem her på?,” “Det er som ekstra hud,” “De er uappetitlige,” lyder det fra de demente beboere.

“Tag bare handskerne af, I har jo vasket fingre,” siger Tina og får igen samlet koncentrationen om bagningen. Hun holder hele tiden øje med alle i gruppen og vurderer, hvornår den enkelte skal støttes og inddrages.

**Gode råd til
mad med
demente**
Side 26-27



"Madlavning er **konkret og genkendeligt** for demente beboere. De er aktive, og det giver appetit," siger Tina Nielsen.

Else Nielsen læser opskriften. Tina har også en opskrift for at støtte og sikre, at det bliver korrekt. Anna Aaby hakker chokolade og blander ingredienser, mens Helene Christensen styrer røre-maskinen.

Tina Nielsen bruger helst gamle opskrifter, for genkendelsen er vigtig.

"Produktet er ikke altid lige vellykket, men det er ikke det vigtigste her," siger hun.

"Nogle gange går vi også væk fra opskriften, for det var ikke så tit, man brugte opskrifter før. Man bagte på gefühl og kunne mærke, når dejen var tilpas."

Kan mere med madlavning

Det er altid Tina Nielsen, der bager med beboerne.

"To-tre i gruppen plus mig er et godt antal, og sammensætningen er vigtig. Nogle gange

Sosu-assistent
Tina Nielsen
**sammensætter
sit bagehold
efter dagsfor-
men** og fordeler
opgaverne, så
alle kan bidrage
med noget. I dag
er Anna Aaby
med.

bager jeg kun med en enkelt, for mange er ikke vant til at være i en gruppe," siger hun.

Tina Nielsen oplever, at beboerne kan mere, når de bliver aktive-ret omkring madlavning.

"De er meget mere med, end vi oplever i plejen. Else er for eksempel god til at læse, og her får

hun en funktion ved at hjælpe med opskriften.

Ulla Hejdtman Jørgensen sidder stille ved bordet, mens de øvrige i gruppen får skiftende opgaver. Tina holder øje med hende, og til sidst får hun inddraget Ulla, da bordet skal tørres af.

"Det er dagens største succes for mig, at jeg fik Ulla inddraget," siger hun og smiler. "Nu har bagegruppen fået et nyt medlem." ★

mail@anniheiberg.dk



[cv]

Navn: Tina Nielsen

Alder: 44 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Omsorgsmedarbejder, Plejehjemmet Bjørnshøj, Trige



Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Hanne Lindberg Nejsum
Titel: Adjunkt, Ergoterapeut, MHH, VIA ergoterapeutuddannelsen.
Mail: HALN@via.dk

Navn: Trine Vase Bendtsen
Titel: Lektor, cand. scient. Human Ernæring, VIA Ernæring og Sundhedsuddannelsen.
Mail: TRBE@via.dk

Navn: Mette K. F. Iversen
Titel: Lektor, cand. scient. Human Ernæring, VIA Ernæring og Sundhedsuddannelsen.
Mail: MKFI@via.dk

FORBE-REDELSEN

Overvej, hvilke udfordringer borgeren har. Planlæg jeres tid i køkkenet sammen, så de krav opskriften stiller, passer til borgerens evner og behov.

Nedsat udholdenhed: Udvælg delelementer fra opskriften, så træthed ikke dræber motivationen.

Nedsat overblik: Ryd forstyrrende elementer væk fra køkkenet, så borgeren ikke skal forholde sig til for meget på en gang.

Nedsat initiativ: Overvej, hvordan du vil støtte borgeren til at komme fra en handling til den næste i opga-



ven. En idé kan være at lægge en skrællekniv og gulerødder klar ved vasken. På den måde indbyder omgivelserne til at gå i gang med at skrælle.

Forebyg underernæring: Overvej,

hvordan du kan ændre opskriften, så der kommer mere fedt og dermed kalorier i retten. En idé kan være at udskifte magre mælkeprodukter med federe alternativer som piskefløde og creme fraiche 38 %.

Sådan inddrager du demente i madlavning

I KØKKENET

Når I går i gang med madlavningen, er det vigtigt ikke kun at være fokuseret på at blive færdig med maden. Processen, og tiden man bruger i køkkenet, kan blive et værdifuldt samvær. Overvej følgende:

- Madlavningen kan give anledning til gode snakke om gamle dage.
- Grin gerne lidt ad alt det svære, f.eks. når kartoffelskrællerne kommer i opvaskemaskinen.
- Hvis det samme spørgsmål bliver stillet for femte gang, er det måske tid til at synge en sang sammen.



- Hold pauser undervejs og husk at stoppe, før trætheden og irritationen melder sig.

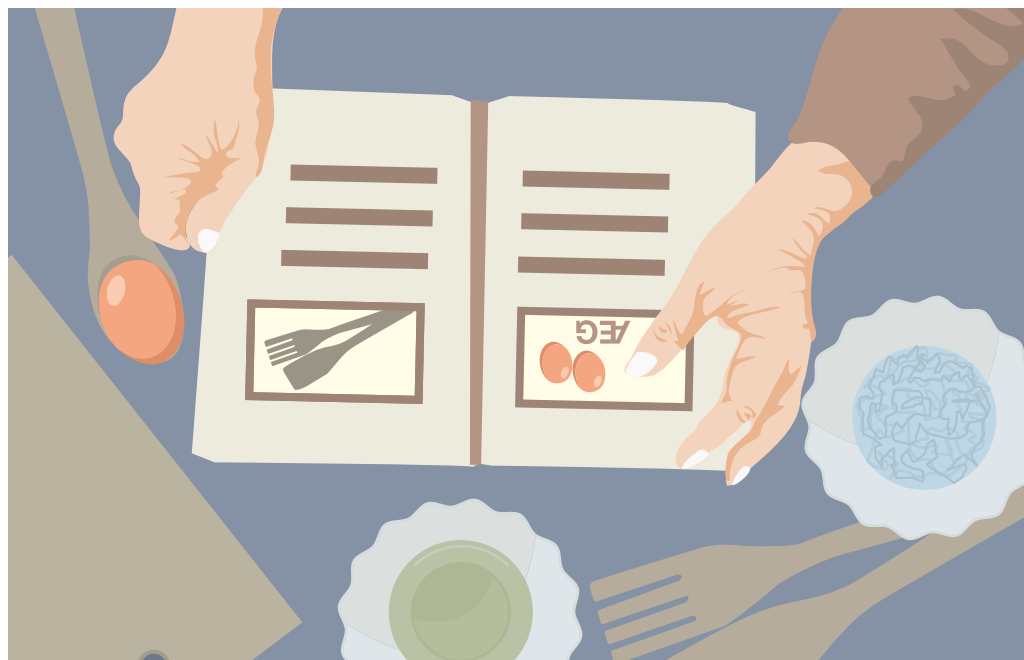
- Hvis der kun er overskud til, at borgeren med demens er med til at hakke løgene, så husk at rose

for det og dermed inkludere borgeren, så hun føler, at hun også har æren for maden.

EN OPSKRIFT

Er der behov for at tilpasse opskriften, så borgeren bedre kan følge den? Her kommer idéer til, hvordan man kan ændre en opskrift:

- Giv mulighed for at strege ud eller krydse af, efterhånden som punkter i opskriften er udført.
- Lav en højere detaljeringsgrad i fremgangsmåden.
- Brug gerne opskrifter, som borgeren har brugt mange gange, og som giver minder fra livshistorien.



- Brug gerne fotos i opskriften, taget i egne omgivelser med egne redskaber.
- Beskriv selvfølgelige handlinger, som at vaske hænder eller at tænde og slukke kogepladen.

- Brug gerne stor skrift.
- Brug de benævnelser for fødevarerne, som er velkendte. Eksempelvis Maizena i stedet for majsstivelse og puddersukker i stedet for brun farin.

- Lav opskrifter til simple dagligdags opgaver, som at brygge kaffe. Og måske kun med billeder uden tekst.

tema madglæde

Riv ud og hæng op!

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

STØTTE FRA EN HJÆLPER

Som hjælper er der meget, man kan gøre for at give succesoplevelser i stedet for en nederlagsfølelse i køkkenet. Det er vigtigt at kende noget til de symptomer, borgeren har på sygdommen, så man ikke forventer mere, end borgeren kan leve op til.

Vær også opmærksom på kommunikationen:

- Tal langsomt.
- Brug et konkret sprog uden metaforer eller ironi.
- Giv én besked ad gangen.



- Kommunikér i øjenhøjde og brug øjenkontakt.
- Giv plads til stilhed. Det er også en hjælp at kende til, hvordan man bruger metoderne spejling og guidning.

- Eksempel på spejling: Ælt dej samtidig. Vis med dine bevægelser, hvordan det gøres, så borgeren kan spejle dine bevægelser, altså gøre det samme som dig.
- Eksempel på guidning: Vis en gryde-

- ske og peg over mod en gryde. Sæt rørebevægelsen i gang ved fysisk at lede borgerens hånd til den rigtige bevægelse.

På bostedet Pedersvænge i Køge bliver medarbejderne **undervist i aikido** for bedre at kunne forebygge konflikter.

Af Andreas Hemme ★ foto: Johnny Frederiksen

Kampkunst forebygger konflikter



[cv]

Navn: Lisbeth Nielsen

Alder: 45 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Dag- og aftenvagter på det socialpsykiatriske bosted Pedersvænge.

[bag om ordet]

Aikido er en moderne japansk kampkunst, som fokuserer på de filosofiske og spirituelle aspekter. Det kaldes en kampkunst, da der ingen konkurrencer er i aikido. Målet er i stedet personlig udvikling.



Se aikido-træner Helene Eriksen undervise de ansatte på Pedersvænge i konflikthåndtering og -forebyggelse. fagbladetfoa.dk/aikido

“Da jeg hørte, at vi skulle undervises i aikido, tænkte jeg først, at det lød lidt karateagtigt. Jeg fandt heldigvis hurtigt ud af, at det ikke var selvforsvar, vi skulle undervises i,” fortæller social- og sundhedsassistent **Lisbeth Nielsen**.

Hun arbejder på det socialpsykiatriske bosted Pedersvænge i Køge, hvor medarbejderne har været på kursus i konfliktforebyggelse og konflikthåndtering, inspireret af principperne fra kampkunsten aikido. Det har hjulpet Lisbeth til at skabe en større forståelse mellem hende selv og borgerne.

“Vi er blevet bedre til at lytte, og vi undgår de store konflikter. Vi har lært at arbejde meget med vores kropssprog, og hvordan man agerer over for borgerne, så de føler sig hørt,” fortæller hun.

Bedre til at stoppe op

Lisbeth fortæller, at hun selv og hendes kolleger er blevet bedre til at stoppe op og være mere lyttende over for borgerne, efter at de har fået undervisning i aikido.

“Vi havde en borger, der kom med rigtig mange klager. Men nu hvor vi har fået en anden måde at agere over for hende på, så er antallet af klager blevet minimeret, fordi hun føler sig forstået. Nu er det også mere tydeligt, at klagerne ikke altid er det, hun mener, men at der ligger noget andet bag,” siger Lisbeth Nielsen.

En gevinst for alle

Derfor kan de på Pedersvænge nu fokusere

mere af deres tid på at arbejde med borgerne om de problemstillinger, der faktisk betyder noget.

“I en travl hverdag kan jeg godt med det ene ben være på vej hen til den næste opgave og derfor ikke helt høre, hvad borgeren egentlig mener, hvis de er frustrerede,” fortæller Lisbeth.

Men nu er hun blevet bedre til at tage sig tid trods travlheden til at skabe en forståelse mellem hende selv og borgeren.

“Jeg kan bedre arbejde med mit kropssprog og min kommunikation nu. Så selv om den virkelighed, en borger har, ikke nødvendigvis stemmer overens med min egen, kan jeg nu bedre vise anerkendelse for, at den er der. Så falder borgeren nemmere til ro, og det giver i sidste ende bedre tid til andre opgaver,” siger hun.

Lisbeth Nielsen mener derfor undervisningen i aikido både er en gevinst for borgerne og medarbejderne.

“Det har helt klart været en succes! Det tror jeg også beboerne synes. Jeg tror, at de kan mærke en stor forskel, efter at vi har været på kurset,” fortæller hun. ★

anhe@foa.dk

Lisbeth Nielsen (tv.) modtager undervisning i aikido fra træneren, Helene Eriksen. Undervisningen har specielt været **fokuseret på kropssprog og kommunikation**.



Annemarie fik to måneders ekstra løn

2017 Januar

Annemarie Kastbjerg Jonassen får besked om påtænkt opsigelse. FOA kommer med indsigelse til det. Norddjurs Kommune tilbagekalder påtænkt opsigelse.

Februar

Annemarie Kastbjerg Jonassen er til to sygefraværssamtaler. FOA Randers er med.

Marts

Annemarie Kastbjerg Jonassen opsiges med seks måneders varsel.

De fire tæer på venstre fod sidder underligt tilbagetrasket i sandalen. Kun storetåen ligger, hvor den skal.

Tre gange er **Annemarie Kastbjerg Jonassen** blevet fejlopereret i foden, og smerterne og eftervirkningerne fra de mislykkede operationer er endt med at koste hende jobbet som sygehjælper i Norddjurs Kommune.

“Det var forfærdeligt. Jeg var dybt skuffet, da de sendte den første opsigelse. Jeg forestillede mig, at min arbejdsplads ville hjælpe mig i situationen, og så blev jeg ikke engang kaldt ind til sygefraværssamtale,” fortæller hun.

Afskedigelse tilbagekaldes

Annemarie Kastbjerg Jonassen henvendte sig til sin fagforening, FOA Randers, da hun fik besked om påtænkt opsigelse. FOA kunne konstatere, at opsigelsen ikke var korrekt, fordi Annemarie ikke var blevet

indkaldt til sygefraværssamtale. Opsigelsen blev derfor tilbagekaldt med den begrundelse, at der manglede afklaring på spørgsmålet om sygefravær.

På FOA Randers' initiativ blev Annemarie Kastbjerg Jonassen derefter indkaldt til sygefraværssamtale, hvor faglig sekretær Sabine Billekop var med. Her stod det klart, at Annemarie ikke havde udsigt til at vende tilbage til sin gamle arbejdsplads på grund af skaderne i foden.

“Det var godt, at Sabine var med, så jeg ikke skulle sidde der alene. Jeg har også fået hjælp fra FOA i forbindelse med samtalerne med min læge. Det betød rigtig meget, at jeg ikke skulle sidde med det hele selv,” fortæller Annemarie Kastbjerg Jonassen.



Det betød meget for mig, at jeg ikke skulle sidde med det hele selv.

To måneders ekstra løn

Efter to sygefraværssamtaler blev Annemarie Kastbjerg Jonassen afskediget med virkning fra 30. september 2017. Tilbagetrækningen af den oprindeli-





ge, første opsigelse betød, at Annemarie fik to måneders ekstra løn.

“Jeg følte mig som et nul under behandlingen af min sag, og samtidig døde jeg med smerter og eftervirkningerne fra fejloperationerne. Det er psykisk hårdt at være igennem sådan et forløb. Jeg har været meget glad for mit arbejde og følte mig dårligt behandlet. Her har det været en stor hjælp og støtte, at FOA var med. Ikke bare fagligt, men også rent menneskeligt. Jeg følte mig tryk.”

Påvirker psyken

Annemarie Kastbjerg Jonassen har svært ved at se lyst på fremtiden lige nu. Hun vil gerne arbejde, og 1. maj kom hun i virksomhedspraktik ni timer om

Tre fejloperationer betød sygefravær og opsigelse for Annemarie Kastbjerg Jonassen. En svær tid, hvor **FOA var faglig og personlig støtte.**

ugen i Mølleskolens SFO i Grenaa. Men efter den første uge blev praktikken annulleret.

“Jeg blev ringet op af en sagsbehandler i kommunen, der mente, at praktikken var dårlig for mit helbred. Det overrumpede mig. Jeg var glad for at være der, og jeg kunne være inde og ude og have skiftende arbejdsstillinger. Jeg arbejdede i den tidlige SFO, hvor der ikke var mange børn, og der blev taget skånehensyn. Jeg håber virkelig, jeg kan komme tilbage. Jeg drømmer jo om at komme til at arbejde igen”, siger Annemarie Kastbjerg Jonassen.

Norddjurs Kommune har ikke ønsket at kommentere sagen.★

info@anniheiberg.dk

Kampen for din

31. marts 2018 udløber den aftale, FOA har med din arbejdsgiver om, **hvilke tal der skal stå på din lønseddel**. Derfor skal en ny aftale helst være klar til 1. april. Det er et kringlet forløb, der fører frem til en ny aftale om din løn og andre vilkår i dit arbejde.

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp

12. oktober 2017

FOAs krav blev besluttet på grundlag af de ønsker, der er kommet fra medlemmerne. Hovedkravene er:

- Reallønnen skal sikres for alle.
- Lavtlønnede skal derudover have en lønstigning i form af kronebeløb.
- De traditionelle omsorgs-/kvindefag i det offentlige skal lønmæssigt ligge på niveau med mandefagene i det private.
- Alle FOA-medlemmer skal sikres adgang til uddannelse og efteruddannelse.

11. december

Forhandlingsfællesskabet, som FOA er en del af, vedtager sine krav. Disse fælles krav bygger på kravene fra de enkelte fagforeninger i Forhandlingsfællesskabet og er udtryk for det, der kan skabes fælles opbakning til.



12. december

Forhandlingsfællesskabets krav og de enkelte fagforeningers særlige krav afleveres til arbejdsgiverne i regioner og kommuner. Arbejdsgiverne præsenterer ved samme lejlighed deres krav og ønsker til den nye overenskomst.



løn er i gang



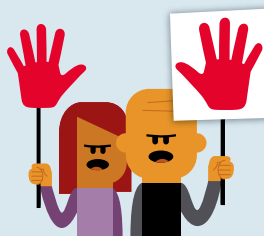
5. januar - 14. februar 2018

Forhandlingsfællesskabet og kommunerne mødes til tre forhandlinger. Ved den sidste forhandling afgøres det, om der bliver forlig eller forlis.



1. april

Ny overenskomst træder i kraft, hvis medlemmerne stemmer ja ved urafstemningen.



Konflikt

Hvis medlemmer stemmer nej ved urafstemningen, varsler FOA strejke, og kommuner og regioner kan varsle lockout.

LOCKOUT



Hvem forhandler?

- Forhandlingsfællesskabet forhandler de krav, som er fælles for alle ansatte i kommuner og regioner, for eksempel generelle lønforhold. Forhandlingsfællesskabet repræsenterer ca. 564.000 ansatte fra 51 fagforeninger.
- FOA forhandler selv krav, som alene angår FOAs medlemmer.
- Kommunernes Landsforening (KL) forhandler på vegne af alle 98 kommuner.
- Danske Regioner forhandler for de fem regioner.

Kilde: Forhandlingsfællesskabet/FOA

OK18 for statsansatte

FOA er også med i de statslige forhandlinger, men som en forholdsvis lille aktør, da FOA her kun repræsenterer cirka 400 ansatte.

FOA forhandler også på egen hånd

FOAs forhandlinger for sektorerne og for særlige FOA-grupper sker sideløbende med de generelle forhandlinger. Diverse regnegrupper og undergrupper med repræsentanter for fagforeningerne og arbejdsgiversiden udarbejder undervejs i forløbet relevante oplæg og notater til forhandlingerne. Forhandlingerne skal være afsluttet senest 28. februar.

12. januar - 20. februar

Forhandlingsfællesskabet og regionerne mødes til tre forhandlinger. Ved den sidste forhandling afgøres det, om der bliver forlig eller forlis.

Urafstemning efter 20. februar

Urafstemning blandt alle medlemmer, hvis der er indgået forlig mellem parterne. Ellers strejke-/lockoutvarsler.



Ansatte har krav på ekstra timer

Kommunerne **overholder ikke en aftale** om at tilbyde ledige timer til deltidsansatte, er meldingen fra FOA.

Af Stine Mørkeberg

Deltidsansatte får langt fra altid tilbudt flere timer, selvom de har krav på det ifølge en aftale, som trådte i kraft i 2008. Det oplever flere ansatte i FOA.

En af dem er **Sascha Madsen**, som er projektansvarlig for FOA Ungdoms kampagne '#FuldtidJaTak'. Hun er jævnligt i dialog med unge FOA-medlemmer, som gerne vil arbejde flere timer.

"Jeg tror, at lederne på arbejdspladserne prøver at holde lidt igen, fordi det er nemmere at have mange deltidsansatte," siger hun.

Når en medarbejder stopper, har arbejdsgiveren ellers pligt til at tilbyde de ledige timer til ansatte på deltid, før en ny stilling slås op. Det fastslår aftaler med kommunerne og regionerne på baggrund af trepartsaf-
talerne i 2007.

I FOA Skive oplever formanden, **Patrick Olesen**, også, at deltidsansatte bliver forbigået. Og det ærgrer ham.

"Det får økonomiske konsekvenser, for ansættelser på deltid gør det svært at optjene retten til supplerende dagpenge og giver ringere pension," siger han.

Hver femte vil op i tid

At deltidsansatte ikke altid tilbydes ledige timer bekræftes af en undersøgelse, som FOA foretog i 2016 blandt medlemmer i job.

Blandt de tillidsrepræsentanter, der har oplevet, at timer blev ledige, har godt hver tredje svaret, at deltidsansatte aldrig eller kun sjældent tilbydes de ledige timer. Resultatet er, at mange medlemmer er fanget i deltidsstillingen.

Sascha Madsen opfordrer alle, der oplever problemet, til at søge vejledning hos deres FOA-afdeling. ★

stine.mkb@gmail.com

20

procent af de deltidsansatte FOA-medlemmer ønsker at gå op i tid.

Flere timer er i høj kurs

- Næsten halvdelen af de unge deltidsansatte under 30 år ønsker flere timer.
- To ud af tre, der ønsker flere timer, har henvendt sig til deres leder med dette ønske.
- Godt hver tredje af de tillidsrepræsentanter, der har oplevet, at timer blev ledige, har svaret, at deltidsansatte aldrig eller kun sjældent tilbydes timerne.

Kilde: 'FOA-medlemmers ønsker til arbejdstid', 2016. 4.589 medlemmer deltog.



Læs mere

foa.dk/mu2016

Læs
KLs svar på
kritikken
Side 39

Angelika Westerberg
drømmer om et fuldtidsjob.
Med kun 27,5 time om ugen
må hun **prioritere benhårdt**
for at få økonomien til at
løbe rundt.

Af Birgit Soes Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Ufrivilligt på deltid

Læs videre på næste side →

A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing a light blue t-shirt and a white cardigan. She is standing outdoors in front of a brick wall and green bushes. She has a tattoo on her left forearm and a small tattoo on her left hand.

Angelika Westerberg er
**træt af at spinke og
spare.** "Børnene har
vænnet sig til det, men
det ville være rart at
kunne lægge lidt mere
til side. Min datter skal
konfirmeres til foråret,
og der skal vi jo have
sparet op for at få råd
til festen."



Det er helt urimeligt, at ansatte ikke kan få fuld tid, når vi samtidig skal høre igen og igen, at vi skal udskyde pensionsalderen, fordi der er hårdt brug for os.

.....
DENNIS KRISTENSEN, FORMAND FOR FOA

→ Ufrivilligt på deltid

“Det er surt at skulle vende hver eneste krone. Vi kan hverken spare op til ferie eller gå i biografen. Når de faste udgifter er betalt, er der ikke råd til sjov i hverdagen,” fortæller 32-årige **Angelika Westerberg**, der er gift og mor til to.

Hun har siden februar 2017 været fastansat på et bosted for fysisk og psykisk handicappede i Slagelse. 27,5 time er hendes ugentlige arbejdstid.

Angelikas højeste ønske er at komme på fuld tid for at forbedre familiens økonomi. Efter skat ville et fuldtidsjob betyde mindst 1.000 kroner mere om måneden.

Ingen fuldtidsstillinger at søge

Siden hun blev færdiguddannet som pædagogisk assistent i november 2016, er hun kun stødt på to fuldtidsstillinger inden for sit arbejdsområde i Slagelse Kommune.

“Der er ikke noget at vælge imellem. Du er tvunget på deltid. Et job i kommunen er typisk på højst 30-32 timer, en del er endda kun på 15-20 timer. En tendens,

som, jeg tror, handler om besparelser,” siger Angelika Westerberg.

Overvejet ekstra job

For at forbedre sin indtjening tager hun vikartimer på sin arbejdsplads. Hun har desuden overvejet at tage et job mere.

“Jeg har skiftende arbejdstider, så det vil være svært at få et ekstra job indpasset. Desuden vil jeg også gerne have fri sammen med mine børn,” siger Angelika Westerberg, der arbejder hver anden weekend.

Hun er skuffet over, at uddannelsen ikke har bragt hende nærmere et job på fuld tid. Tidligere klarede hun sig med vikarjob. Inden uddannelsen var hun vikar på bostedet, hvor hun nu er ansat.

“Jeg vil gerne vise mine børn, at uddannelse betaler sig. Være en god rollemodel. Men det er jo ikke ligefrem det indtryk, de får.” ★

biras@mail.tele.dk



Fuld tid er OK-krav fra FOA

Den enkelte skal sikres ret til at komme på fuld tid, såfremt vedkommende ønsker det. Sådan lyder et af FOAs krav til de kommende overenskomstforhandlinger. Kravene blev udtaget ved et møde 12. oktober i København.

Ret til ledige timer

Når der opstår permanente ledige timer til besættelse, har kommunen pligt til at tilbyde de ledige timer til allerede ansatte medarbejdere, som er på deltid.

Kilde: 'Aftale om deltidsansattes adgang til et højere timetal', indgået mellem KL og det tidligere KTO (på vegne af blandt andre FOA) på baggrund af trepartsaftalerne i 2007. En tilsvarende aftale er indgået med regionerne.

#FuldtidJaTak

Rundt om i landet sætter FOA Ungdom løbende fokus på problemet med tvungen deltid gennem kampagnen #FuldtidJaTak. Følg kampagnen på Facebook, hvor der er argumenter, eksempler og gode råd.



Læs mere

[facebook.com/
FuldtidJaTak](https://facebook.com/FuldtidJaTak)

Del dine erfaringer

Hvad er det værste ved at være på deltid? Og det bedste?



Læs mere

Del dine erfaringer på
[Facebook.com/
FagbladetFoa](https://Facebook.com/FagbladetFoa)



Deltid spænder ben for efterlønnen

Et deltidsjob er ikke nok til den høje efterlønssats. Susanne Mathiesen må tage vikartimer for at forbedre sin situation.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

I oktober 2018 kan social- og sundhedshjælper **Susanne Mathiesen** gå på efterløn. Så er hun 62,5 år. Som så mange andre seniorer vil hun gerne blive i jobbet lidt længere. Men uanset hvad hun vælger, er det nu, at efterlønssatsen skal sikres. Helst den høje sats, hvilket har vist sig at være problematisk, fordi hun kun har 30 timer pr. uge. Lønindtægten afgør nemlig, hvor høj en sats man kan få.

I marts 2014 startede hun som udekørende i hjemmeplejen i Skive Kommune. Hun er glad for sit job, hvor hun nyder at kunne gøre en positiv forskel i de ældres hverdag. Et minus er dog, at hun ikke har kunnet få fuld tid.

“Først havde jeg kun 28 timer. Jeg bad om flere, og efter et stykke tid kom jeg op på 30. Siden har jeg gentagne gange bedt om at komme på fuld tid. Senest i april i år.

Hver gang får jeg afslag med den begrundelse, at hjemmeplejen vil komme til at mangle ‘hoveder’, hvis vi ansatte går fra deltid til fuld tid. Så vil der være brug for færre af os, og ifølge kommunen vil der dermed også være færre til at hjælpe de ældre op om morgenen,” siger Susanne Mathiesen.

Knokler for at få timer nok

Hvis Susanne Mathiesen udsætter at gå på efterløn halvandet år og arbejder 2.340 timer, efter hun har fået beviset, er hun berettiget til den høje efterlønssats.

“Reglerne er så kringledede. Det gør mig utryk, og jeg har et mas med at finde ud af dem,” siger hun.

Et job på fuld tid ville have sikret hende den høje sats. Da hun ikke kan få den tryghed, har hun valgt at supplere sin deltidsindtægt med vikartimer i hjemmeplejen,

ligesom hun har timer som gravermedhjælper på en kirkegård.

Fylder i fritiden

Men hun synes, at vikararbejdet er ‘en faren rundt’.

“Søndag blev jeg ringet op om en vagt fra klokken 7 til 15. Jeg sagde ja tak, men så var den søndag jo væk, for jeg kom træt hjem og havde ikke energi til mere den dag. Min mand synes, at det slider på hjemmefronten, fordi vi aldrig kan planlægge lidt længere frem i tiden.”

Susanne Mathiesen tilføjer, at det tager tid at tjekke lønsedler og at holde øje med, om hun kommer på den rigtige side af de 22.226 kroner.

“Det fylder meget i min fritid, hvor jeg også skal holde øje med, om telefonen ringer med et tilbud om vikartimer.” ★

biras@mail.tele.dk

Social- og sundhedshjælper Susanne Mathiesen på 62 år oplever det som **stressende at skulle have vikarbejde ved siden af** sit deltidsarbejde for at få timer til den høje efterlønssats.

Efterlønssats afhænger af indtægt

Efterlønssatsen bliver beregnet ud fra den løn, du har fået i de 24 måneder, inden du har ret til at gå på efterløn. Ud af de 24 måneder tager man de 12 måneder, hvor du har tjent mest, og beregner et månedligt gennemsnit af dem.

 **Læs mere**

foa.dk/a-kasse/efterloen/naar-du-skal-paa-efterloen





3 skarpe til KL om tvungen deltid

Charlotte Hougaard Clifford, kontorchef i Arbejdsgiverpolitisk Center i KL, lover, at KL vil have fokus på, at kommunerne tilbyder deltidsansatte fuld tid, inden nye stillinger slås op.

Af Stine Mørkeberg

Ansatte får ikke altid tilbudt flere timer, inden nye stillinger slås op. Hvordan kan det være, når KL har været med til at indgå aftalen?

Vi kan ikke nikke genkendende til, at KL ikke står ved de aftaler, vi har lavet. Og vi har stor fokus på det her område. Der ligger jo også en arbejdskraftsreserve i de deltidsansatte, som kan være med til at løse problemet med, at vi kommer til at mangle sosu'er fremover. Når det er sagt, så er der også nogle arbejdsgrupper ude i kommunerne, hvor deltidsansættelser er vigtige.

Det kan for eksempel være på ældreområdet, hvor aktiviteten er størst om formiddagen, og hvor der er nogle vagtplaner, der skal gå op.

Men kommunerne er vel forpligtet til at tilbyde ledige timer, uanset om der er spidsbelastning om formiddagen eller ej?

Det er i hvert fald en aftale, som skal anvendes ude i den enkelte kommune. Og hvis FOA oplever, at der er konkrete udfordringer, så skal FOA rette henvendelse til kommunen.

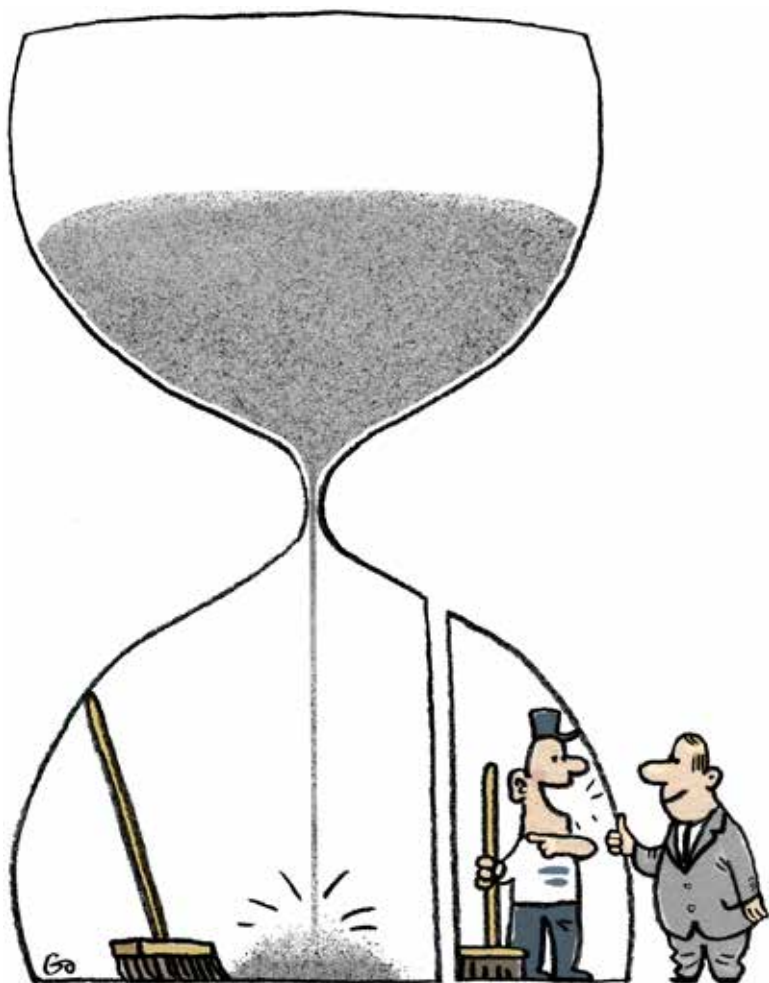
Nu hvor du er blevet gjort opmærksom på kritikken fra FOA, er der så noget yderligere, du vil gøre?

KL vil have kommunikation med kommunerne om at få brugt den arbejdskraftsreserve, der er blandt de deltidsansatte, så vi kan løse de udfordringer, vi står over for i forhold til at rekruttere nye medarbejdere. Men det vil ske ud fra en forståelse af de lokale behov, og at der også er behov for deltidsansættelser. ★

6 gode råd

Hvis du er på deltid, men gerne **vil på fuld tid**.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov



1 Sig det højt

Når du hører om en medarbejder, der stopper på din arbejdsplads, så gå til din leder og sig: Der ligger en aftale i kommunerne om, at deltidsansatte skal tilbydes ekstra timer, når der bliver frigivet timer. Kan jeg komme op på fuld tid, nu hvor min kollega stopper?

2 Brug vikarer som argument

Brug vikarer som argument. Hvis din leder bruger mange vikarer, kan du bruge det samme argument og bede om at få de ekstra timer fast.

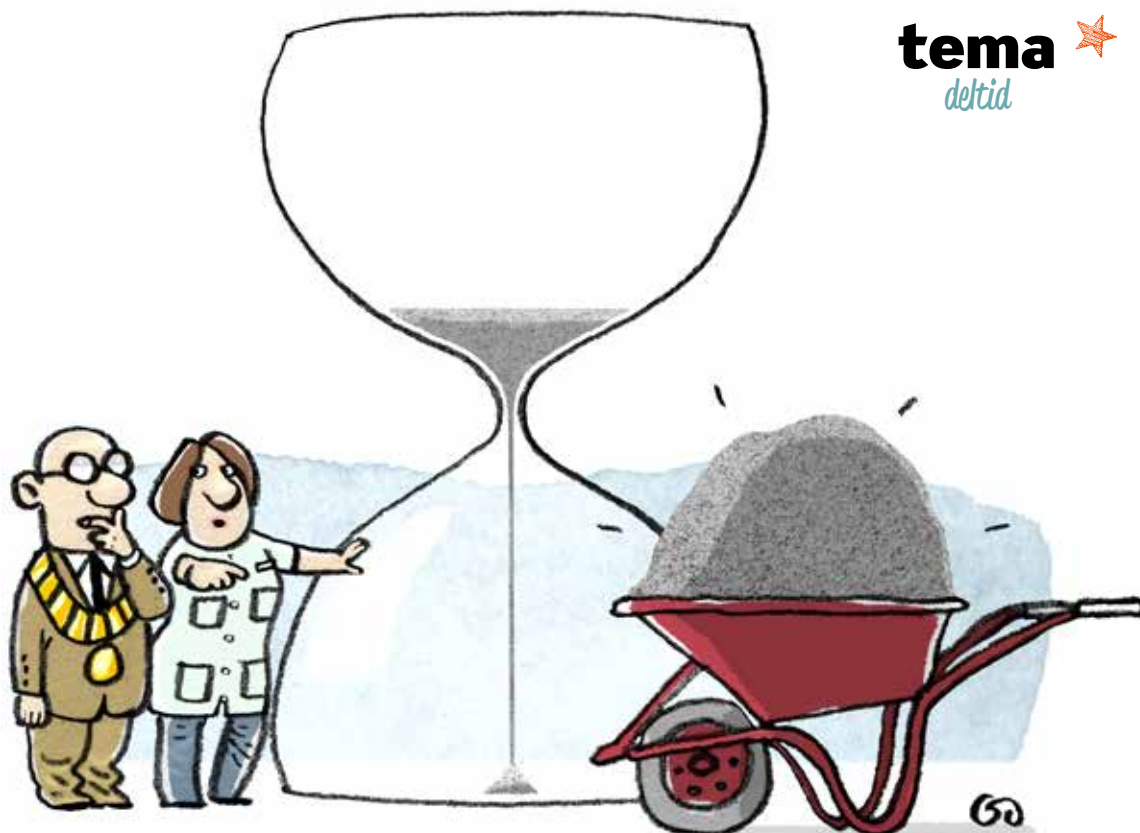
3 Kontakt din lokale FOA-afdeling for hjælp og råd

Hiv eventuelt din tillidsrepræsentant eller en anden repræsentant fra FOA med til et møde med din chef.

4 Tal med dine kolleger

Bed din tillidsrepræsentant om hjælp til at arrangere et fyraftensmøde, hvor I kan afklare, hvor mange I er, der ønsker flere timer. Hvis I er mange, kan I gå videre med et fælles møde med ledelsen.





5 Snak med din lokale politiker

Duk op på et af de mange vælgermøder, der er op til kommunalvalget 21. november, og fortæl dine lokale politikere, hvorfor de bør prioritere flere fuldtidsansættelser for ansatte som dig på velfærdsområdet. Få gode argumenter på foa.dk/FuldtidJaTak

6 Meld dig ind

Meld dig ind i FOAs kamp for flere fuldtidsstillinger. Hjælp f.eks. med at arrangere gadekampaner i dit lokalområde. Kontakt ungdomskonsulent Dorte Dyrholm Pedersen på dorp@foa.dk og hør, hvordan du kan bidrage.





**BLACK
FRIDAY**

cewe 20%

detur 5%
der hvor solen skinner!

Dustinhome 2%

ellos 10%
MODE SKØNHED BOLIG

humac 3-20%

bahne 10%

Synoptik 10%

Scandic 15-20%

**TRENDY
LIME** Min. 20%

BoConcept 10%

SPAR EKSTRA PENGE PÅ BLACK FRIDAY

Der er masser af LO Plus partnerne, der har ekstra gode Black Friday tilbud den 24. november. Og du får den faste LO Plus rabat oveni det gode tilbud.

Tilmeld dig nyhedsbrevet på loplus.dk/nyhedsbrev, så kommer de gode tilbud automatisk til dig.

Hent LO Plus App'en og få dit medlemskort på mobilen. Send en sms med KORT til 1999. Det koster alm. sms-takst.



VIND GAVER I DECEMBER – DELTAG I VORES JULEKALENDER

Vær med i årets julekalender, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften.

Hovedpræmien er et gavekort til Novasol på 20.000 kr.



Tilmeld dig på
loplus.dk/jul



7 skridt

Må jeg danse på bordene og kysse min kollega? Her får du guiden til at komme helskindet gennem julefrokosten.

Få en god julefrokost (med job og ære i behold)

1 Hold igen med alkoholen, så du ikke kommer til at sige noget til hverken chef eller kollega, som du ikke kan stå inde for dagen efter. Det er svært at genoprette tillid, der er brudt.

2 Læg ikke billeder på Facebook. Det kan være sjovt, at du eller dine kolleger danser på bordene, men det er ikke alle, der vil foreviges på de sociale medier.

3 Kys (helst) ikke din kollega. Du kan selvfølgelig blive forelsket, men tænk over, at det kan være svært at opretholde en professionel relation om mandagen til ham, du kyssede om fredagen.

4 Kys (absolut) ikke din chef. Han eller hun må ikke kysse dig, for der er tale om et ulige magtforhold. Er du chef, gælder det således også om at holde læberne for dig selv under julefrokosten.

5 Kan du ikke undgå at komme til skade, så gør det for Guds skyld inden festen slutter officielt. Falder du på dansegulvet til julefrokosten, er der tale om en arbejdsskade, der skal anmeldes. Vrikker du om på Crazy Daisy klokken 02, hvor festen officielt sluttede klokken 24, ja, så er det ikke en arbejdsskade.

6 Hyg dig! Prioritér at komme til julefrokosten. Det er en perfekt lejlighed til at lægge ansvaret fra sig, tale mere uformelt og styrke sine arbejdsrelationer.

7 Sov den ud efter festen og mød ædru op på arbejde. Ellers kan du i værste fald ende med en fyringsseddel.



*Lidt for
kærlig
chef?*

Gør chefen tilnærmelser, så sig fra. Tager hun ikke et nej for et nej, eller føler du dig intimideret, så tag fat i din arbejdsmiljørepræsentant eller kontakt din lokale FOA-afdeling. De kan hjælpe dig.

Fald på dansegulv?

Kommer du til skade under julefrokosten, så kontakt straks din leder og arbejdsmiljørepræsentant. Skaden skal anmeldes så hurtigt som muligt. Du kan også selv anmelde din skade. Din FOA-afdeling kan hjælpe dig med at få skaden anmeldt digitalt til Arbejdsmarkedets Erhvervsforsikring.

 **Anmeld skade**

aes.dk



Vi har klare aftaler

Heidi Kristensen er mor til fire børn fra ni til 18 år. Deres telefoni koster 500 kroner pr. måned. "Vi har sat os ned og fortalt børnene, at der er bundet et dankort op på hver telefon. De små kommer altid og spørger, inden de henter noget ned. Vi har sagt: 'I må downloade spil, der er gratis.' Nogle gange har vi sagt o.k., hvis et spil koster otte kroner. De får ikke lov at købe tjenester, så man kan komme videre i spil." Aftalerne har kørt fint bortset fra to tilfælde. For år tilbage fik sønnen på 18 et smæk på 400 kroner for at roame i et fly. Og på seneste ferie skete noget: "Vi kører ned gennem Europa, da den yngste får en sms om, at han har opbrugt data. Han spørger: 'Hvad er det, mor?' Vi siger ok og giver samtykke til, at han kan roame videre. Jeg er ikke klar over, om vi får en regning for det. Der må jeg lade mig overraske," siger Heidi Kristensen, der er formand for Pædagogisk sektor i FOA Esbjerg. ★

Få styr på ungernes telefoni

Tag forholdsregler, så barnets smartphone ikke uventet lænsrer din konto.

Af Lis Hornø

Smartphonen er lig kontakt og oplevelser for børn. Fra de er otte-til ni år, er den en fast post på mange forældres budget. Har man ikke styr på vilkår og forbrug, kan det nemt blive dyrere end forventet. Begynd med at vælge et rigtigt abonnement.

"Årlige telestatistikker viser, at vi har dyrere abonnementer, end vi behøver i forhold til det faktiske forbrug. Det er ikke smart at betale mere, end man bruger. Start med et lille abonnement og opgrader, hvis barnet får brug for mere," råder **Ilyas Dogru**, projektleder i Forbrugerrådet Tænk.

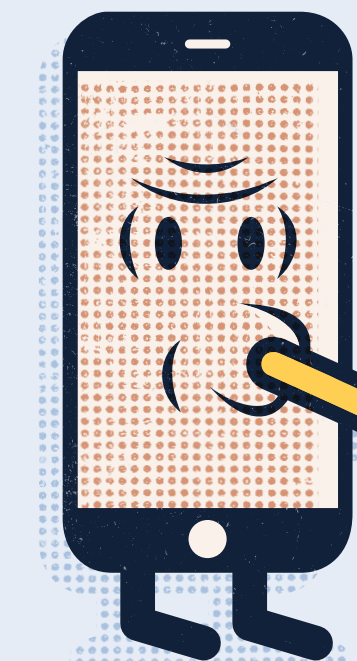
Du har ret til at sætte loft over, hvad abonnementet må koste, men du skal aktivt aftale det med teleselskabet, ellers kan de taksere efter forbrug, når barnet overskrider abonnementets grænser.

Forbrugsloftet kan dog overtrumfes, hvis barnet svarer ja til en sms, der beder om samtykke til at bruge mere data end aftalt. Tal med barnet om ikke at svare ja.

"Lad være med at indtaste dine betalingskortoplysninger i en telefon, som dit barn har adgang til. Du hæfter for køb foretaget i app-butikker og inde i apps. Giv dit barn sin egen konto i Appstore, Google Play og lignende. Man behøver ikke tilknytte et betalingskort, man kan bare sige nej til det," siger Ilyas Dogru. ★

Sådan suger dit barns mobil penge

Selvom du har aftalt et maksimum for, hvad barnets mobilabonnement må koste, kan en smartphone bruge penge på andre måder.



Er et betalingskort knyttet til telefonen, kan man købe apps og andet indhold i Appstore, Google Play og Windows Store

Forbrug via abonnement

- Samtale
- Sms/mms
- 90-numre - bruges til konkurrencer og indsamlinger
- Indholdstakserede tjenester
- Mobildata og roaming
- Musiktjeneste og lignende

In-app-køb: Er et betalingskort knyttet til en app, kan man købe indhold inde i selve appen

Datagrænsen i abonnementet kan overskrides efter samtykke

Kilder: Energistyrelsen, teleselskaber, m.fl.

Du kan klage

Teleankenævnet afgør forbrugerklager over forhold ved abonnementer og regninger indenfor mobil-, fastnettelefoni og internet. Teleselskabet sætter regningen i bero, mens klagen behandles, og må ikke lukke forbindelsen imens.

Kilde: Teleanke.dk

Ret til at få oplyst saldo

Har du et abonnement, hvor du betaler efter forbrug, har du ret til at få oplyst, hvor mange penge du har brugt for. Det er ikke nok, at du kan logge ind og slå op på teleselskabets hjemmeside. Har du en mobiltelefon, skal du også kunne få saldo oplyst via en sms eller telefonopringning.

Kilde: Energistyrelsen, Vejledning til udbudsbekendtgørelsen.

Guide til forældre

'Forældreguide mobiltelefon til 9-12-årige' er udgivet af Medierådet for Børn og Unge. Guiden rummer værdifulde råd om børns digitale færden. Den er gratis.

 **Læs guiden**

video.dfi.dk/foraeldreguiden



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



23. november

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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du mindst en gang om ugen registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Hver måned skal du mindst gemme én jobsøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

Tjek af dagpenge- og efterlønskort

1. juli 2017 trådte nye regler i kraft, der indebærer, at alle a-kasser skal kontrollere de dagpenge- og efterlønskort, som vi modtager.

Det betyder, at hver gang du sender et dagpenge- eller efterlønskort til os, så sammenligner vi kortet med de oplysninger, som din(e) arbejdsgiver(e) har indberettet til SKAT for den pågældende måned.

Hvis arbejdsgiveren har indberettet et antal arbejdstimer til SKAT, som ikke stemmer overens med de timer, du har skrevet på dit kort, får du et brev om, at dine ydelser skal reguleres. Brevet kan du se i 'Min indbakke' på foa.dk, med mindre du er fritaget fra digital post.

Kontakt os, hvis du er i tvivl
Selvom du modtager et brev,

er det ikke ensbetydende med, at du har udfyldt dit kort forkert. Det kan lige så vel være, at din arbejdsgiver har indberettet et forkert antal timer. Det er derfor vigtigt, at du kontakter os, hvis du ikke er enig i de oplysninger, som vi har modtaget fra din arbejdsgiver. ★

Læs mere

foa.dk/regulering

Skal du snart på folkepension?

Du får kun udbetalt folkepension, hvis du har søgt om det i forvejen. Hvis du vil være sikker på at få din første folkepension til tiden, så husk at søge senest ved udgangen af den måned, du fylder 65 år. Søger du senere, kan du kun i visse tilfælde få udbetalt folkepension og ældrecheck med tilbagevirkende kraft.

Vær opmærksom på, at nogle af de ydelser, du kan søge om som folkepensionist, ikke kan udbetales med tilbagevirkende kraft. Det er

blandt andet personligt tillæg, varmetillæg og helbredstillæg. Derfor kan det være ekstra vigtigt, at du søger om folkepension inden udgangen af den måned, du fylder 65 år.

Førtidspensionister overgår automatisk

Hvis du er førtidspensionist, overgår du automatisk til folkepension, når du fylder 65 år. Du skal altså ikke ansøge selv. Udbetaling Danmark sender dig et brev cirka 6 måneder, før du overgår til folkepension.

Udskyd folkepensionen

Du kan udskyde udbetalingen af din folkepension, hvis du fortsætter med at arbejde.

Pensionsalderen rykker sig

Folkepensionsalderen rykker sig gradvist. Tidspunktet for, hvornår du kan få folkepension, afhænger af, hvornår du er født. ★

Læs mere

borger.dk/folkepension

Du kan få dit efterlønsbidrag udbetalt

Regeringen og Dansk Folkeparti har indgået en aftale, som betyder, at man i en periode fra 1. januar 2018 til 30. juni 2018 kan få udbetalt sit efterlønsbidrag kontant og skattefrit.

Er du med i efterlønsordningen, kan du få udbetalt det efterlønsbidrag, som du har indbetalt i perioden fra 1. april 1999 til og med 22. juni 2017. Vælger du at få bidraget ud-

betalt, fravælger du samtidig muligheden for at gå på efterløn. ★

Læs mere

foa.dk/udbetaling-af-efterloensbidrag

FOAs hjemmeside holder altid åbent. Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox



Faglig førstehjælp

Faglig førstehjælp er til dig, som vil have hurtigt svar på de spørgsmål som melder sig, hvis uheldet er ude. Se hvordan du skal forholde dig i konkrete situationer:



Få hjælp

foa.dk/foerstehjaelp



LO Plus-kort

Som medlem af FOA får du et gratis LO Plus-kort, som giver dig rabat i hele landet. Du kan også hente medlemskortet til din mobil.



Spar penge

foa.dk/loplus

Foto: Colourbox



Få gratis testamente

Har du ikke taget stilling til, hvad der skal ske med din formue eller gæld ved død eller skilsmisse? Som medlem kan du få fem timers gratis rådgivning om testamente eller ægtepagt.



Læs mere

foa.dk/testaviva



Mad i andre lande

FOA sætter fokus på mad i dagtilbud, som en vigtig del af et godt børneliv. Temaet 'Mad i andre lande' inspirerer daginstitutioner i Danmark til at arbejde med andre kulturers madtraditioner. På FOAs hjemmeside kommer du med til Sverige, Frankrig og Spanien. Få inspiration til, hvordan du kan sætte fokus på mad og måltider i din institution eller dagpleje og giv børnene en masse oplevelser og viden om børns liv i andre lande. ★



Læs mere

foa.dk/madiandrelande

Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.
facebook.com/foadanmark

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Annette Sussi Sørensen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Jeg bliver spurgt om alt mellem himmel og jord



Min arbejdsdag er meget fast struktureret, og jeg arbejder altid fra kl. 8-14.



På arbejde bruger jeg flade sko og tøj, jeg kan bevæge mig i.



Man skal være tålmodig og have et stort omsorgs-gen i et job som mit.



Jeg skal gentage mig selv mange gange i løbet af en dag.



Min arbejdsdag foregår for det meste indenfor, men nogle gange på stranden.



Der kan være en forfærdelig larm på min arbejdsplads, så vi er meget opmærksomme på støjniveauet.



Hvad laver Annette?

Kan hun være ...

- Daglig leder i hjemmeplejen
- Gadeplansmedarbejder
- Handicaphjælper
- Børnehaveklassemedhjælper
- Social- og sundhedsassistent

Gæt og vind

Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 21. november, så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Helle og de andre

- FOA har 730 medlemmer, der arbejder som leder inden for sosu-området.
- Som leder inden for sosu-området er man chef for en personalegruppe, eksempelvis social- og sundhedshjælpere.
- Det kræver ikke en uddannelse at være leder på sosu-området, men det er en fordel.

[i sidste nummer]

Helle Tonnesen er daglig leder

Tina Bager i Rønne havde gættet, at Helle Tonnesen er daglig leder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Tina.



[cv]

Navn: Helle Tonnesen.

Job: Daglig leder på Rønne Plejecenter, Syddjurs.

Medlem af FOA: siden 1992.

happiness at work



KONGELIG HOFLEVERANDØR

NYBO

WORKWEAR SINCE 1962

www.nybo.com



Få viden til at vælge
VIA University College



Er du sosu-assistent, og vil du gerne være sygeplejerske?

Tag sygeplejerskeuddannelsen på kun 2½ år i Viborg. Få mere viden, og hør Annie fortælle om skiftet fra sosu-assistent til sygeplejerskestuderende.

via.dk/sygeplejerske

Mere velvære på få minutter

En styrkeøvelse eller to, mens du ser tv eller holder kaffepause, kan gøre en stor forskel for en krop, der er belastet af meget arbejde.

Selv helt kortvarig styrketræning nedbringer smerter og ømhed med 30 procent i forhold til udgangspunktet, fortæller professor **Lars L. Andersen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

“Træn musklerne i det område, der er ømt, altså typisk arme, skuldre, hænder

eller ryg. Det er bedre at lave tre forskellige øvelser 10 gange hver, end 3x10 af den samme øvelse,” råder han.

Et af hans studier har vist, at selv to minutters daglig styrketræning med elastikker har en effekt hos kontorfolk. Men for FOA-medlemmer skal der nok lidt mere til, da de ofte bevæger sig mere på arbejdet, vurderer han.

“Men har du kun ét minut, så brug ét minut. Har du fem, så brug fem. Det vigtigste er, at du bruger musklerne. Du

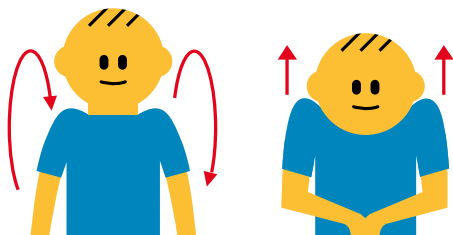
får mest gavn af træningen, hvis du belaster musklerne så meget, at du kan mærke, de bruges. Enten ved at lægge vægt på, eller ved at tage mange gentagelser,” siger han.

Et studie har vist, at selvom man stopper med træningen i en periode, kommer smerterne ikke igen for fuld styrke. Så man kan godt holde en pause i en periode og genoptage træningen. ★

Guide

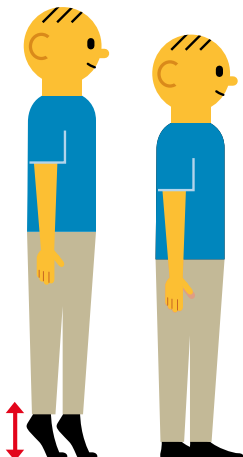
Kom i gang-øvelser

Enkle øvelser, der kan laves, mens du ser tv, løsner ømme muskler og styrker venepumpen.



Skuldre

- Rul med skuldrene i store cirkler hver vej, gerne 20-30 stk.
- Hæv skuldrene op til ørene og klem hænderne sammen imens. Hold den kort. Slip fuldstændigt. 20-30 stk.

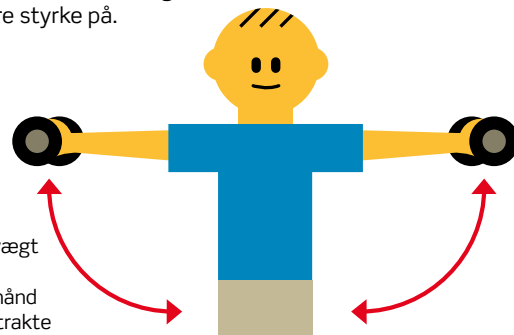


Ben

- Rul op på foden og stå på tæer, så læggen spændes. Rul ned igen. 20-30 stk. Støt dig eventuelt til noget.

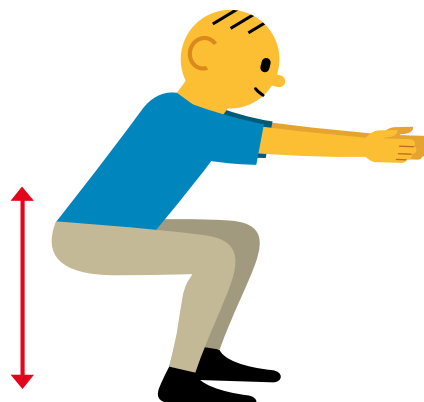
Klar til mere-øvelser

Når øvelser er en del af din hverdag, kan du lægge mere styrke på.



Skuldre

- Tag en lille håndvægt eller en 0,5-liters vanddunk i hver hånd og løft næsten strakte arme ud til siden til vandret. Ned igen. 10 stk., gentag.



Ben

- Squats: Stå med skulderbredde mellem fødderne, læg vægten på hælene, træk navlen ind mod rygsøjlen og spænd op i bækkenbunden. 'Sæt dig ned' som på en stol – kun så langt ned, du kan. Spænd i ballerne på vej op. Tag 8-10 stk. Gentag.

Kilde: Birgitte Junker, centerchef ved Aabenraa Arena, coach med speciale i motivation til træning.



*Få inspi-
ration*

Find styrkeøvelser

Se instruktionsvideoer med styrkeøvelser på:

- arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed – klik på 'Fysisk aktivitet'
- Prøv app'en '7 minute workout', som giver dig et helt kort styrkeprogram hver dag.

Derfor virker det

Styrketræning mindsker smerter og giver mere velvære, fordi:

- Blodgennemstrømningen i musklerne øges
- Selve musklen bliver stærkere
- Smertetærsklen bliver højere
- Musklerne bliver bedre til at slappe af, så du undgår muskelspændinger.

Kilde: Lars L. Andersen, professor i arbejdsmiljø

Svært at komme i gang?

Studier viser, at der er størst chance for, at styrkeøvelserne bliver lavet hver dag, hvis træningen foregår i arbejdstiden sammen med kollegerne.

Kilde: Lars L. Andersen, professor i arbejdsmiljø

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The hand is positioned palm-up, and a significant amount of ash is falling from the cigarette, creating a dynamic, blurred effect. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with greenery and a bright sky.

**Kæmper du for at holde
op med at ryge?**

**Tal med din læge om
rygestop og få hjælp!**

Rygestop-udfordringen.dk

Afhængighed af tobak er en tilstand der kan sammenlignes med en kronisk sygdom.

Der er oftest tale om en svær afhængighedstilstand, sammenlignelig med alkoholisme eller misbrug af euforiserende stoffer. Afhængighed af tobak er derfor en behandlingskrævende tilstand. Det vurderes af Sundhedsstyrelsen at ca. 500.000 danske rygere er tobaksafhængige svarende til ca. 60% af alle danske rygere. Rygning er årsag til hvert fjerde dødsfald i Danmark, ca. 14.000 årligt.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om kanel, der kan bruges
til meget mere end julebag og risengrød.

Månedens råvare: Kanel



Kanel er et krydderi, der giver sødme og varme. Kanel kommer fra barken på kaneltræer. Der er to typer kanel, det er værd at kende forskel på: kassiakanel og ægte kanel, der også kaldes Ceylon-kanel. Kassiakanel er mest almindelig og billigst, men det

indeholder giftstoffet kumarin i mængder, der kan være sundhedsskadelige. Ægte kanel indeholder meget lidt kumarin, derfor er det bedst at bruge det til daglig. Kanel smager godt både i det søde og salte køkken. Hel kanel bruges i retter, der koges. Stødt kanel bruges i for eksempel bagværk.

Kanelkrydret kyllingegryde med couscous

Kanelkrydret kyllingegryde:

- 8 stykker kylling med ben f.eks. overlår og bryst
- 2-3 spsk. olivenolie
- salt og peber
- 2 løg
- 5-6 stængler bladselleri
- 500 g gulerod
- 2 dl hvidvin eller vand
- 2-4 hele ægte kanelstænger
- 1 dl sultanarosiner
- 100 g hele mandler
- evt. et drys stødt kanel
- Hak løgene. Skær bladselleri i stykker og gulerødder i skiver på ca. 1 cm.
- Brun kyllingestykkerne i varm olie i en tykbundet gryde. Krydr med salt og peber.
- Læg kyllingestykkerne på en tallerken.

- Steg løgene klare i gryden. Tilsæt stykker af bladselleri og gulerod. Læg kanelstængerne i gryden.
- Hæld vin eller vand i bunden af gryden. Kom de brunede kyllingestykker tilbage i gryden og læg låg på. Lad retten småsimre 30 min. Rør et par gange undervejs.
- Hæld kogende vand på mandlerne og smut skindet af.
- Tilsæt mandler og rosiner til retten. Kog videre 10-20 min. til kyllingestykkerne er gennemstegt og saften klar, når man prikker i et overlår.
- Smag retten til med salt, peber og evt. et drys stødt kanel.

Couscous:

- 350 g forkogt couscous
- 4 dl vand
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. olivenolie eller smør
- 1 lille bundt bredbladet persille
- Skyl couscoussen i en si. Sæt sien i en gryde over det kogende vand. Læg låg på og damp i ca. 15 min. Smag om couscoussen er tilpas mør. Kom den i en skål.
- Rør couscoussen igennem med en gaffel, tilsæt olivenolie eller smør og hakket persille.
- Nyd den kanelkrydrede kyllingegryde med couscous.



mad med klinken

Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.



Foto: Colourbox

Tilsmagning

Tilsmagning er den sidste del af madlavningen og vigtig for at få et velsmagende måltid. Grundsmagene salt, sødt, bittert, surt og umami skal være i balance. Brug lidt tid på at få smagen på plads. Umami finder du blandt andet i friskhøvet parmesanost – prikken over 'et i en pastaret og i sojasovs.



Foto: Colourbox

Hurtige kartofler

Det tager tid at skrælle kartofler, men skrællede, rå kartofler kan opbevares i koldt vand i køleskabet i cirka et døgn. Skræl for eksempel kartoflerne aftenen før, de skal bruges, så det er hurtigere at koge kartofler næste dag. Kog ekstra, for kolde kogte kartofler er gode i en æggekage, kartoffelsalat eller stegte på panden til en hakkebøf.

Fejl i mange lønsedler

Undgå at blive **snydt i løn**. Hold øje med din lønseddel.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Claus Bonnerup



Der er fejl på rigtigt mange lønsedler, oplever man hos FOA. Derfor kan du ikke tage for givet, at det beløb, der står på din lønseddel, er rigtigt. Det fortæller **Linda Albrechtsen**, der er faglig medarbejder i FOA.

Hun arbejder til dagligt med at tjekke FOA-medlemmers løn, og hun oplever, at der på over halvdelen af de lønsedler, hun får i hænderne, er lavet fejl. Når fejlene har været lavet systematisk over

en lang periode, kan det dreje sig om rigtigt mange penge.

"Jeg har sager, hvor folk mangler at få udbetalt en 50'er, men jeg har også oplevet, at et medlem næsten manglede at få udbetalt 100.000 kroner," siger hun.

Tjek lønsedlen

At det kan dreje sig om rigtigt store beløb oplevede

Pia S. Nielsen fik **61.000 kroner udbetalt**, efter hun fik lavet et tjek af sin lønseddel hos FOA. "Jeg var ved at få et hjertestop, da jeg fik at vide, at det drejede sig om 61.000 kroner," siger den 56-årige sygehjælper.

Linda Albrechtsen for nyligt ved et løntjek, hvor et medlem manglede at få udbetalt 61.000 kroner i løn, tillæg, ferie

og pension.

"Derfor er det vigtigt, at man husker at få tjekket sin lønseddel, for det er ærgerligt at blive snydt for penge, som man reelt har krav på," siger hun. ★

anee@foa.dk



5 hyppige lønfejl

Hold øje med disse fejl, når du får din lønseddel.

1. Husk dine funktions-tillæg. Hvis du har en funktion som tillidsrepræsentant, planlægger eller noget tredje, kan du have ret til tillæg.

2. Hold øje med pensionen. Ikke alle arbejdsgivere husker at indbetale, selvom du har arbejdsgiverbetalt pension.

3. Husk, at du kan have krav på varslingsstillæg.

For eksempel hvis der med kort varsel bliver ændret i din vagtplan, eller du bliver kaldt på arbejde på en fridag.

4. Glem ikke din fridøgnperiode. Hvis fridøgnperioden bliver for kort – for eksempel på grund af en ekstra vagt – kan du have krav på et tillæg.

5. Tjek din anciennitet.

En af de typiske fejl er manglende anciennitet. Det er vigtigt at få afleveret dokumentation på tidligere erfaring og tjekke op på, at arbejdsgiver har fået det indberettet.

Kilde: Linda Albrechtsen, FOA

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 15. nov. kl. 13.30: 'Paramediciner – bare et arbejde' v. paramediciner Simon Corlin. Få et indblik i en paramediciners hverdag, og hør hvordan de takler situationen, når uheldet sker og hjælp tilkaldes. 6. dec. kl. 12: Julefrokost – pris: 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. Sidste bindende tilmelding og betaling på mødet 15. nov.

Der kan betales via nettet på reg. 1335 konto 6448550654 (husk navn + antal). Julefrokosten afsluttes med lotteri og kaffe.

Holstebro

Senior. 7. dec. kl. 12: Julefrokost i FOAs lokaler, Holstebro. Musik v. Jens Madsen. Pris 180 kr. ved tilmelding. Tilmelding til Signe Hølgersens på 97 41 40 38 eller mobil 23 67 86 08 senest 30. nov. Dørene

åbnes kl. 11.45.

Horsens

Afdelingen. 3. dec. kl. 10-12.30 og igen kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Billetter a 25 kr. pr. deltager købes kontant i afdelingen 1.-17. nov.

Nordsjælland

Afdelingen. 3. dec. kl. 13.30-17: Juletræsfest i Frederiksborgcentret. Billetter kan købes på

foanordsjaelland.dk i perioden 6.-30. nov. Billetter sælges også i afdelingen, Frederiksværksgade 10, Hillerød i samme periode. Pris pr. stk. 65 kr. for voksne/børn.

Odense

Aktivitetsudvalget. 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Billetsalg 2. nov.-15. dec. Pris: voksne 60 kr., børn

40 kr. Se mere på FOA Odenses hjemmeside.

Seniorklub. 28. nov.: Tysklandstur til Fleggaard m. kaffe og rundstykker i bussen. På hjemvejen julefrokost på Kværs kro og forventet hjemkomst kl. 18.30 i Odense. Pris 300 kr., ikke-medlem 450 kr. Husk pas. 9. jan.: Nytårskur, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg. 4. dec. kl. 12.30: Julefrokost og banko i

3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Pris 100 kr., ikke-medlem. 150 kr. Tilmelding senest 27. nov. til Hanne/Bente.

Skive

Seniorklubben. 30. nov. kl. 9, afgang fra FOA Skive: Juletur til Tyskland m. julefrokost på Holbøl Landbohjem, inkl. grænsehandel i ca. 2 timer. Julefrokosten er inkl. 1 øl eller vand. Pris medlemmer

Medlemspuls

Vinderne i september 2017

Hovedpræmie:

Senka Vujic
Halfdansgade 45, 4. tv.
2300 København S

Gavekort til Coop 300 kr.:

Troels Wagner Pedersen, Tvedvej 131, 5, -510, 6000 Kolding
Anée Hindborg K Christensen, Dusagervej 16, 4100 Ringsted
Trine Søjdis Nivolaisen, Skovvej 119, 1. tv., 7000 Fredericia
Dorthe Bækkegaard Svendsen, Bardenflethsgade 1, st. tv., 7100 Vejle
Lone Jaeger, Grønlandsvej 4 B., 4220 Korsør

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

BLIV KLAR TIL SOSU-UDANNELSERNE MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



NATURFAG E

Læs mere på

www.sosusyd.dk/naturfjern



DANSK D

Læs mere på

www.sosusyd.dk/danskfjern



300 kr., ikke-medlemmer 350 kr. Sidste tilmelding 20. nov. til Grethe på 21 22 45 96.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 3. dec. kl. 14-16: Juletræsfest på Scandic Silkeborg. Billetter købes i afdelingen senest 24. nov. **Seniorklubben.** 20. nov.: Julehygge og bankospil m. gløgg og æbleskiver. Medbring pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. 10. jan. 2018: Nytårskur. Pris 200 kr., gæster 300 kr. Betaling ved tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Nyhedsbrev. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 30. nov. kl. 17 på Filadelfia, Dianalund: Repræsentantskabsmøde – alle medlemmer er velkomne med taleret og uden stemmeret, som er forbeholdt de delegerede valgt på områdegeneralforsam-

lingerne. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 28. dec. kl. 18.30: Juletræsfest for medlemmer og børn, 3F, Spånnebæk 10, Holbæk. Pris 30 kr. pr. pers. Billetsalg: FOA, Stenhusvej 35, Holbæk. 29. dec. kl. 13: Juletræsfest i Pedersborg Forsamlingshus, Sorø. Pris 75 kr. pr. person (børn u. 12 år gratis). Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 30. dec. kl. 16-18: Juletræsfest, Raklev Sognegård, Kalundborg. Pris 40 kr. pr. person. Billetsalg i perioden 21. nov.-21. dec. hos FOA på 46 97 38 60. 30. juni 2018 på Det Kongelige Teater: SEEBACH. Busafgange: Slagelse kl. 13, Sorø kl. 13.15 og Holbæk kl. 14. Pris 570 kr. pr. stk. – maks. 1 ledsager pr. medlem. Bestilling af billetter på foa.dk/sjaelland. **Sektorgeneralforsamlinger.** Indkaldelse til sektorgeneralforsamlinger jf. vedtægterne. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 6 uger før på foa.dk/sjaelland. Pædagogisk

30. jan. kl. 18, Stenhusvej 35, Holbæk. Teknik- og service 7. feb. kl. 17, Japanvej 2, Slagelse. Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. **A-kasse.** 5. dec. kl. 13.30 i Kalundborg: Café for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 3. dec. kl. 12: Julefrokost. Medbring selv snaps, glas, bestik, porcelæn til eget brug og en julegave til ca. 40 kr. Pris medlem 150 kr. og ledsager 175 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 6. dec. kl. 13: Julefrokost. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 250 kr. Husk en julegave til ca. 15. kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 7. dec. kl. 13: julefrokost på Knud Lavard Centret. Pris medlemmer 175 kr. og ledsager 225 kr. inkl. én øl og én

snaps – ønsker du mere, er det for egen regning. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 22. nov. kl. 13: Julefrokost i Kalundborg. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Ringsted Kongrescenter** – nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Sydfyn Afdelingen.** 23. nov.: Medlemstur til Folketinget og Tivoli – billet købes i afdelingens

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

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

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk



Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

bogholderi. 30. nov. og 5. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie – billetter købes i afdelingens bogholderi. 7. og 14. dec. kl. 12-15: Julemiddage for pensionister og efterlønsmodtagere mv. – tilmelding på 46 97 27 27 senest 8 dage før midt dagen. FOA Sydlyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklubben. 30. nov. kl. 11 fra Sønderborg politistation: Juletur til Flensborg, tilmelding og betaling senest 3. nov. 7. dec. kl. 13 i FOA, Julefrokost, tilmelding senest 1. dec. Årets sidste gåtur 29. nov. kl. 14, Sønderskov ved Naturskolen. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag020@foa.dk. Program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen.

Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklubben. 17. nov.: Julefrokost i afdelingen på Brundevej 2, Rødekro. Pris 200 kr. for medlemmer, 250 kr. for ikke-medlemmer. Vi kan desværre ikke tilbyde bustransport i år. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 9. nov. 7. dec.: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen tlf. 46 97 35 00. Senest 30. nov. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffe og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.



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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:

26. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1: 5. december

Frist til nummer 2: 25. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 1 2018: 19. januar

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

Nummer 8 udkommer:

19. december

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

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30

viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **21. november**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev Lone Evy Olsen, Hasle.



1. Hvor stor en andel af de FOA-medlemmer, som i høj grad føler sig stressede, synes, at de har et dårligt arbejdsmiljø?

- A. 41 procent
- B. 48 procent
- C. 51 procent

2. Hvor kom Annemarie Kastbjerg Jonassen i virksomhedspraktik?

- A. Børnehaven Æblehaven i Ebeltoft
- B. Mølleskolens SFO i Grenaa
- C. Børnehaven Hyrdebakken i Ebeltoft

3. I hvilken periode kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag kontant og skattefrit?

- A. januar 2018 - 30. juni 2018
- B. januar 2018 - 31. december 2018
- C. 30. juni 2018 - 31. december 2018

4. Hvilken minister har FOA indgået et partnerskab med vedrørende initiativet 'Meld en regel'?

- A. Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen
- B. Innovationsminister Sophie Løhde
- C. Ældreminister Thyra Frank

5. Hvor mange penge fik Pia S. Nielsen udbetalt, efter hun fik lavet et løntjek hos FOA?

- A. 21.000 kr.
- B. 45.000 kr.
- C. 61.000 kr.

6. Hvor mange minutter bruger FOA-medlemmerne, som arbejder i behandlingspsykiatrien, i gennemsnit på at dokumentere hver dag?

- A. 38 minutter
- B. 60 minutter
- C. 80 minutter



7. Hvor meget kan styrketræning nedbringe smerter og ømhed i forhold til udgangspunktet?

- A. 10 procent
- B. 30 procent
- C. 50 procent



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

- A. Et tæppe
- B. En pude
- C. En bluse

9. Hvor stor en andel af de deltidsansatte FOA-medlemmer ønsker at gå op i tid?

- A. 20 Procent
- B. 25 procent
- C. 36 procent



det sker

21. november

Kan du stemme til kommunal- og regionsvalget. Hvis du er forhindret i at stemme på dagen, kan du brevstemme til og med fredag 17. november.

23. november

Dagpenge- og efterlønskort kan udfyldes på foa.dk

6.-7. december

Konference for dagplejeledere 2017. Dagene vil blandt andet handle om, hvordan den nye styrkede læreplan skal løfte kvaliteten af det pædagogiske arbejde, og hvad dagtilbudstalen fra juni 2017 betyder for din dagpleje.

12. december

Forhandlingsfællesskabet, som FOA er en del af, udveksler overenskomstkrav med arbejdsgiverne.

13. december

I mange dagtilbud, skoler og plejehjem går børn luciaoptog.

19. december

Fagbladet FOA nr. 8/2017 udkommer.



Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 11.-18. juni



Igen i 2018 arrangerer FOA camping for medlemmer og deres familie fra søndag 10. juni – søndag 17. juni.

FOA betaler lejen til Sandvig Familiecamping. Du skal blot medbringe telt eller campingvogn og betale for strøm og morgenmad. Ved tilmelding betales der 200 kr. for morgenmad for voksne og 100 kr. for børn for hele ugen [kan ikke fravælges].

Derudover betaler FOA et tilskud til transporten på 400 kr. pr. familie.

Hvis man bor i Jylland/Fyn: FOA betaler også broafgiften på Storebæltsbroen [inkl. campingvogn eller camp-let].

Tilmelding er bindende. Medlemmer, som ikke har deltaget før, har første prioritet!

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

OGSÅ BILLIG INDBOFORSIKRING



Tjek alle dine FOA Fordele på
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA