

Fagbladet **FOA**

tema:

**DU FORTJENER
MERE I LØN**
SIDE 34

SUCCES MED REHABILITERING

Systematisk indsats kan
gøre to ud af tre selvhjulpne
SIDE 22

6

**TIP TIL AT
SPARE PENGE
PÅ INDKØB**
SIDE 32

Sosu-assistent Tove Lund tager imod i kolonihaven

DEMENTES MINDER VÆKKES TIL LIVE

Nyder samværet og får øget appetitten SIDE 16



Det du er værd

FOAs medlemmer yder hver dag en stor indsats til fordel for landets borgere – store som små, syge som raske. Meget får vi igen – når vi ser andre mennesker vokse, eller når vi høster anerkendelse for vores arbejde.

Men anerkendelse kommer også i form af kroner og øre. Og her er FOAs medlemmer desværre bagud på point. Alene hvad angår den såkaldte lokalløn, som kun udgør cirka otte procent af den samlede løn, har FOA beregnet, at medlemmerne i perioden 2001-2013 er gået glip af hele seks milliarder kroner! For det beløb kan man købe et nyt supersygehus – eller 3.200 gennemsnitlige parcelhuse.

Derfor er det rigtigt godt nyt, at FOA nu styrker sit arbejde for at udløse mere i lokalløn til medlemmerne – blandt andet ved at stå hårdt på at få forhandling, selv om meldingen fra ledelsen er, at kassen er tom.

Også på andre måder skruer FOA op for blusset. I løbet af efteråret vil medlemmerne se forskellige indsatser, der på sigt skal sikre mere i løn. I begyndelsen af november fokuseres for eksempel på løntjek, som skal fange dyrebare fejl på lønsedlerne. Dertil kommer, at der skal varmes godt op til de kommende overenskomstforhandlinger. ★

Gitte Hejberg



Helle hev penge hjem

Bevæbnet med tal, grafer og statistikker forhandlede fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh sig til 400.000 kroner i lokalløn til kollegerne.

Side 34-41



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

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

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

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

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

Fælles måltid styrker fællesskabet mellem beboerne på Omme Centret og ældre borgere i Sønder Omme.

Side 28

Få pulsen op



Forebyg for højt blodtryk og diabetes.

Side 44

BRUNCH BYGGER BRO



Uddannelse skal kunne betale sig

Videreuddanner du dig til sosu-assistent, er der nu garanti for, at du ikke går glip af lønstigning.

Side 6-7

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Mad med Klinken	43
Quizen	50

fokus
vold og trusler

Øget risiko for overfald

Mange kommuner mangler overblik over vold og trusler mod ansatte, det øger risikoen for flere voldelige episoder.

Side 8-9

UDGIVER

FOA

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

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

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

Sisse Nedergaard Jensen
journalistpraktikant
sinj@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

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

nyt

7

ud af 10 af FOAs medlemmer mener, at deres arbejdsplads har klare regler for, hvordan de skal udføre arbejdet, så de undgår arbejdsskader.

Kilde: FOA

Stop forringelse af uddannelser!

13. oktober demonstrerer Uddannelsesalliancen i Aalborg, Aarhus, Odense og København. Det sker i protest mod, at regeringen vil skære kraftigt ned på uddannelsesområdet.

 **Læs mere**

facebook.com/uddannelsesalliancen



Foto: Thomas Ambo



Det skaber frygt, angst og usikkerhed, når man aldrig får svar på kritik, men bliver afvæbnet af sætninger som 'Hvis du er utilfreds, må du sige op. Ingen er uundværlig'.

SOCIOLOG RASMUS WILLIG OM OFFENTLIGT ANSATTES YTRINGSFRIHED, TIL POLITIKEN



18.000 børn guffede butternutsquash-suppe i sig 14. september, da FOA og Kost & Ernæringsforbundet arrangerede den årlige Middag. Formålet er at sætte fokus på sunde og spændende frokostmåltider i daginstitutioner. Sektorformand Gina Liisborg (th.) besøgte køkkenleder Maiken Høgsberg Hansen og de 130 børn i Humlehuset i Valby.

Hvad har du fået lokalløn for?



Foto: Jørgen True

Anne Aasø Pedersen, køkkenmedhjælper i Ballerup Kommune

Engangsbeløb

Efter et forfærdeligt år med omorganisering og fyringer blev alle i køkkenet belønnet med et engangsbeløb på 500 kroner pr. måned, de havde været ansat i året. Altså op til 6.000 kroner. Et stort skulderklap.



Foto: Jørgen True

Marianne Søndberg, sygehjælper i Lolland Kommune

Fast juletillæg

Noget af det mest populære, vi får, er et tillæg på 1.000 kroner for at arbejde juleaften. Det er alle superglade for. Tillægget har lige været i spil, da vi skulle lave en ny aftale. Men det fortsætter, og gør det nok lidt nemmere at få folk på arbejde den dag.



Foto: Jens Bach

Lone Toft Holm, social- og sundhedsassistent ved Regionshospitalet i Lemvig

Ny viden

Jeg har fået kvalifikations-tillæg, fordi jeg opsøger ny viden til gavn for mine kolleger, blandt andet om plejepersonalets kerneydelser i forbindelse med rehabilitering. Det er en anerkendelse, som jeg er både glad og stolt over.



Foto: Lars Horn

Angelique Stahlbaum Lassen, pædagogmedhjælper i Frederikshavn Kommune

Inddragelse

Jeg har fået tillæg, fordi jeg inddrager vores forældre i pasningsvagter for de dyr, vi har i børnehaven. Dyrene skal tilses i weekender, og her kommer forældre og børn. Jeg oplever tillægget som en stor anerkendelse.

Tema om lokalløn
Side 34-41

Flere nydanskere melder sig ind i FOA

Hvert 10. medlem af FOA har anden etnisk baggrund end dansk.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ Foto: Jørgen True



De seneste otte år er antallet af indvandrere og efterkommere i FOA steget med 31 procent. Fra 14.309 personer til 18.737. Det betyder, at hvert 10. medlem af FOA har en anden etnisk baggrund end dansk. Det viser en samkøring mellem medlemsregistret og Danmarks Statistik, som FOA har lavet.

De fleste er ansat som social- og sundheds-personale, pædagogisk personale eller inden for rengøring.

En af dem er social- og sundhedsassistent **Nermin Hodzic**. Han kommer oprindeligt fra Bosnien, men flyttede til Danmark på grund af kærlighed. I starten arbejdede han som ufaglært hjemmehjælper og var medlem af Det Faglige Hus. Men da han efter en sygeperiode blev kaldt til fraværssamtale oplevede han, at de ikke kunne hjælpe ham.

Social- og sundhedsassistent **Nermin Hodzic kom til Danmark** i 2007 og arbejder i dag som driftsplanlægger i hjemmeplejen i Næstved.

“Jeg blev sur over, at jeg havde betalt penge uden at få nogen hjælp. Derfor meldte jeg mig i 2009 ind i FOA i stedet,” siger han.

Flere på arbejdsmarkedet

Det stigende antal af indvandrere og efterkommere i FOA skyldes blandt andet, at der generelt kommer flere med anden etnisk baggrund på det danske arbejdsmarked, fortæller faglig konsulent i FOA **Jens Folkersen**.

“Det smitter af på vores tal. Samtidig organiserer FOA folk med kort uddannelse, og kravene inden for vores områder er små i forhold til andre uddannelser,” siger han.

sinj@foa.dk



Jeg vil gerne være sikret med en ordentlig overenskomst og en fagforening, der kæmper for sine medlemmer.

NERMIN HODZIC, SOSU-ASSISTENT

36

procent af medlemmerne inden for rengøring har en anden etnisk baggrund end dansk. Af de 20 største faggrupper, er det dermed den gruppe, hvor andelen af indvandrere og efterkommere er størst.

Kilde: Undersøgelsen 'Indvandrere og efterkommere i FOA', FOA, 2016

Her kommer de fra

- Tyrkiet: **2.641** personer
- Filippinerne: **1.097** personer
- Thailand: **1.034** personer
- Polen: **852** personer
- Jugoslavien: **664** personer

Kilde: Undersøgelsen 'Indvandrere og efterkommere i FOA', FOA, 2016

Løn sikret ved uddannelse

For alle, der videreuddanner sig til sosu-assistent, er der nu **garanti for, at man ikke går glip af lønstigning.**

Af Merete Nielsen

Uddannelse skal kunne betale sig. Ikke bare fagligt, men også økonomisk. Det er slået fast, efter en aftale er faldet på plads mellem FOA og Kommunernes Landsforening (KL).

Hidtil har der været tilfælde, hvor man som sosu-hjælper er gået glip af en lønstigning, hvis man har videreuddannet sig til sosu-assistent.

Ifølge **Anders Damm-Frydenberg**, konsulent i FOAs overenskomstafdeling, betyder aftalen, at alle med ro i sindet kan læse videre.

“Vi ved, at usikkerheden om løn har afholdt mange fra at uddanne sig. Nu kan vi garantere, at man hverken risikerer at gå ned i løn eller gå glip af en lønstigning. Alle får som minimum den lønstigning, som de ville havde fået, hvis de var blevet i deres tidligere stilling som sosu-hjælper,” siger han.

Sikret lønstigning

FOA har før aftalen haft lønsager om sosu-hjælper med eksempelvis ni års erfaring. Hvis de var fortsat i hjælperjobbet to år mere, ville de ifølge overenskomsten have fået en lønstigning svarende til seks løntrin. Det er den lønstigning, de nu som minimum er sikret, hvis de skifter til et job som sosu-assistent.

“Det har tidligere været et problem, fordi der ikke har været fastlagt en praksis for, hvordan man håndterede det lønmæssigt i kommunerne, når folk kom tilbage fra uddannelse, men det skulle gerne falde på plads nu,” siger Anders Damm-Frydenberg. ★

men@foa.dk



Vi ved, at usikkerheden om løn har afholdt mange fra at uddanne sig.

ANDERS DAMM-FRYDENBERG,
KONSULENT I FOAs OVERENSKOMST-
AFDELING

Uddannelse skal kunne betale sig

Med overenskomstfornyelsen i 2015 blev det aftalt, at uddannelse skal kunne betale sig. Siden har FOA sammen med KL udpecificeret, hvordan det gøres i praksis, så ingen kommer til at stå dårligere, end hvis de ikke havde videreuddannet sig til sosu-assistent.

Sådan har de gjort i Aalborg

FOA Aalborg har indgået en forhåndsaftale, der betyder:

- For sosu-hjælper med fuld anciennitet, dvs. 11 års erfaring, skal man minimum have et løntrin mere, hvis man tager uddannelsen til sosu-assistent.
- Efter 10 år som sosu-assistent skal man ligge minimum tre løntrin over det niveau, man ville ligge på, hvis man var fortsat som sosu-hjælper.



Flere penge på løn-kontoen

For Betina Dreyer og Tine Carlsen har uddannelsen til sosu-assistent givet et **ekstra lønløft.**

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

‘I går da i hvert fald ikke ned i løn’. Den besked fik **Tine Carlsen** og **Betina Dreyer**, da de i 2012 besluttede sig for at læse videre til sosu-assistent. De



arbejdede på det tidspunkt som sosu-hjælper på plejehjemmet Lollandshus i Aalborg, og dengang var der ikke klare aftaler om, hvordan de ville lande lønmæssigt efter endt uddannelse.

Mere med i plejen

Tine Carlsen blev færdig i 2014. Hendes motivation for at videreudanne sig var først og fremmest at få udvidet sine kompetencer.

“Jeg ville gerne have en dybere viden om det sundhedsfaglige, så jeg kunne gå mere med i plejen af borgerne,” siger hun.

Også for kollegaen Betina Dreyer var det indholdet i jobbet, der gjorde, at hun efter mere end 20 år som sosu-hjælper valgte at gå i skole igen.

“For mig handler det om at kunne varetage hele plejen af

et menneske og kunne følge borgerne til det sidste i stedet for at skulle videregive dem til andre faggrupper,” siger hun.

Løn faldt på plads

For både Tine Carlsen og Betina Dreyer var det afgørende, at de ikke risikerede at gå ned i løn. Ellers havde de ikke valgt at læse videre.

Ved fornyelsen af overenskomsten i 2015 blev FOA og KL enige om, at uddannelse skal kunne betale sig, og på den baggrund har FOA Aalborg fået en forhåndsaftale med Aalborg Kommune.

Derudover har tillidsrepræsentant **Louise Frydendall Thomsen** forhandlet løn med lederen af Lollandshus, og det er endt med, at både Tine

Tine Carlsen og Betina Dreyer blev færdige som sosu-assistent i 2014. Siden da har FOA Aalborg og tillidsrepræsentant Louise Frydendall Thomsen forhandlet deres løn, **så de nu ligger over den løn**, de havde efter mange år som sosu-hjælper.

og Betina har fået deres personlige kvalifikationsløn med i den nye stilling. Deres lønindplace-ringer faldt endeligt på plads i april.

“Jeg har haft et godt samarbejde med vores leder.

Hun mener heldigvis, at hendes medarbejdere skal have det, de har fortjent,” siger Louise Frydendall Thomsen.

For Betina Dreyer betyder aftalen, at hun nu ligger på løntrin 33, og at hun har fået efterbetalt cirka 75.000 kroner, fordi hun ikke var blevet indplaceret korrekt til at starte med. Tine Carlsens sag har været mere enkel. Hun er nu på løntrin 34 og har fået cirka 15.000 kroner efterbetalt. ★

men@foa.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

20.09.

Kendt advokat betalte hushjælp 72 kroner i timen

Advokaten Eva Persson og hendes mand bliver beskyldt for social dumping, efter det er kommet frem, at parret har betalt en voksen hushjælp under 80 kroner i timen.

16.09.

Kriminelle skaber frygt på bosteder

Hårdkogte kriminelle truer og afpresser ansatte og beboere på bosteder.

16.09.

Demonstranter: Nej til nedskæringer og massefyringer

Omkring 5.000 var samlet i København til demonstration mod flere besparelser for kommunerne og regionerne.

16.09.

Tæv og økonomisk udnyttelse af psykisk syge er dagligdag på bosteder

Vold og økonomisk udnyttelse er hverdag på bosteder. Alene på de tre første måneder af 2016 var der 39 tilfælde af tyveri, indbrud og afpresning på Lindegården.

08.09.

Ekspert om 2025-plan: Nedskæringer som aldrig før

Der skal være det samme antal offentligt ansatte som i dag i 2025 ifølge regeringens helhedsplan. Det på trods af, at der kommer flere ældre borgere fremover.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



Heidi Lund Krogh (th.) arbejder på bostedet Enghuset i Gistrup uden for Aalborg. På bostedet har de oplevet besparelser, som gør hverdagen mere presset. Hun understreger, at det derfor er ekstra vigtigt, at de ansatte har **fokus på vold og trusler.**

Intet overblik over vold og trusler

Vold og trusler eksploderer i flere kommuner og regioner, men ingen har et samlet overblik på landsplan. **Det øger risikoen for flere voldsepisoder.**

Af Sisse Nedergaard Jensen og Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

5 ud af 15 af landets største kommuner har ikke overblik over antallet eller udviklingen af vold og trusler i socialpsykiatrien. Andre kommuner og regioner har kun registreret antallet af arbejdsulykker, men de har ikke et samlet overblik over hændelser med vold og trusler. Det viser en aktindsigt, som Fagbladet FOA har fået hos de 5 regioner og 15 største kommuner i Danmark.

Hos Arbejdstilsynet, der har til opgave at sikre et sundt arbejdsmiljø, påpeger man ellers netop vigtigheden af registreringen af vold og trusler på bostederne:

“Hvis man er i en branche, hvor der er en voldsrisiko, er det enormt vigtigt at kende omfanget, alvorlighed og udviklingen af vold og trusler, for det er forudsætningen for, at man kan sætte ind over for det og forebygge det,” siger **Jeanne Borgqvist**, der er kontorchef i Arbejdstilsynet.

En del kommuner og regioner har overblik over udviklingen af vold og trusler, men de bruger forskellige metoder til at registrere hændelserne, så tallene kan ikke sammenlignes.

Volden eksploderer

En fællesnævner for flere af de kommuner og regioner, som registrerer vold og trusler, er, at antallet af hændelser stiger eksplosivt.

I Københavns Kommune er antallet af registreret vold og trusler steget fra 333 i 2010 til 496 i 2015 og i Region Sjælland er antallet af arbejdsulykker steget fra syv i 2010 til 30 i 2015.

Hos SIND, der er de sindslidendes og de

pårørendes talerør, finder de den manglende volds- og trusselsregistrering problematisk:

“Statistikkerne er nødvendige for at vide, hvor problemerne er henne. Hvor store er de? Er der regional forskel, eller er der forskel på de enkelte typer af botilbud? Her har politikerne svigtet en vigtig opgave,” siger **Knud Kristensen**, formand for SIND.

Ingen tal – ingen handling

Når ingen ved, hvordan vold og trusler udvikler sig, er det svært for de ansatte på bostederne at råbe politikerne op for at få hjælp, forklarer **Charlotte Ann Gadegaard**, der forsker i vold og trusler på Arbejdsmedicinsk Klinik ved Regionshospitalet Herning.

“Indrapporteringen til forvaltningen er central for, at de enkelte arbejdspladser får ressourcer til at lave forebyggende aktiviteter. Derfor er det vigtigt, at der er nogen højere oppe, som er orienteret om, i hvilken retning det går,” siger hun.

Hendes forskning peger på, at de ansatte har svært ved at gøre op med vold og trusler uden at have politikere og embedsfolk i ryggen.

“Hvis man har meget hyppige trusler på en arbejdsplads, er håndteringen, som den nærmeste leder og kollegerne kan tilbyde, ikke tilstrækkelig. Der er nødt til at være embedsfolk og politikere, for de har mulighed for at påvirke rammerne,” siger hun.

Indenrigs- og socialminister Karen Ellemann (V) har ikke ønsket at kommentere sagen. ★

Kolleger forebygger ar på sjælen
Side 10

5

ud af femten af landets største kommuner har ikke overblik over antallet af eller udviklingen i vold og trusler i socialpsykiatrien.

“

Det er svært at tage temperaturen på psykiatrien, hvis termometeret ikke findes. Og det er lige netop det billede, det her viser.

KNUD KRISTENSEN, FORMAND FOR SIND

To byer – to forskellige tendenser

- I København **steg antallet** af vold og trusler fra **333** i 2010 til **496** i 2015.
- I Aarhus **faldt antallet** af vold og trusler fra **421** i 2010 til **208** i 2015.

Fem forskellige metoder

Landets fem regioner har hver deres forskellige måde at opføre og registrere vold og trusler. Det gør det umuligt at sammenligne tallene regionalt.

Kilde: Fagbladet FOA

sinj@foa.dk, anee@foa.dk

Det er vigtigt at få talt med sine kolleger, hvis man oplever vold og trusler på jobbet. Samtalerne kan nemlig forebygge psykiske arbejdsskader, fortæller Heidi Lund Krogh.



Kolleger forebygger ar på sjælen

De ansatte på det socialpsykiatriske bosted Enghuset oplever, at det **hjælper at tale om episoder** med vold og trusler.

Af Sisse Nedergaard Jensen og Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Niels Åge Skovbo

På bostedet Enghuset i Gistrup lidt uden for Aalborg har de fokus på vold og trusler. De ved, at det kan være med til at forebygge, at grænserne for, hvad der er acceptabelt på arbejdspladsen, skrider, og at deres psyke bliver nedslidt.

“Når man har arbejdet på et bosted i lang tid, bliver man lidt blind over for trusler, fordi man har oplevet det så mange gange før. Derfor er det vigtigt at tale om det, så det ikke går hen og bliver hverdag,” siger **Heidi Lund Krogh**, der er tillidsrepræsentant på Enghuset.

Pas på de små fjer

Heldigvis hører vold til sjældenhederne på bostedet, men trusler derimod er mere normalt. Men netop ordet ‘normalt’ skal man passe på, for selvom man ikke er bevidst om det, efterlader episoderne spor, forklarer Heidi Lund Krogh.

“Det er måske derfor, man bliver syg

henad vejen. De der små fjer lander på skulderen af en, selvom man ikke mærker det. Og efter 30. gang, så rammer reaktionen, og så går man ned,” siger hun.

Hun fortæller, at der kan opstå en faglig stolthed over at kunne håndtere de mest voldelige og truende beboere.

“Men man skal passe på, man ikke bliver så stolt, at man ikke får talt om, hvordan det, man har oplevet, rent faktisk påvirker en,” siger Heidi Lund Krogh.

Kollegerne er vigtige

Et nøgleord til at tackle vold og trusler og forebygge, at de opstår igen, er kollegerne, forklarer hun.

“Hvis ikke vi har kollegial respons og et godt sammenhold i vores team, så vender vi det måske indad. Så sidder jeg og tænker, om det er mig, der gør noget forkert, og overreagerer jeg, når jeg har oplevet en trussel.”

“Får vi ikke snakket om det, vi oplever, kan det i sidste ende resultere i ar på sjælen. Du skal rumme meget, men du skal ikke rumme det alene. Hvis ikke du får italesat det, du oplever, så kan det give traumer på længere sigt.”

Besparelser truer voldspolitik

Der er brug for tid til at få bearbejdet oplevelserne med vold og trusler i løbet af arbejdsdagen. Og netop tid er der blevet mindre af på Enghuset. Antallet af fuldtidsstillinger på Enghuset er nemlig skåret ned fra 48,70 i 2014 til 45,49 i 2016, viser en aktindsigt som Fagbladet FOA har fået hos Aalborg Kommune.

“Det er vigtigt, at vi får tid til at tale om det, vi oplever, og det er måske det største problem i de tider, vi har nu, hvor besparelser kommer ind,” siger Heidi Lund Krogh.

Hun håber, at kommunen vil være påpasselig med besparelserne. Hvis hverdagen bliver så presset, at der ikke er tid til at bearbejde vold og trusler, kan fjerene på skulderen hobe sig op – og det kan resultere i dyre sygdomsindringer. ★

sinj@foa.dk, anee@foa.dk

9 gode råd til at forebygge vold

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ illustration Jørgen Stamp

1. Tal om vold og trusler

Diskutér, hvordan I opfatter og oplever vold og trusler i jeres arbejde. Så er det meget lettere for dig og dine kolleger at vurdere, hvornår I har oplevet noget, der skal indberettes.

2. Del erfaringer

Brug jeres erfaringer og observationer til at vurdere en borgers tilstand. Tal løbende om det, da det gør det lettere for jer at forudse alvorlige situationer. Sæt det for eksempel på som fast punkt på jeres møder.

3. Fælles ansvar

Forebyggelse af vold og trusler skal ske i et samarbejde mellem dig, dine kolleger, ledelsen og offentlige instanser. Ledelsen har det overordnede ansvar, så søg støtte hos din leder eller arbejdsmiljørepræsentanten, hvis du har været udsat for vold eller trusler.

4. Hav fokus på faglig udvikling

Vold og trusler opstår ofte, når medarbejderen og borgeren ikke har samme forståelse af situationen. Du kan bruge din faglighed til at undgå mange tilspidsede situationer ved at hjælpe borgeren med at håndtere sine frustrationer. Overvej, om I medarbejdere har de rette kompetencer, og tal med lederen eller tillidsrepræsentanten om jeres mulighed for at styrke jeres faglighed med efteruddannelse eller systematisk supervision.

5. Inddrag borgeren

En borger, der føler sig inddraget, vil også have større tillid til dig. Husk derfor at tale med borgeren om, hvordan du kan hjælpe bedst muligt.

6. Gør rammerne trygge

Vær opmærksom på, hvor samtaler og møder med borgere eller pårørende foregår, og hvem der deltager, så du ikke er alene, hvis du føler dig utryk.

7. Registrér vold

Registrering af vold og trusler kan give et overblik over omfanget, og i hvilke situationer vold og trusler særligt sker. Samtidig kan det gøre jer i bedre stand til at forudse, når en konflikt er på vej og til at undgå, at den eskaleres.

8. Pas på sproget

Oplever I mange episoder med vold og trusler på arbejdspladsen, kan I hurtigt komme til at tænke, at 'sådan er det bare her'. I risikerer, at jeres grænser skrider, og at det, der i går var uacceptabelt, i dag bliver et normalt arbejdsvilkår. Vær derfor opmærksomme på, hvordan I taler om vold og trusler, så I ikke taler episoderne ned.

9. Følg regler og retningslinjer

Tjek op på Arbejdstilsynets regler og vejledninger om forebyggelse af vold, så du ved, hvad du skal gøre, hvis ulykken sker. Er du i tvivl, så tal med din arbejdsmiljørepræsentant eller den lokale FOA-afdeling.

Kilder: BrancheArbejdsmiljørådet og arbejdsmiljøkonsulent i FOA, Charlotte Bredal



Skriv

Hvad gør I for at forebygge vold og trusler?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

FOA hjælper

- Kontakt straks din lokale FOA-afdeling, hvis du oplever vold og trusler. Afdelingen kan hjælpe dig med at vurdere, om hændelsen skal anmeldes. Anmeldelsen til politiet skal ske inden for 72 timer efter episoden.
- Hvis hændelsen bliver anmeldt til politiet, vil du modtage en indkaldelse om at vidne i retten. Hvis du selv har været udsat for vold eller trusler, har du krav på at få tilkendt en bistandsadvokat. Her kan FOA hjælpe dig med det juridiske, hvis du ønsker det.
- En advokat fra Arbejdsskade teamet i FOA vil holde formøder med dig, følge med dig i retten, hjælpe dig med at kræve erstatning og efterfølgende tage sig af behandlingen i erstatningsnævnet.
- Det er vigtigt, du kontakter din lokale FOA-afdeling så tidligt som muligt, så du kan få den bedst mulige hjælp.

Kilde: FOAs Arbejdsskade team

 **Læs mere**

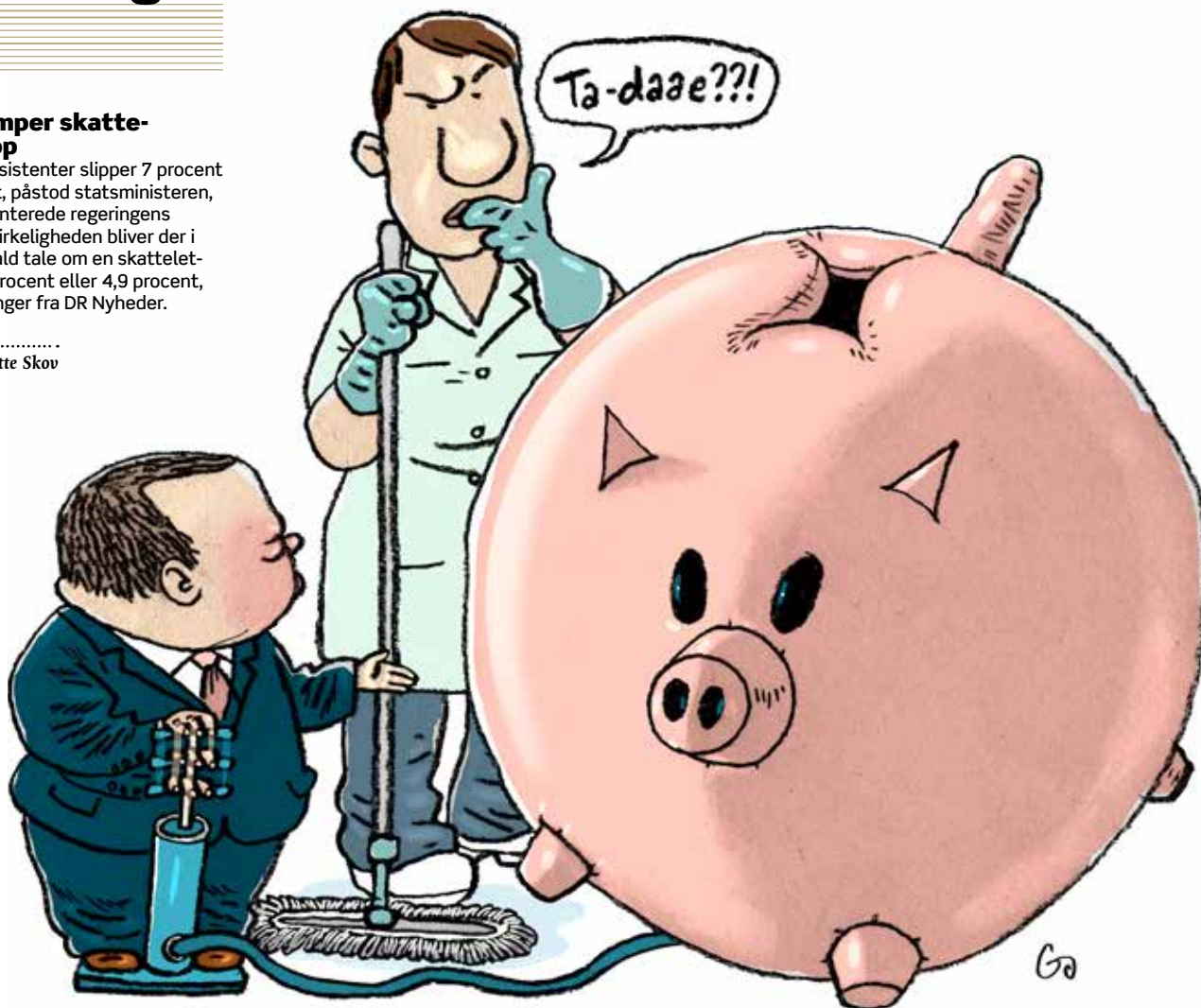
7 skridt - Hvis du bliver truet eller slået på jobbet
fagbladetfoa.dk/trusler

groft sagt

Løkke pumper skattelettelse op

Rengøringsassistenter slipper 7 procent billigere i skat, påstod statsministeren, da han præsenterede regeringens 2025-plan. I virkeligheden bliver der i allerbedste fald tale om en skattelettelse på 5,8 procent eller 4,9 procent, viser beregninger fra DR Nyheder.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Skuespiller Ena Spottag mener, at omsorgsmedarbejdere gør et fantastisk stykke arbejde, men får for lidt anerkendelse.

Mennesker er vigtigere end penge, mener skuespiller Ena Spottag. Alligevel tjener økonomien, der arbejder med penge, langt mere end omsorgsmedarbejderen, der arbejder med mennesker. Det er et problem.

“Jeg synes, det er underligt, at hårdt arbejde ikke lønnes. Dem, der arbejder på plejehjem, gør så stort et stykke arbejde, men de får hverken den respekt eller løn, som de fortjener.”

Flere af hendes venner har undladt at søge job på plejehjem. Ikke, fordi det ikke er et spændende arbejde, men fordi det er for hårdt. Det har sat tanker i gang hos skuespilleren. Samtidig nager det hende, at hendes mormors søster er ‘placeret’ på et plejehjem. “Hun er et vanvittigt intelligent menneske, men der er ingen, der

har tid til at snakke med hende, fordi der ikke er ressourcer nok. Så hun sidder bare der. Personalet har ikke tid til lige at høre, hvordan det går med gamle Herdis, fordi de er nødt til at skynde sig videre til en anden beboer.”

Danskerne må begynde at anerkende, hvilken forskel det gør, at der er nogen, der passer på vores gamle mormødre, mener hun. Og at det er et sindssygt vigtigt arbejde, der bør afføde respekt. ★



Foto: Emilia Theresen

Ena Spottag, 31 år, skuespiller. Debuterede i tv-serien ‘Badehotellet’ og spiller for tiden med i Hamlet på Aalborg Teater. Vandt i 2015 ‘Vild med dans’ med dansepartnern Thomas Evers Poulsen.

Revadol lindrer slidgigt i alle kroppens led

OGSÅ VED RYGPROBLEMER:

Slidgigt gør livet surt for mange mennesker. Men med Revadol kan man sætte en stopper for såvel smerte og ømhed som for selve nedbrydningen af brusk i kroppens led. Revadol er et lægemiddel, der afhjælper symptomer og smerter ved let til moderat slidgigt.

Hvordan opleves slidgigt?

I et raskt led er der brusk mellem knoglerne. Denne brusk fungerer som en elastisk blød 'støddæmper', der gør, at leddene kan bevæges gnidningsløst. Med alderen bliver dette brusk slidt og tyndt, hvorved der gradvist opstår belastning i leddet. Belastningen kommer af, at når der er mindre brusk mellem knoglerne, så opstår der direkte kontakt mellem de to knogler i et led. Derfor kører leddet mindre godt og bevægeligheden opleves som stiv og begrænsende. Samtidig bliver leddet ømt af den direkte belastning fra knogle mod knogle.

Sådan virker Revadol

Revadol-tabletterne er baseret på rejeskaller, der

er forarbejdet og forfinet i en avanceret proces. Hermed udvindes stoffer fra rejeskallerne, der fungerer som byggematerialer til bruskvævet. Der-



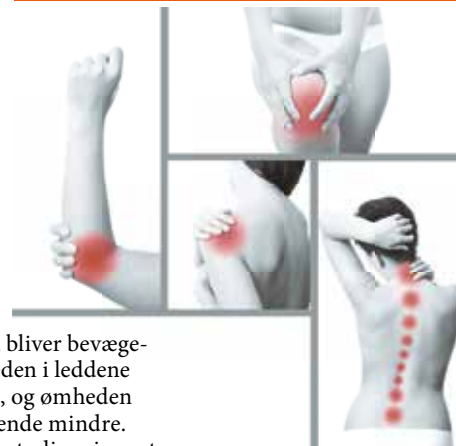
med bliver bevægeligheden i leddene bedre, og ømheden tilsvarende mindre.

Langtidsstudier viser, at indholdsstoffet i Revadol bremser nedbrydningen af brusk ved at hæmme de enzymer, der ødelægger bruskvæv. Typisk begynder man at mærke vikningen i leddene allerede efter ca. 4-8 uger med 3 tabletter dagligt.

Effekten af Revadol er veldokumenteret. Flere gange er midlet blevet rost i TV-Avisen for sin gode virkning. Prøv Revadol, hvis du gerne vil lindre din slidgigt og bremse nedbrydningen af bruskvævet.

Læs mere på www.wellvita.dk

Indikationer: Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, desighed, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslæt. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. Mfr. 35013



Revadol virker, hvor der er brug for det

Ved rygproblemer giver Revadol byggesten til brusk mellem hvirvlerne og virker smertestilende. En undersøgelse har vist, at diskus mellem ryghvirvlerne kan styrkes så meget ved hjælp af Revadol, at de bliver tykkere og bedre fungerende igen.

PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

- Revadol kan prøves på leveringsservice til halv pris; netop nu: kr. 124,- for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk samt via kundeservice på telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16



Sonja snød slidgigten

Helt smertefri efter 3 måneder

"Allerede efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg helt smertefri og mig selv igen," Fortæller Sonja Dall. Kolleger på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede som socialpædagog, havde på forhånd afskrevet hende og var allerede gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob.

"Alle blev dybt overraskede, da jeg kom tilbage på arbejde. Jeg kunne igen bevæge mig uden besvær og smerter. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give en ordentlig tur uden at få ondt i leddene". I dag tager jeg mine Revadol tabletter dagligt. Det holder smeterne i

hænder, fødder og knæ fra døren og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave", siger Sonja. Sonja Dall har netop fået sit efterlønsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det. "Jeg har stadig meget at byde på", siger hun og smiler.

Arbejdsklausuler skal have et reelt indhold

Hvis løntrykkeri og unfair konkurrence skal holdes væk fra det offentlige arbejdsmarked, skal kommuner og regioner stille krav til private leverandører. FOA har sammen med andre lagt stor vægt på at overbevise dem om, at de skal bruge arbejdsklausuler, som skal være effektive og kunne håndhæves. Heldigvis bruger flere og flere kommuner og regioner da også denne mulighed for at stille krav til de ansattes vilkår.

Men det er ikke ligegyldigt, hvilke krav der stilles. Det viser den aktuelle sag i Gentofte Kommune, hvor FOA har iværksat strejke mod det private plejefirma DK-Pleje.

I mine øjne er der ingen tvivl om, at Kristelig Fagforening har indgået en overenskomst, der betyder løntrykkeri over for de ansatte.

det har givet DK-Pleje mulighed for i næsten halvandet år at kunne konkurrere unfair på lønnen med andre private plejefirmaer.

Til gengæld ser det ifølge pressen ud til, at kommunen ikke anerkender, at den overenskomst, som DK-Pleje har indgået med Kristelig Fagforening, opfylder arbejdsklausulens krav om sædvanlige lønforhold.

I mine øjne er der ingen tvivl om, at Kristelig Fagforening har indgået en overenskomst, der betyder løntrykkeri over for de ansatte og unfair konkurrence over for andre private plejefirmaer.

Derfor beslutter kommunen forhåbentligt at droppe DK-Pleje, hvis firmaet ikke hæver løn og tillæg til FOA-niveau.

Ellers er arbejdsklausulen blot sminke uden reelt indhold. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]
Forhåbentlig beslutter Gentofte Kommune at droppe DK-Pleje, hvis firmaet ikke hæver løn og tillæg til FOA-niveau.
.....



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Vil gerne passe Løkke

8. september

Hvor ville jeg gerne være en af dem, der skal passe Lars, når han bliver gammel. Så skal jeg sgu nok vise ham, hvordan de gamle har det.

Merete Hansen

Facebook

Går hjem med dårlig samvittighed

8. september

Jeg synes, han skulle prøve at komme ud i faget og arbejde en måneds tid, så kan han jo ud fra det vurdere, om her kan spares mere. Jeg synes i hvert fald, vi løber stærkt og har svært ved at følge med og går hjem med dårlig samvittighed over ikke at kunne slå til.

Tanja Grøn

Facebook

Helvedes baggård

6. september

Har arbejdet der i flere år og slået hovedet imod muren af frustrationer over, at der bare ikke blev gjort noget ved det! Jeg er SÅ færdig med socialpsykiatrien – helvedes baggård. Stakkels beboere.

Bettina Dalgaard

Facebook

Brug pengene på ældre og syge

31. august

Drop de skattelettelser, og brug pengene på bedre vilkår



Der er ikke noget arbejde,
der er værd at dø for.

INGE LAURA JENSEN

Hvad mener du?

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

for ældre og syge, og så kan FOA-arbejde få nogle gode seniorordninger, så vi kan holde til at arbejde, til vi fylder 68 ...

Bente Skytthe

Facebook Privilegerede politikere

31. august

Det er en meget lille procentdel af dem, der sidder på borgen, der har været på arbejdsmarkedet. Og størsteparten af dem kan stoppe, når de er 60 år, uanset pensionsalder for andre.

Berit Aarup

Facebook Maks. 45 år på job

30. august

Jeg er 58 år, har arbejdet på plejehjem, siden jeg var 19 år. Det vil sige, at jeg kommer til at have været på arbejdsmarkedet i 48,5 år. Sidder og tænker på, om de beboere, jeg skal passe, når jeg bliver 67 år, er bedre gående end mig? Om deres ryg

er stærkere? Om deres skuldre bedre kan klare en forflytning? Man burde overveje at lave en lov, der siger, at man skal være på arbejdsmarkedet i for eksempel 40-45 år, før man kan gå på pension. Det skal bare gælde alle.

Ulla Fogt Jørgensen

Facebook Sejr for ytringsfriheden

29. august

Det er godt, FOA har vundet en sag om ytringsfrihed, men desværre tror jeg ikke, det betyder, man frit kan sige sin mening på arbejdspladsen.

Grethe Nielsen

Facebook Mere kontrol på bosteder

15. august

Hvorfor er der ikke mere kontrol med, hvad der er af farlige våben eller ting, der kan bruges som våben? Det er jo psy-

kisk syge, der måske har et blandingsmisbrug og er psykotiske. Så kommer problemet. Der er ikke noget arbejde, der er værd at dø for.

Inge Laura Jensen

Facebook Sikkerhed og ordentlig bemanding

23. august

Politikerne må ud og følge hverdagen og medarbejderne på bostederne. Sikkerhed, sikkerhed og sikkerhed og ordentlig bemanding hele døgnet.

Inga Nielsen

Facebook Kolde tæer i bagen

17. august

Jeg tænker, at DK-Plejes måde at arbejde på svarer til tyveri. Hvis jeg bliver taget med fingrene i kagedåsen på arbejde, så ryger jeg ud med fem kolde tæer i bagen. Det, mener jeg, også burde være reaktionen hos de kommuner, der samarbejder med dette firma.

Gitte Jønsson



Få lokal-lønskroner til FOA'ere

Kun hvert 10. FOA-medlem har fået forhandlet lokalløn inden for det seneste år.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Så mange år længere lever mænd på 30 år, der har de 25 procent længste uddannelser, end mænd med de 25 procent korteste uddannelser. For kvinder er forskellen 5 år. Det viser en analyse om social ulighed i levetid.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

[kolonihaven]

Kolonihaven på Jordbærstien er et tilbud fra Middelfart Kommune til hjemmeboende demente, og haven er åben to dage om ugen. To medarbejdere er frikøbt otte timer og har en dag hver i haven. Kommunens plejehjem kan benytte haven andre dage.

1 Ankomst. Normalt er Margit Nielsen den første, der ankommer, men i dag er taxaen forsinket. Stor er glæden, da hun når frem til Kolonihaven Hyllehøj.



2 Kaffe. "Det bedste ved havearbejde er kaffen," lyder det lunt fra Poul Brogaard Hansen. Pauserne er vigtige, det er her, de mange historier folder sig ud.

3 Livskvalitet. "Arbejdet og samværet i haven sætter tanker i gang, og brugerne tager de gode oplevelser med hjem. De elsker at være her," fortæller sosu-assistent Tove Lund, der er frikøbt otte timer til at være i kolonihaven hver tirsdag.

"Jeg kan huske ..." lyder det igen og igen. Fortællinger fra et levet liv står i kø, og snakken går under kaffe- og frokostpausen på Jordbærstien i Middelfart. Her skaber kommunens primitive kolonihave og social- og sundhedsassistent Tove Lund en ramme, der inviterer demente **til samvær og velkendte gøremål i hus og have.** Hænder og hoved bliver vakt til live, og det samme gør appetitten.

Af Anni Heiberg ★ foto: Flemming Jeppesen



Livet som vi husker det



4 Opvask. Der er hverken vand eller strøm i kolonihaven. Opvasken foregår under halvtaget.

5 Vand. Margit Nielsen henter vand fra fælleshaven. En tur brugerne må tage flere gange i løbet af dagen.

6 Frokost. Der er friske tomater og pur-løg til æggemadderne.

7 Musik. Margit Nielsen elsker musik og har ofte et instrument i tasken. I dag spiller hun Jeg er sigøjner på panfløjte.



7

8 Damerne er nu en gang bedst til at vaske op, mener Poul Brogaard Hansen.

9 Landmand. Poul Brogaard Hansen er tidligere landmand og savner jord under neglene. Han klarer havearbejdet og er ekspert, der giver gode råd til frivillig Pelle Henriksen (th.).

10 Æblekage. Ananasæbler er gode, og i dag skal de skræles og laves til æblekage, Margit Nielsens livret.

11 Galant. "Mon damerne kan huske, hvordan det er at få blomster af en herre?" spørger Poul og plukker blomster til Margit og Tove.

12 Samværet er i højsædet i kolonihaven. Her kommer hjemmeboende demente, som ofte tilbringer ugens øvrige dage alene hjemme i lejligheden.



8



9



10



11



12

Som erindringsdanseinstruktør ser **Lisbeth Sørensen** svage ældre med demens blomstre op på ny.



2002

2016



At se beboernes glæde er det hele værd



[cv]

Navn: Lisbeth Sørensen

Alder: 38 år

Job: Demensafsnittet på Durup Ældrecenter. Derudover demensressourceperson i Skive Kommune

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent, flere forskellige demenskurser, erindringsdanseinstruktør

Sådan kommer du i gang:

Alzheimerforeningen gennemfører i perioden 1. september 2016 til 31. december 2017 projekt *Erindringsdans® – livsglæde, fællesskab og relationer* med støtte fra Sundheds- og Ældreministeriets pulje til livskvalitet på plejehjem og plejecentre. 100 nye plejecentre landet over kan få uddannet medarbejdere, som ønsker at igangsætte erindringsdans og dermed gennemgå to dages kursus.



Læs mere

alzheimer.dk

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

Arbejdet som erindringsdansinstruktør har været lidt af en udvikling for mig. I starten var det ret grænseoverskridende at skulle stille sig frem og byde op til dans – både over for de andre kolleger og de ældre beboere.

Men min generthed forsvandt dog hurtig, da jeg kunne se glæden i beboernes øjne. Det at kunne opleve, hvordan svage ældre pludselig får lyst til at bevæge sig, at beboere uden et verbalt sprog begynder at synge med på sangene, og at indelukkede ældre pludselig smiler, eller udadreagerende beboere falder til ro – det er det hele værd.

Selve uddannelsen som erindringsdanseinstruktør krævede to dages kursus her i Skive hos instruktøren Susanne Rishøj fra Alzheimerforeningen. Derudover skulle jeg og en kollega arrangere otte danselektioner og et afdansningsbal samt føre logbog over vores arbejde. Til sidst modtog vi et certifikat.

Nu har vi snart arrangeret erindringsdans i et år på Durup Ældrecenter her i Skive, og det sker hver tredje uge i en 45 minutter lang danselektion. Det er bedst om formiddagen, hvor beboerne er mest friske.

Det er planen, at erindringsdans skal udbredes til de øvrige plejecentre i Skive Kommune, som ikke har demensafsnit. ★

rkjr@foa.dk

Den, der holder hånden

For mig er en af livets store mysterier, hvorfor vi, der lever af at gøre en forskel for andre mennesker – som hjælper og plejer samfundets syge og svage – ofte slæber rundt på en lunken følelse af, at vores arbejde ikke er særligt anerkendt.

Måske hænger det sammen med, at de faggrupper, der arbejder i social- og sundhedssektoren, bestemt ikke har stået forrest i arbejdsgivernes lønkø, når de uddeler lønstigninger. Og løn er alt andet lige en meget håndgribelig form for anerkendelse.

[kort sagt]

Husk dig selv og andre på, hvor vigtigt et job, du udfører for patienter, ældre og svage

Mystisk er det. For ingen, der har set, hvad det betyder for patienter, ældre og svage, at dygtige fagfolk giver omsorg og pleje af høj kvalitet, kan være det mindste i tvivl om, hvor vigtig en forskel vores faggrupper gør.



Jeg sørger for, at de er trygge, når livet ebber ud.

FOA-MEDLEM

For nylig bad vi FOAs

medlemmer beskrive med deres egne ord, hvordan vi gør en forskel for andre mennesker. Både i mængde og i indhold var svarene overvældende:

“Jeg holder i hånden for at gøre de sidste minutter og sekunder rolige

for den, der ligger for døden. Når der skal deles medicin ud, gør jeg en forskel. For alle de her beboere, som venter på de pårørende, gør jeg en forskel. Ved personlig hygiejne og ved bleskift gør jeg en forskel.”

“Jeg sørger for, at beboerne får den rette ernæring, at de får den pleje og omsorg, der er i forbindelse med sygdom og aldring, så de bevarer deres ressourcer så længe som muligt. Jeg sørger for, at de er trygge, når livet ebber ud – ja, listen er lang.”

Nemlig, listen er lang. Det skal vi huske os selv og alle andre på – ikke mindst ved lønbordet. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True

70

Så mange private firmaer i plejebranchen stiller FOA krav om en overenskomst til. Det er typisk fritvalgs-firmaer, der er godkendt som leverandører af praktisk hjælp og personlig pleje i kommunerne.

Vil du have indflydelse på din overenskomst?

Er du ansat i det private og har forslag til forbedringer af dine løn- og ansættelsesvilkår? Så kan du frem til slutningen af november gå til din tillidsrepræsentant eller lokale FOA-afdeling og fortælle om dine idéer. Det er vigtigt, at der kommer så mange input som muligt fra medlemmer, inden FOA udtager krav til overenskomstforhandlingerne for 2017 på det private område.



foa.dk/ok17

Rettelse

I Fagbladet FOA nr. 5 bragte vi en talnote om, at 52 personer i 2011-2014 fik anerkendt deres lunghindekræft som arbejdsskade hos Arbejdsmarkedets Erhvervssikring. Det tal er forkert. Det korrekte tal er 414 personer.

Kilde: Arbejdsmarkedets Erhvervssikring

Styrk robustheden i konfliktarbejdet

Den voldsforebyggende organisation Vold som udtryksform har udgivet hæftet *Robusthed i arbejdet med konflikter og vold*, som handler om at styrke medarbejdernes og arbejdspladsens robusthed. Hæftet er gratis, man betaler kun porto og forsendelse.



voldsomudtryksform.dk
– se 'udgivelser'

37

procent af kommunerne regner med at kunne nedbringe deres udgifter ved hjælp af rehabilitering. Det viser en kommunal budgetundersøgelse lavet af Epinion for FOA.

Kilde: Fagbladet FOA

Ny praktik-aftale på plads

Mens antallet af praktikpladser for social- og sundhedsassistenter stiger fra 3.965 til 5.000 falder antallet af praktikpladser for social- og sundhedshjælpere til 2.200. Det er konsekvensen af den trepartsaftale, der er indgået på social- og sundhedsområdet.

Kilde: foa.dk

Fået for lidt i løn

Masser af handicaphjælpere har fået for lidt i løn. Det slår Statsforvaltningen fast. Afgørelsen sker efter en klage over Aarhus Kommune, der for seks år siden satte satserne for handicaphjælpernes tillæg ned. Flere

kommuner er sandsynligvis fulgt efter. FOA vurderer derfor, at tusindvis har fået for lidt i løn og vil nu kæmpe for, at handicaphjælpere landet over bliver kompenseret.

Kilde: FOA

Succes med koordineret forløb

Der er mange gevinster ved, at kommunale medarbejdere kommer ind på hospitalet og er med til at koordinere det videre forløb, når svækkede ældre patienter skal udskrives.

Eksempelvis ser det ud til, at patienterne har færre genindlæggelser.

Kilde: KORA (Det Nationale Institut for Kommuner og Regioners Analyse og Forskning)



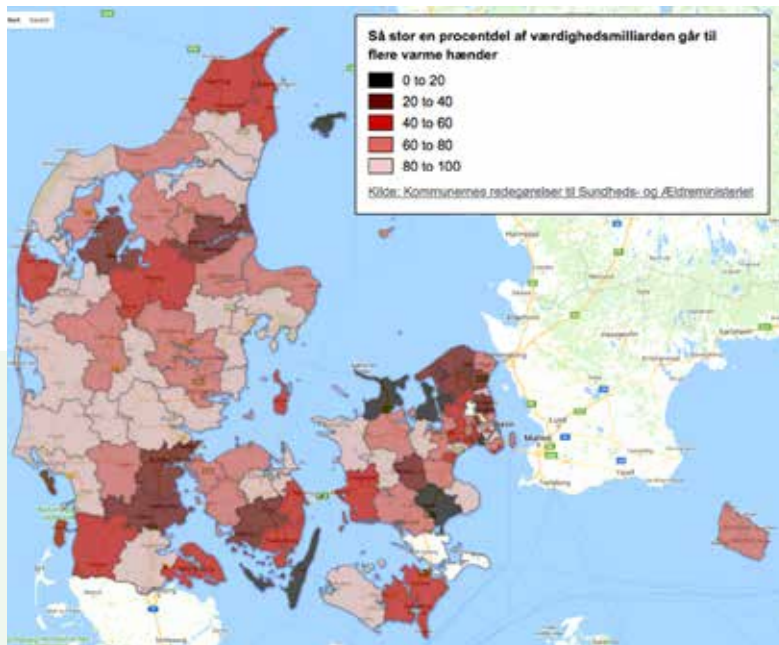
Foto: Colourbox

Hvem fortjener hyldest?

Kender du nogen, der fortjener at blive hyldet for deres førstehjælpsindsats? Så tilmeld din kandidat hos Røde Kors, der igen i år uddelede to priser til særlige indsatser: Førstehjælpsprisen til en arbejdsplads, der gør noget særligt for at

sætte fokus på førstehjælp og Årets Førstehjælper til en person, der har ydet en særlig førstehjælpsindsats.

 **Læs mere**
.....
rodekors.dk



Sådan bliver værdighedsmilliarden brugt

Kommunerne har sat tal på, hvordan pengene fra værdighedsmilliarden bliver brugt. Se, hvor højt din kommune prioriterer mere personale.

 **Læs mere**

.....
fagbladetfoa.dk/vaerdighedskort



De har en tendens til at glemme, at der fortsat er mennesker i job, som startede som 14-18-årige, og de kan ikke alle sammen holde til en forlænget pensionsalder.

.....
BJARNE HASTRUP, DIREKTØR I ÆLDRE SAGEN, OM REGERINGENS ØNSKE OM AT HÆVE PENSIONSALDEREN MED ET HALVT ÅR TIL 67,5 ÅR, TIL FINANS.DK

Færre dødsfald ved brug af demensmedicin

Patienter, der er blevet behandlet med demenslægemidler, har cirka 28 procent lavere dødelighed. Derudover har de færre hospitalsbesøg og generelt færre kontakter til sundhedsvæsenet. Det viser en undersøgelse fra medicinalfirmaet Merck.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

To ud af tre kan blive selvhjulpne

Systematisk indsats for **rehabilitering af svækkede ældre** ældre kan gøre en kæmpe forskel, viser erfaringer fra Roskilde.

Af Rikke Jung Rasmussen

tema
rehabilitering

Selv om alle kommuner er forpligtede til at tilbyde rehabilitering til borgere, der kan have gavn af det, er der stor forskel på, hvordan arbejdet gribes an.

Roskilde Kommune er et af de steder i landet, der har knækket koden. Kommunen har succes med et tværfagligt Hjælp-Til-Selvhjælpsteam (HTSH-team). 67 procent af de nyvisiterede borgere er blevet helt selvhjulpne 17

uger efter påbegyndt rehabilitering. Det viser en opgørelse fra KORA (Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning), som har fulgt kommunens rehabiliteringsindsats gennem et år.

Måltrettet og systematisk

Teamet tilbyder et rehabiliteringsforløb til 54-66 borgere hver måned. Desuden arbejder alle medarbejdere i hjemmeplejen og på plejehjemmene med rehabilitering.

“Kommunen har et usædvanligt stærkt fokus på systematisk og implementering. Det er hele organisationen, der er omfattet af arbejdet med rehabilitering, om man går meget målrettet til værks,” siger administrerende direktør i Type2dialog **Helene Hoffmann**, som ofte bistår kommunerne i deres rehabiliteringsindsats.

Prisvindende indsats

Indsatsen betyder også, at antallet af borgere, der behøver praktisk hjælp er faldet fra 70 procent i 2014 til blot 33 procent i 2015. “Resultatet kommer da bag på os. Vi havde sat barren højt, da vi startede, og det ser faktisk ud til, at vi har nået vores mål,” siger sundheds- og omsorgschef i Roskilde Kommune, **Mette Olander**.

Kommunen vandt sidste år Den Danske Rehabiliteringspris for indsatsen. ★

rkjr@foa.dk

67

procent. Så mange ny-visiterede borgere i Roskilde Kommune er helt selvhjulpne 17 uger efter, at de har været igennem et rehabiliteringsforløb.

Kilde: KORA for Sundhed og Omsorg i Roskilde Kommune, oktober 2016

[bag om ordet]

Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fagfolk. Formålet er, at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, psykiske og/eller sociale funktionsevne, opnår et selvstændigt og meningsfuldt liv.

Kilde: 'Hvidbog om rehabiliteringsbegrebet – Rehabilitering i Danmark', 2004.





Under gangtræningen er det vigtigt for den ældre at **finde et punkt og fokusere på det**, forklarer Thea Frederiksen.

Nu kan Preben gå uden hjælp

Otte ugers intens rehabilitering har fået Preben Christiansen **ud af kørestolen og op at gå uden støtte.**

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side ➔



Sosu-assistent Thea Frederiksen har foruden gangtræning med Preben Christiansen **trænet ham op til at kunne rejse sig og sætte** sig fra eksempelvis en stol og en seng. Når han skal ud ad sengen, ligger han på siden med bøjet knæ og bruger sengens funktioner som elevation og hovedgærdet til at komme op. Idet han rejser sig fra sengen, støtter Thea ham i tilfælde af, at han vælter.

Nu kan Preben gå uden hjælp

→ I dag er det **Preben Christiansen** selv, der står i entréen og tager imod gæsterne i sin villa i Jyllinge ved Roskilde. Et scenarie, der var utænkeligt for blot få måneder siden.

82-årige Preben Christiansen lider af polio, som gør ham afhængig af en respirator om natten. Han er jævnligt på hospitalet, og da han sidste gang blev udskrevet for et par måneder siden, var han så svag, at han knap kunne stå på benene.

Han var afhængig af sin kørestol og hjælp døgnet rundt. Men efter otte ugers intens hjælp-til-selvhjælp kan han nu rejse sig fra stolen og gå flere skridt uden hjælp.

Utrolig forvandling

“Det har nogle omkostninger, når jeg bevæger mig rundt på egen hånd. Jeg bliver meget træt, og der er en risiko for at falde. Men jeg

kan ikke holde ud at skulle sidde i kørestolen resten af mit liv – jeg skal videre,” siger en determineret Preben Christiansen.

Social- og sundhedsassistent **Thea Frederiksen**, som har fulgt Preben Christiansen gennem rehabiliteringsforløbet, er på besøg i dag for at følge op på, hvordan han har det.

“Preben har gennemgået en helt utrolig forvandling. Da jeg første gang mødte ham, var han afhængig af sin kørestol. På kort tid trænede han sig op til at kunne rejse sig ved hjælp af en såkaldt ‘talerstol’, og i dag kan han rejse sig uden støtte og endda gå ud i entréen og åbne døren,” siger Thea Frederiksen begejstret.

Vi skubber til grænserne

Som en del af Roskilde Kommunes Hjælp-Til-Selvhjælp-team (HTSH) samarbejder hun



Tværfagligt team

HTSH – Hjælp-Til-Selv-hjælps-Teamet – i Roskilde Kommune har eksisteret i halvandet år og har 35 ansatte – deriblandt social- og sundhedsassistenter, ergoterapeuter, sygeplejersker og fysioterapeuter.

Lov om rehabilitering

Første januar 2015 blev det lovpligtigt at vurdere alle ældre, der søger om hjemmehjælp i forhold til, om de kan rehabiliteres. De ældre skal tilbydes et rehabiliteringsforløb, hvis det vurderes, at det kan 'forbedre funktions-eviden og nedsætte behovet for hjælp'.

Kilde: Ældresagen og Serviceloven § 83 a

Rehabilitering øger arbejds-glæden

Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer i social- og sundhedssektoren, der arbejder med rehabilitering.

Kilde: KORA (Det Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning), september 2016

tæt med teamets ergoterapeut om at gøre borgerne så selvhjulpne som muligt.

Det betyder også, at hvis hun vurderer, at en borger vil have glæde af et skylletoilet, så står vedkommende først i køen. For Preben Christiansen har skylletoiletet betydet, at han nu på egen hånd kan gå på toilettet – dog efter en vis tilvænningsperiode.

“Vi forsøger hele tiden at skubbe til borgernes grænser, så de kan mere og mere på egen hånd. Men vi tager samtidig altid udgangspunkt i borgernes egne ønsker og fysiske formåen,” forklarer Thea Frederiksen.

Giver stor tryghed

Hun tilføjer, at det er en stor fordel, at det er den samme medarbejder, der følger bor-

geren gennem hele forløbet. Borgeren har desuden mulighed for at ringe til den faste medarbejder, hvis der skulle opstå problemer.

Sådan skaber I gode rehabiliteringsforløb

Side 26-27

Efter forløbet er det hjemmeplejen, der tager over og følger op på rehabiliteringsplanen. Der er desuden opfølgningssamtaler efter fire uger og igen efter 12 uger.

“Rehabiliteringsforløbet har givet mig en stor tryghed og tro på, at det er o.k. at være i eget hjem. Jeg kunne dog godt have tænkt mig, at forløbet havde været lidt længere,” tilføjer Preben Christiansen. ★

rkjr@foa.dk



[cv]

Navn: Thea Frederiksen

Alder: 30 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent. Derudover forflytningsvejleder og demensvejleder. Har tidligere arbejdet med hjerneskadede

Job: Hjælp-Til-Selv-hjælps-Teamet (HTSH) i Roskilde Kommune

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Helene Hoffmann
Titel: Administrerende direktør i Type2dialog. Arbejder med at levere faglige implementeringsprocesser på de kommunale velfærdsområder: ældre, sundhed, handicap og psykiatri.

Mail: hh@type2dialog.dk

PRIORITER SAMARBEJDE

- Tværfagligt samarbejde er vigtigt. Mange medarbejdere møder de samme borgere og skal samarbejde om at indfri borgerens rehabiliteringsmål.
- Del din viden – den er vigtig. Dine kolleger fra for eksempel sygeplejen, aftenvagten eller visitationen har brug for at vide, hvad du observerer i dagligdagen. For eksempel hvis borgeren pludselig taber sig, ikke drikker væske nok eller kan meget mere end for blot en måned siden.
- Hvis du mødes med dine kolleger



til tværfaglige rehabiliteringsmøder, så mød velforberedt op samt bidrag med din viden og løsningsforslag i forhold til borgernes

rehabiliteringsforløb. Din viden skal skabe værdi som aktiv viden frem for, at det bliver tavs og passiv viden.

Sådan skaber I gode rehabiliteringsforløb

BRUG DIN FAGLIGHED

- Brug din faglighed. Når du samarbejder med dine kolleger, så vær skarp på, hvad du ser, hvad du vurderer, og hvad borgeren siger frem for, hvad du synes, og hvad du tror, at borgeren mener. Brug din faglige vurdering frem for din velmenende omsorg.



- Der er uden tvivl dokumenteret mange faglige fakta i forhold til borgeren, så brug dem i hverda-

gen, og dokumenter samtidig dine faglige observationer, så for eksempel aftenvagten har en

chance for at indgå i samarbejdet om borgerens rehabiliteringsforløb.

FØLG PROCEDUREN



- For at rehabilitering udføres på samme måde i hele kommunen, bør der være en arbejdsgang, som alle følger. Det sikrer høj kvalitet.
- Arbejdsgangen beskriver, hvem der gør hvad, hvornår, hvorfor og hvordan. Findes der en arbejdsgang og en procedure, så følg den ned i mindste detalje. Det er



altid svært at gøre ting på en ny måde, men alligevel er det vigtigt, at du og dine kolleger er loyale overfor de aftalte arbejds-gange.

- Måske beskriver proceduren, hvor borgerens rehabiliterings-plan skal dokumenteres, hvilken metode der skal anvendes til en ernæringsvurderings-screening,

eller at der skal gennemføres en rejse-sætte-sig-test. Det vigtige er, at du følger proceduren.

tema rehabilitering

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

Riv ud og hæng op!

SID PÅ DINE HÆNDER



- 'Sid på dine hænder', selv om det er svært. Hjælp til selvhjælp handler om, at hjælpe borgeren til igen at kunne klare hverdags-aktiviteter.
- Når man som medarbejder kan undværes til en konkret opgave, fordi borgeren nu kan selv, så skal flaget hejses, for så har man gjort et godt stykke arbejde. Det kan for eksempel være i spisesituationer, eller når borgeren skal have sin medicin eller skal ud ad sengen og tage tøj på.
- Et kærligt puf er vejen frem. Bor-



geren synes til tider, at det er grænseoverskridende, når man som medarbejder ikke tager fra. Men det er jo en del af metoden, at borgeren skal træne sig op til at kunne selv igen. Selv om det

kan være svært, er det vejen frem.

- Tydelig og motiverende kommunikation er meget vigtig, når man skal samarbejde med borgeren i et rehabiliteringsforløb hen i mod

borgerens mål. Samtidig er det vigtigt, at visitator fra starten har afstemt forventninger med borgeren, så borgeren er klar over, hvad målet med indsatsen er.

Hver anden weekend serverer Omme Centret brunch for at bygge bro mellem beboerne og ældre borgere i Sønder Omme.

Af Birgit Soes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Brunch skaber fællesskab



[cv]

Navn: Mette Nielsen

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent

Job: Tilknyttet rehabilitering og genoptræning på Omme Centret i Billund Kommune

Brunch på Omme Centret

Fra september 2015 til januar i år prøvekørte Omme Centret i Sønder Omme en ny ordning med brunch hver lørdag og søndag. Efter prøveperioden er ordningen gjort permanent og er på programmet hver anden weekend.

Omme Centret huser 17 visiterede plejehjemsborgere og 14 beboere i korttids-genoptræning. Omkring 15 af byens ældre borgere spiser i Omme Centret.

Der er kø ved brunch-buffeten, som frister med lune frikadeller, kartoffelsalat, skinke-salat, æggekage, grøn salat, kiks og oste. Beboere, hjemmeboende og ansatte er bænket ved mindre borde med seks omkring hvert. Snakken går lystigt og blander sig med lydene af klirrende bestik.

“Idéen er spiret frem ud fra ønsket om at skabe forbindelse og fællesskab mellem borgere på rehabilitering, visiterede plejehjemsbeboere og ældre borgere fra Sønder Omme, som spiser her,” forklarer social- og sundhedsassistent **Mette Nielsen**.

Hun ser flere fordele i, at borgerne sidder længere tid sammen og snakker, når der er brunch, end de gør ved et almindeligt måltid. Brunchen er fra klokken 10 til 12.

“De lærer hinanden bedre at kende. Folk på rehabiliteringsophold kan godt føle sig lidt udenfor. Det sker, at de møder gamle naboer, som nu bor på Omme Centret. Så får de en snak om gamle dage, hvilket skaber en følelse af fællesskab og samhørighed. Som følge heraf er borgerne blevet bedre til at drage omsorg for hinanden i det daglige. Nogle af plejehjemsbeboerne ser desuden brunchen som et spændende nyt indslag,” siger Mette Nielsen.

Borgerne kan invitere gæster med til brunch, for eksempel familien. Det sker ind imellem.

Giver bedre appetit

Borgerne spiser mere, når der er brunch på menuen. Dels fordi, der er god tid til at spi-

se, og dels fordi maden frister, så der glider nogle ekstra bidder ned. Retterne, som bliver lavet fra bunden i Omme Centrets eget køkken, er veltillavede og varierer fra gang til gang.

Efter brunch går mange ind for at sove til middag allerede kl. 12. De sover ofte en halv times tid længere end ellers og er derfor dejligt friske og udhvilede til at have besøg af deres pårørende senere på dagen.

Kaffe og sang

Brunchordningen er også en gevinst for de ansatte, mener Mette Nielsen.

“Jeg har mere rolige og hyggelige samtaler med borgerne, fordi jeg ofte sidder længere tid sammen lmed dem end ellers.”

De ansatte hjælper hinanden og pendler lidt rundt mellem bordene, når der er travlhed, og borgerne skal have en håndsrækning.

Efter maden er der kaffe, og hvis der er stemning for det, finder man Højskolesangbogen frem og synger et par sange, hvilket er populært.

Omme Centret har brunch på programmet hver anden weekend. ★

biras@mail.dk

40 borgere er mødt op til brunch

denne-lørdag formiddag. Sosu-assistent Mette Nielsen nyder at sidde længe over maden og sludre med dem.



Fik 437.000 kr. i efterbetaling

Fredag 29. juli i år fik social- og sundhedshjælper **Else-Marie Thomsen** sin lønseddel for juli. Lønsedlen fra Skanderborg Kommune lignede sig selv, men det gjorde beløbet ikke. Det lød på 437.142 kroner før skat. Det var ikke en fejl, men derimod efterbetaling af tillæg for aften-, nat- og weekendarbejde fem år tilbage. Tillæg, Else-Marie ikke havde fået, siden hun i 2002 blev ansat som sosu-hjælper til at passe sin mand, Peter Thomsen, der er halvsidet lam efter en række blodpropper.

Når man spørger Else-Marie Thomsen, hvordan det er at stå med sådan en lønseddel i hånden, tænker hun sig om og svarer overraskende:

“Det er øv. Det har været et mareridt at kæmpe for min ret. Tro mig. Og Peter har også været meget påvirket af det. Det har taget hårdt på os med alle de møder og opringninger, og der er blevet talt ned til mig så mange gange i kom-

munen. Det er det værste,” siger hun tydeligt rørt og tilføjer:

“Men jeg blev rigtig glad, da Kris fra FOA ringede og fortalte, at kommunen var gået med til at efterbetale de manglende tillæg fem år tilbage.”

Stor hjælp fra FOA

Else-Marie Thomsen havde lidt på fornemmelsen, at hun ikke fik den korrekte løn. Hun gjorde dog ikke noget ved det. Men hun reagerede, da hun i februar i år fik brev fra Skanderborg Kommune om, at kommunen havde revurderet de timer, hun fik til at passe sin ægtefælle i

hjemmet. Ifølge kommunens vurdering skulle hun gå fra en arbejdstid på 37 timer om ugen til knap 28 timer om ugen.

“Jeg henvendte mig til FOA lige med det samme. Kommunen troede jo ikke, jeg var i fagforening, men det har altid

været vigtigt for mig,” siger hun.

I FOA Silkeborg-Skanderborg hjalp faglig konsulent Kris Hansen med at skrive en partshøring på kommunens nedskæring af Else-Maries arbejdstid.

Else-Marie Thomsens henvendelse gav samtidig Kris Hansen anledning til at gennemgå hendes lønsedler. Og her regnede hun sig frem til, at Else Marie havde rigtig mange penge til gode.

“Åh, det har været så dejligt at have Kris med hele vejen. Hun har været en rigtig god hjælp og støtte i hele forløbet, også rent psykisk. Arbejdet med Peter kan være tungt og hårdt, og jeg står alene i mange følsomme situationer i hverdagen. Men i denne sag har jeg ikke været alene,” siger Else-Marie Thomsen.



Tilliden til kommunen har fået et knæk.

Vejen til efterbetaling

2002

Januar

Else-Marie Thomsen bliver ansat 37 timer om ugen til at passe sin ægtefælle i hjemmet.

2016

Februar

Skanderborg Kommune revurderer Else-Maries timetal og sætter det til knap 28 timer om ugen.

FOA vejleder Else-Marie i at skrive partshøring og brev til socialudvalgsformanden vedrørende det nedsatte timetal.

Marts

Skanderborg Kommune fastholder de 28 timer, og sagen går videre til Ankestyrelsen.





Handler om princippet

Else-Marie Thomsen og hendes mand sidder i haven, hvor drivhuset er bygget sådan, at Peter kan skubbes ind i kørestolen og sidde ved et højt bord og prikke planter.

“Haven er ikke så pæn i år,

“Jeg arbejder langt over 37 timer om ugen, og **jeg henvendte mig straks til FOA**, da kommunen ville revurdere min arbejdstid,” fortæller Else-Marie Thomsen, der passer sin mand, Peter Thomsen, i hjemmet.

som den plejer. Jeg har brugt mine kræfter på at kæmpe med kommunen. Jeg føler ikke, de anerkender min indsats. Jeg kæmper for min ret, men jeg kunne ikke have klaret det uden Kris. Det er ikke så meget pengene, det

handler om, det er princippet. Jeg har arbejdet siden 2002 uden at få mine tillæg. Tilliden til kommunen har fået et knæk,” siger Else-Marie Thomsen. ★

info@annihejberg.dk

FOA Silkeborg-Skanderborg gennemgår Else-Maries lønsedler for at beregne lønnedgangen ved nedsat timetal og opdager manglende tillæg. FOA sender

krav til kommunen om efterbetaling af manglende tillæg fem år tilbage.

Juli

Ankestyrelsen giver Else-Marie ret i, at der er arbejdsopgaver til 37 timer om ugen.

Skanderborg Kommune udbetaler 437.142 kr. før skat for fem års manglende løntillæg.

Vi burde lave madplan

Carsten Thyrsted er pædagogmedhjælper i Åbyhøj. Han elsker at lave mad, ikke mindst på gasgrillen, til hustruen og de tre voksne børn med familier. Parret køber mad og drikke for beskudne 4.000 kroner om måneden. Begge får frokost på jobbet. Carsten tænker økonomisk, men vil gerne ændre et par vaner. "Jeg er dårlig til at organisere, og når jeg får sent fri, bliver det let til impuls køb. For eksempel en pizza, hvor en rugbrødsmad havde været mere lækker." I perioder har parret lagt madplan og sparet mange penge. "Jeg vil gerne lave madplan igen, for nogle gange køber vi for meget ind. Måske fordi jeg kommer fra et arbejderhjem, hvor det var vigtigt at blive mæt. Når kød er på tilbud, køber og steger jeg for meget efter devisen: Tænk nu, hvis jeg ikke bliver mæt af 'kun' en bøf. Der ryger for mange rester ud til hønsene, det er penge ud ad vinduet." ★

Planlæg dine indkøb og spar penge

Vil du holde madbudgettet nede, er et **ugeskema** og **bedre udnyttelse af madrester** vejen frem.

Af Lis Hornø

Begynd hjemme i dit eget køkken og med din måde at lave mad på, hvis du vil spare penge på madindkøb – og samtidig sikre sund og god mad til hele familien.

"Inden man starter, er det vigtigt at lære at lave mad. At kende råvarerne, finde ud af, hvor meget man skal bruge, regne portionsstørrelser ud, sammensætte en menu," siger husholdningslærer på Suhrs Højskole **Anne Marie Fogh Larsen**.

Stil dig selv spørgsmålet: Får jeg værdi nok for pengene? Den bedste kvalitet til prisen fås ved at købe råvarer frem for færdigretter. Og så skal der planlægning til, understreger Anne Marie Fogh Larsen.

"De færreste får lagt skema over mad for en uge, men søndag aften kan man overveje: Hvor mange måltider skal jeg spise i den her uge? Er jeg hjemme? Er børnene hos mig? Hvor mange madpakker spiser vi?"

Når du planlægger, så tag udgangspunkt i det, du har. Få brugt basislageret og undgå madspild.

"Åbn køleskabet og tag et foto med din smartphone, så du kan huske, hvad du har, når du står i butikken. Den suppe, der var det store måltid i går, kan blive forretten i aften. Man skal se på det, man har, som bonusmad i stedet for hver dag at starte forfra: Hvad skal vi spise i aften?" ★

6 bud på bedre madøkonomi



1 Planlæg

Planlæg de måltider, du skal tilberede, en gang om ugen. Noter, hvad du mangler. Køb ind få gange, så du sparer tid og transport. Følg indkøbssedlen, og fraviger du den, så sørg for at korrigere, så indkøbene passer sammen, og maden bliver spist.

2 Spis sæsonen

Varer er bedst og billigst i sæsonen. De varer, der er flest af i butikken, er som regel i sæson.

3 Køb ind efter tema

Kør et tema, for eksempel italiensk i en uge, thailandsk i en anden. Så passer indkøbene sammen, og du får nemt brugt resterne.

4 Brug det hele

Stil mad, der skal bruges først, forrest i køleskabet eller frem på bordet. Opbevar i gennemsigtige bokse. Brug løbende fryserens indhold.

5 Gå efter tilbud

Alle tilbudsaviser ligger online og er søgbare. Hvis du falder over et tilbud i butikken, så tag stilling til, om noget andet fra indkøbssedlen skal droppes.

6 Kødløse dage

Godt kød tynger budgettet. Indfør vegetariske dage og køb nedsat kød tæt på sidste salgsdag. Mange supermarkeder har datoservice.

1

familie med to voksne og to børn brugte i 2015 ifølge Danmarks Statistik gennemsnitligt 1.475 kroner om måneden på søde sager, søde og alkoholiske drikke og tobak. Det er god økonomi at tage stilling til, hvor meget, man vil snolde for.

Kilde: 'Plus på kontoen' af Ann Lehmann Erichsen, 2015

Det betaler sig at bage selv

Uanset om du sammenligner med industribrød, bake off i supermarkedet eller mærkevarebageren, er et kilo hjemmebagt billigere end et kilo købt brød. Opbevar brød ved stuetemperatur og pak ind, så det kan ånde: I en pose af stof eller papir eller plastic med huller. Rugbrød kan opbevares i køleskab. Har du mere, end du kan spise, så skær brødet op, frys og rist det senere. Rester kan bruges til croutoner, bruchetta, brødcips og rasp.

Kilder: Danmarks Statistik, Alt for Damerne, husholdningslærer på Suhrs Højskole Anne Marie Fogh Larsen

Søg tilbud online

Online tilbudsaviser gør det effektivt at søge nedsatte varer. En række sites rummer tilbudsaviser på tværs af kæder, f.eks. Tilbudsguen.dk, Etilbudsguen.dk, Minetilbud.dk. Med søgefunktion kan du eksempelvis finde ugens billigste hvedemel.



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.

FOA vil presse på for mere lokalløn

Forbundet vil ikke lade sig bremse af arbejdsgivernes argumenter om, at der ingen penge er.

Af Finn Danielsen

Kun hvert 10. FOA-medlem har fået forhandlet lokalløn inden for det seneste år. Og i samme periode har kun hver 5. ansat snakket om lokalløn med tillidsrepræsentanten. Det viser en ny medlemsundersøgelse.

To ud af tre mener ellers, at de har konkrete ekstra opgaver eller ansvar, der burde give dem et løntillæg. Men langt de fleste har aldrig bedt deres tillidsrepræsentant tage sagen op.

Går glip af milliarder

FOA vil nu styrke sit arbejde for at få mere lokalløn til medlemmerne.

“Vi er nødt til at insistere mere på forhandling, også selv om meldingen fra ledelsen er, at der ingen penge er. Så må sagerne føres videre i systemet. De penge, vi trods alt får hjem, kommer jo kun, fordi vi forhandler,” siger

Dennis Kristensen.

Det bekræfter medlemsundersøgelsen. Næsten halvdelen af medlemmerne oplyser, at de faktisk har fået lokalløn sidste gang, deres tillidsrepræsentant forhandlede for dem.

Men på bundlinjen er medlemmerne efter FOAs opfattelse gået glip af seks milliarder kroner i lokalløn i perioden fra 2001-2013.

“Jeg kan godt forstå, at FOA kræver, at det, medlemmerne har skudt ind i systemet, også kommer dem til gode. Ellers udhules både deres lønsum og argumentet om, at lokallønnen skal motivere de ansatte. For hvorfor skulle FOAs medlemmer blive mindre motiverede af løntillæg end akademikere,” siger arbejdsmarkedsforsker **Nana Wesley Hansen** fra København Universitet. ★

fida@foa.dk

FOA-grupper mister milliarder

I perioden 2001-2013 fik de ansatte inden for FOAs områder 6 mia. kr. mindre i lokalløn, end de har bidraget med ved opbygningen af systemet.

Kilde: FOA

[bag om ordet]

Lokalløn: Din tillidsrepræsentant eller din lokale FOA-afdeling kan aftale tillæg til din løn. Det kan for eksempel være tillæg for uddannelse eller kurser (kvalifikationstillæg) eller for særlige opgaver, du har påtaget dig (funktionstillæg).

Kilde: FOA



Helle forhandlede sig til 400.000 kr.

Med de rigtige argumenter fik fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh **firdoblet lønpuljen** til dagplejerne i Holstebro Kommune.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Læs videre på næste side →

Helle forhandlede sig til 400.000 kr.

Sådan gjorde Helle

- Brugte Kommunernes og Regionernes Løndatakontors hjemmeside, krl.dk, til at lave grafer, der sammenligner dagplejernes lønudvikling med nabokommuner og andre faggrupper i Holstebro Kommune, herunder dagplejepædagogerne, som har samme leder.
- Udarbejdede en opgørelse over, hvor mange dagplejere, der var stoppet inden for det seneste år, og hvad de samlet set havde fået i lokalløn.
- Mødte velforberedt op til forhandlingen sammen med Dorthe Pia Hansen, der er formand for Pædagogisk Sektor i FOA Holstebro. Til forhandlingerne kom de med, hvad de oplevede som et fair krav, de kunne argumentere sagligt for.

→ Det var hverken følelsesladet udbrud eller en hård retorik, der sikrede en ekstra lønstigning til dagplejerne i Holstebro Kommune i efteråret 2015. Faktisk var det noget så tørt som tal, grafer og statistikker over lønudviklingen, som gjorde, at fællestillidsrepræsentant **Helle Bøgh** efter en forhandling med sin leder var – for at sige det på vestjysk – ‘godt tilfreds’.

Udgangspunktet var en pulje til lokalløn på cirka 100.000 kroner til dagplejerne. Men inden Helle Bøgh og dagplejelederen skulle mødes for at blive enige om, hvad de skulle bruges til, havde hun lagt en strategi. Der skulle flere penge på bordet.

Helle Bøgh havde nemlig været på FOAs linjeuddannelse, et kursus for fællestillidsrepræsentanter, og her lærte hun at bruge et nyt værktøj til at trække tal for dagplejernes lønudvikling.

“Jeg kunne se, at vi haltede bagefter – både i forhold til

nabokommuner og de andre faggrupper i Holstebro Kommune. Graferne sendte jeg til min leder og skrev, at det ville jeg gerne have en snak om,” siger Helle Bøgh.

Kom op på 400.000 kroner
Godt forberedt mødte hun op til forhandlingen. Det endte med, at lønpuljen voksede fra 100.000 til 400.000 kroner.

Efter at have forhørt sig blandt dagplejekollegerne om, hvad de syntes, pengene skulle bruges til, nåede de



Der skal ske en lønudvikling for os. Vi skal ikke bare stå stille.

.....
HELLE BØGH, FÆLLESTILLIDSREPRÆSENTANT
FOR DAGPLEJERNE I HOLSTEBRO KOMMUNE

frem til, at lønmidlerne skulle bruges til at give de knap 200 dagplejere i kommunen et engangsbeløb på hver





Fællestillidsrepræsentant Helle Bøgh **brugte sin viden fra FOAs linje-uddannelse** for tillidsvalgte til at være godt forberedt, inden hun skulle forhandle lokalløn for dagplejerne i Holstebro Kommune.

[bag om ordet]

Et løntrin for dagplejerne svarer til cirka 5.500 kroner om året inklusiv pension og feriepenge.

Disse argumenter giver lokalløn

- Nye arbejdsopgaver: **38%**
- Kurser og efteruddannelse: **28%**
- Mere ansvar: **21%**
- Andre grunde: **39%** (Flere svarmuligheder kunne vælges).

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn, aug. 2016, 2.072 deltagere

13

procent af FOAs medlemmer oplever, at der er åbenhed om lokal-lønsforhandlinger. 64% oplever det modsatte, mens ca. 23% ikke ved, hvad de skal mene.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

Småt med retfærdighed

Kun hvert 10. FOA-medlem mener, at lokallønnen fordeles retfærdigt på arbejdspladsen. 4 ud af 10 er uenige, mens halvdelen ikke ved, hvad de skal svare.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

men@foa.dk

3.000 kroner for at profilere dagplejen. Derudover fik alle naturdagplejere et ekstra løntrin som funktionsløn.

“Vi har nogle penge tilbage, og vores mål er at bruge dem til at give kvalifikationsløn for et DUÅ-kursus (De Utrolige År), når alle har været igennem forløbet,” siger hun. Hun mener selv, at den vellykkede forhandling skyldtes, at hun kom med saglige argumenter, og at hun til hverdag har et godt samarbejde med dagplejelederen. “Man skal stille krav, men de

skal være rimelige, så den anden part også går tilfreds fra en forhandling. Og så har vi været heldige, at vores leder har kunnet finde pengene i budgettet.”

Svært at fremhæve sig selv

Som fællestillidsrepræsentant oplever Helle Bøgh en vis tilbageholdenhed blandt sine kolleger, når det handler om lokalløn. Mange har den holdning, at alle er lige gode

og derfor skal have det samme. Og dagplejerne indstiller hellere en kollega end sig selv.

“Mænd er ofte bedre til at sætte ord på, hvad de er værd, men jeg synes, at der lige så langsomt sker en udvikling, hvor dagplejerne bliver mere bevidste om løn, så måske begynder der at komme et større pres nedefra.” ★

Sådan er din løn skruet sammen
Side 40-41



Hos os går lokal-
løn til lederne.

.....
Brandmand

[bag om ordet]

Forhåndsftale: FOA har i nogle kommuner lavet forhåndsftaler, hvor bestemte kurser, opgaver eller lignende automatisk udløser et lokallønstillæg.

Kilde: FOA

Ret til årlig lønforhandling

FOAs lokale afdelinger eller tillidsrepræsentanten på arbejdspladsen har ret til en årlig forhandling om lokalløn til de ansatte.

Kilder: Aftaler om lokal-
lønforhandlinger

Tom kasse og lang næse

Over halvdelen af FOAs medlemmer (52%) løber ind i meldingen 'ingen penge at forhandle om', når lokalløn bringes på bane. 28% får enten at vide, at de ikke er berettiget til lokalløn, eller at lederen vil give den til andre ansatte.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

62

procent af FOA-medlemmerne har ikke snakket lokalløn på deres arbejdsplads det seneste år. Og kun hvert 10. medlem har i løbet af det seneste år bedt sin tillidsrepræsentant forhandle lokalløn.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

Hvad skal lokalløn

.....
Af Finn Danielsen

Pressfoto: Ole Bo Jensen



Michael Ziegler, formand for Løn- og Personaleudvalget i Kommunernes Landsforening (KL)

Hvad skal lokalløn efter arbejdsgivernes mening bruges til?

Lokalløn skal understøtte de målsætninger, man har lokalt, altså det, der er vigtigt for den enkelte kommune og arbejdsplads. Det kan for eksempel dreje sig om udvikling af kerneopgaven, omstilling og effektivisering eller om at tiltrække og fastholde bestemte medarbejdere.

Fungerer lokallønssystemet efter KL's opfattelse godt i dag?

Ja, det fungerer grundlæggende godt, og kommunerne vil gerne have lokalløn. De har jo valgt at fastholde andelen af lokalløn, også i svære tider, hvor vi har haft økonomisk opbremsning. Skulle man lave om på noget, var det måske procedurene omkring den lokale lønforhandling, som kræver rigtig mange ressourcer.

Hvorfor opsiges mange kommuner forhåndsftaler, hvis I gerne vil forhandle mindre?

Det er rigtigt, at forhåndsftaler kan mindske den tid, vi bruger på at forhandle lokalløn. Men omvendt er de i strid med idéen bag lokalløn. Forhåndsftaler har en tendens til at smøre det ud, så alle får lige meget. Det udtynder jo det strategiske formål med at have lokalløn, for så kan den ikke bruges som ledelsesredskab.

Betrager KL det som et problem, at store faggrup- per kun får en lille andel af lokallønnen?

Det er rigtigt, at der er forskel på medarbejdergrupperne. Men sosu-assisterer har jo også større andel end sosu-hjælpere. Det stemmer godt overens med den efterspørgsel, der er af de faggrupper på grund af ændringer af

opgaverne i det nære sundhedsvæsen. Så det, synes jeg ikke, er noget problem. Hvis vi ikke kunne gøre den forskel, var der ikke nogen idé i at have lokalløn.

Er det ikke et problem, hvis store grupper oplever syste- met som lukket og uretfærdigt?

Det er da altid bedst, hvis medarbejderne er tilfredse med deres løn, men mon ikke alle føler, at de får for lidt. Jeg ved ikke, hvordan man kan skabe mere åbenhed. Vi skal jo ikke have et system, hvor vi hænger op på en tavle, hvad Karin får, og hvad Peter får.

Hvorfor ikke?

Det tror jeg ikke, der kommer noget godt ud af. Det afgørende skal være dialogen mellem leder og medarbejder, hvor der kan indgå en snak om, hvorfor jeg som medarbejder får den løn, jeg får. Meningen med lokalløn er ikke at dele ud til alle, så de oplever en højere retfærdighed. ★

Ølønningen bruges til?

Pressfoto: Jørgen True



Dennis Kristensen, formand for FOA

Hvad mener FOA om lokalløn?

Som systemet fungerer i øjeblikket, er det ikke vores livret. FOA har ingen interesse i, at vi kan slås og konflikte for en overenskomst, for så bare at opleve, at kommunerne flytter penge fra vores store faggrupper til mindre grupper og specialister. Det bliver også kønsmæssigt skævt, for disse mindre grupper er ofte mænd. Jeg har en forventning om, at når FOAs medlemmer har været med til at indbetale de penge, der ligger på bordet, får vi også vores del af kagen.

Kan FOA overhovedet ikke se positive muligheder i lokalløn?

Selve det, at man kan forhandle en mindre del af lønnen tæt på de kompetencer og opgaver, de ansatte har, kan der godt være musik i, for vores lønssystem er meget stift. Vi har fået større mangfoldighed, siden systemet blev skabt, så opgaverne, man

løser, er mere forskellige. Det kan være svært at tage højde for i en overenskomst, som der kun er én af. Lokalløn kan løse det problem, men så nytter det jo ikke, at vores tillidsfolk hvert år får at vide, at der ikke noget at forhandle om.

Hvad kan FOA gøre ved det problem?

Jeg havde oprindeligt gerne set, at lokallønssystemet var opdelt, så de penge, der var inden for en overenskomst, også blev i den. Men det vil kommunerne ikke være med til, netop fordi de gerne vil flytte penge rundt på tværs af overenskomsterne. I det nuværende system kan vi gøre to ting: Vi kan blive bedre til at stå fast på, at vi vil have forhandlinger, selv om meldingen er, at der ingen penge er. Og så rejse alle de sager, hvor vi er uenige. Det er den model, vi nu vil prøve at puste mere liv i. Alternativet er, at vi skal overbevise de andre fagfor-

eninger om, at lokallønnen skal afvikles.

FOA har opgjort, at medlemmerne har mistet milliarder i lokallønssystemet. Hvor længe kan FOA leve med det?

Systemet skaber lige nu modvilje og demotivering blandt mange ansatte. For det giver jo ikke mening at have ret til en lønforhandling, hvis nogen har været inde at fjerne de penge, der var på bordet. Jeg tror, at arbejdsgiverne skal være meget opmærksomme på, at når de skaber store grupper, der oplever, at de bare betaler videre til andre grupper, så skaber de også forudsætningerne for, at systemet kan gå hen at dø. ★

fida@foa.dk



Hvis der ikke er vilje hos arbejdsgiverne til at putte kroner i puljen, så afskaf det skidt.

.....
Pædagogmedhjælper

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn, august 2016

FOA-grupper får mindre end andre

I gennemsnit udgør den lokale andel af lønnen 8% for ansatte i kommunerne og 8,3% for regionalt ansatte. Bortset fra teknik- og servicemedarbejdere har alle større FOA-faggrupper en lavere andel. Den primære forklaring på teknik- og services høje placering skyldes det særlige lønssystem på området.

- Teknik og servicemedarbejdere: **11,9%**
- Sosu-assisterter: **5,3%**
- Dagplejere: **5,2%**
- Pædagogmedhjælpere: **4,3%**
- Sosu-hjælper: **3,7%**

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor (KRL)

Grundløn aftales uden TR

70% af FOAs medlemmer har ikke haft deres tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling med til at aftale lønnen ved nyansættelse. Det er kun tilfældet for 16%, mens 14% ikke ved, om det er sket.

Kilde: Medlemsundersøgelse om lokalløn

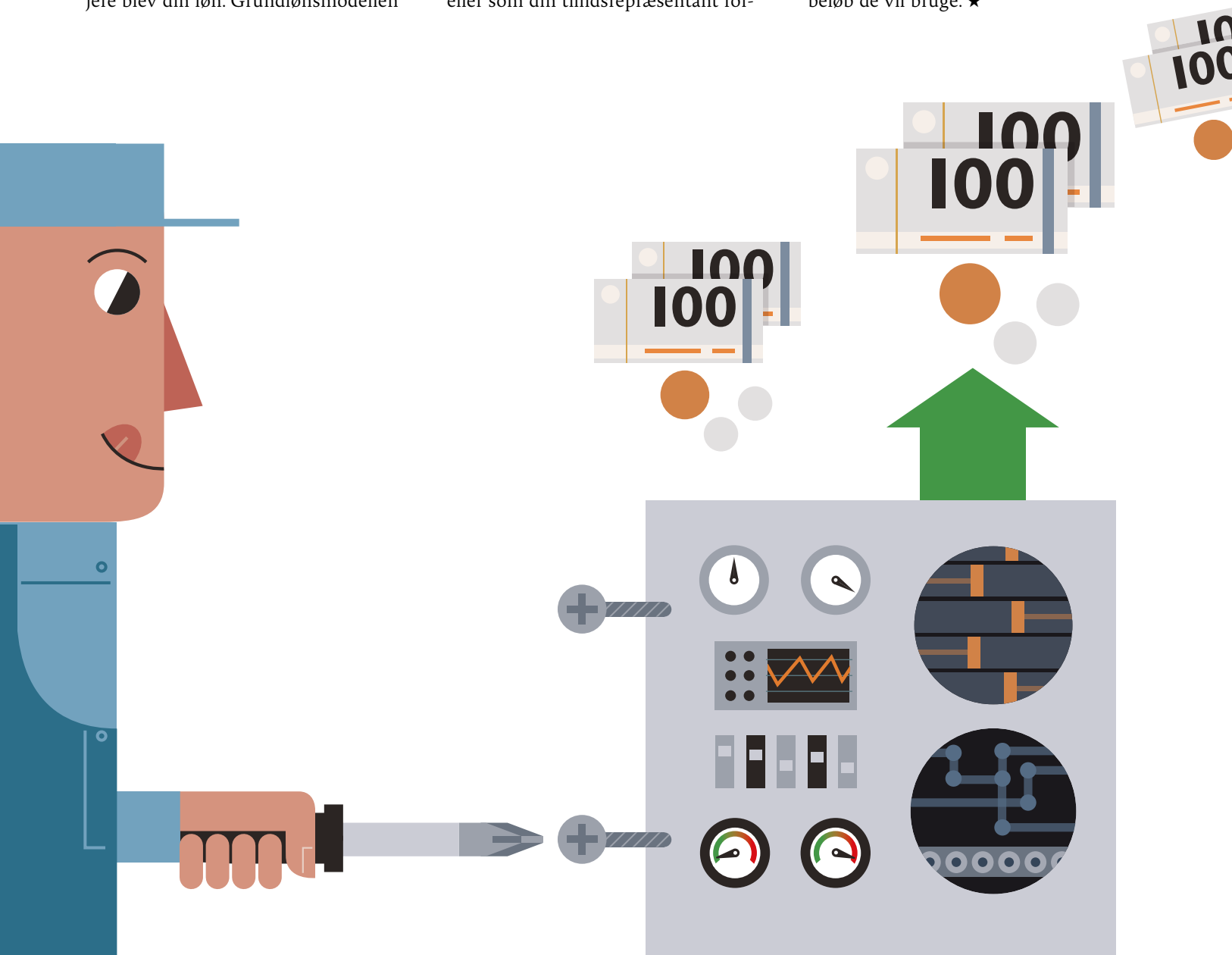
Sådan er din løn skruet sammen

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp

Dit nuværende lønsystem har næsten 20 år på bagen, og det er en såkaldt grundlønsmode. Tidligere var det især anciennitet, der betød noget for lønnens størrelse: jo mere erfaring, du fik, jo højere blev din løn. Grundlønsmodellen

betyder, at du bliver indplaceret på et grundlønstrin og derudover kan få forskellige tillæg. En del af tillæggene er lokalløn, som FOA forhandler med den kommune eller region, hvor du arbejder, eller som din tillidsrepræsentant for-

handler med ledelsen på din arbejdsplads. Siden 2010 har der dog ikke været afsat penge i overenskomsten til lokalløn, og det er derfor op til de enkelte kommuner og regioner, hvor stort et beløb de vil bruge. ★



Grundløn

FOA aftaler din grundløn med arbejdsgiverne som en del af den landsdækkende overenskomst. Grundlønnen afhænger af, hvilken

stillingsgruppe du er i, og den skal dække de opgaver og funktioner, du skal kunne varetage som nyuddannet eller nyansat.

Funktionsløn

Kan være en del af den landsdækkende overenskomst (for eksempel til praktikvejledere, gruppeledere eller dagplejeres pasning af et femte barn) eller din FOA-afdeling/(fælles-)

tillidsrepræsentant kan lave en lokal aftale. Opgaverne/funktionerne skal række udover dem, der indgår i grundlønnen.

Kvalifikationsløn

Kan aftales både som en del af overenskomsten (for eksempel højere løntrin efter en år-række i jobbet) og som lokalaftaler. Den skal

baseres på den enkelte medarbejders kvalifikationer, men tager typisk afsæt i objektive faktorer som uddannelse og erfaring.

Resultatløn

Kan kun aftales lokalt, og den gives, hvis bestemte, forudaftalte resultater eller mål opfyldes. Det er især topchefer, der nyder godt af

denne lønform, og derfor er den sjældent anvendt inden for FOAs område.

Forhåndsftaler

Funktionsløn, kvalifikationsløn og resultatløn kan aftales for enkelte medarbejdere eller for personalegrupper. FOA har indgået en række forhåndsftaler i kommunerne, der automatisk sikrer, at du får et tillæg, hvis du har en bestemt funktion eller kvalifikation. På det seneste har nogle kommuner imidlertid opsagt forhåndsftaler, fordi de ikke ønsker automatikken i tillægget. I nogle kommuner kan lokal-løn være indeholdt i genetillæg som en forhøjelse af de af-talte tillæg i overenskomsten.

Din **nettoløn*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg.

Din **bruttoløn*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg
- genetillæg
- feriegodtgørelse
- pension.

Din **samlede løn*** er:

- grundløn
- tillæg aftalt i overenskomsten
- lokalt aftalte tillæg
- genetillæg
- feriegodtgørelse
- pension
- overarbejde.

*Alle lønformer er før skat

Kilder: KL, FOA og Forhandlingsfællesskabet

Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder og videoer.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Nyhedsbrevet er tilpasset netop din faglighed.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på foa.dk/persondata



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om æbler og blommer,
som der er masser af i de næste måneder.



Månedens råvare:

Æbler og blommer

De sene danske blommesorter – som for eksempel sveskeblommer – høstes her i oktober og får en kraftig, god smag, når de koges eller bages. Æbler er der også masser af, og de er gode i det varme køkken.

Begge frugter har en frisk syre og er aromatiske i smagen. De har en fin sødme, der bidrager med balance i smagen i salte retter. Både æbler og blommer kan bruges til chutney som tilbehør til kød og fisk.

Æble-fisk med blommechutney

4 personer

Æble-fisk:

- 8 syltige danske æbler
- 2 store løg
- salt og friskkværnet peber
- 3-4 kviste frisk timian eller 1 tsk. tørret
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. æbleeddike
- 400 g sej, torsk eller anden hvid fisk

Blommechutney:

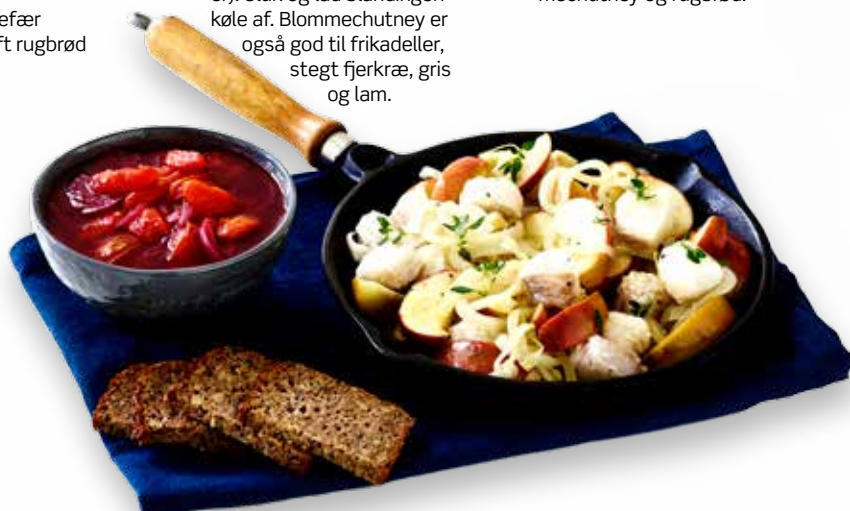
- 300 g sveskeblommer
- 1 stort rødløg
- 1 dl æbleeddike
- 1 dl vand
- 1 dl rørsukker, evt. mørkt
- 1 tsk. salt
- 15 g frisk ingefær
- Tilbehør: Groft rugbrød

Blommechutney

- Vask blommerne og skær dem i halve og fjern stenene. Skær de halve blommer over til kvarter.
- Pil løget og skær det over på langs. Skær det i skiver.
- Kom æbleeddike, vand, sukker, salt, fint hakket eller revet ingefær i en gryde og bring det i kog.
- Tilsæt løgringene til den kogende eddikelage. Kog dem i 3-4 min.
- Kom blommostykkerne i gryden og skru ned på lavt blus. Kog under omrøring til blommerne er bløde (2-7 min. afhængigt af, hvor modne de er). Sluk og lad blandingen køle af. Blommechutney er også god til frikadeller, stegt fjerkræ, gris og lam.

Æble-fisk

- Pil løgene og skær dem i ringe.
- Vask æblerne og skær dem ud i både. Fjern kernehusene, stilke og blomster.
- Steg løgene klare i olie ved jævn varme på en pande. Tilsæt æblerne og steg nogle minutter. Krydr med timian, eddike, salt og peber.
- Skær fisken ud stykker på ca. 3 x 3 cm. Kom dem i den varme æbleblanding. Steg nogle minutter. Læg låg på panden og lad fisken trække færdig ca. 10 min. under låg. Smag æble-fisken til med salt og peber.
- Nyd varm æble-fisk med blommechutney og rugbrød.



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

Smag i små portioner

Nye kryddringer og smage af kombinationer, man ikke har prøvet at lave i sit køkken før, kan være en positiv oplevelse. Hvis man er i tvivl, om man f.eks. skal krydre sine gulerødder med hvidløg eller sit æbleflæsk med vanilje, kan man tage en lille portion for sig og prøve sig frem.



Foto: Colourbox

Vask frugt og grønt

Det er vigtigt at vaske eller skylle frugt, grøntsager, spirer og krydderurter i rent vand, inden de spises. På overfladen kan der være skadelige bakterier eller virus. På de importerede er risikoen størst, da håndhygiejnen hos dem, der høster, kan være dårlig. Det er også derfor, at frosne bær bør koges og ikke bruges rå i f.eks. smoothies.

Når du hiver efter vejret, og hjertet hamrer, styrker du kredsløbet – og **forebygger diabetes og for højt blodtryk**. Så bare giv den gas!

Pulsen skal op – hver dag

Det kan betale sig at rejse sig i sadlen og knokle op ad bakkerne, når man cykler til arbejde. Eller at krydre løbeturen (eller gåturen) med en hurtig spurt op ad et par bakker. Hjertet har godt af at blive trænet, så det bliver stærkere.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi rører os med moderat til høj intensitet i 30 minutter hver dag og med høj intensitet i 20 minutter to gange om ugen. Men sundhedseffekten er lige så god, hvis man træner i ganske kort tid, hvis bare pulsen kommer helt op i det røde felt, lyder det fra professor

ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet **Jørn Wulff Helge**.

“HIT-træning, altså Høj Intensiv Træning, virker lige så godt mod livsstilssygdomme som fedme, diabetes og forhøjet blodtryk som mere traditionel træning, der står på i længere tid,” siger han.

Kort indsats – stor forskel

HIT-træning kan bestå af 30-40 sekunders spurt og nogle minutters pause. Det gentages for eksempel fem gange.

“Hvis man ikke er vant til at

træne, kan det godt være svært at få pulsen så højt op alene,” siger Jørn Wulff Helge.

“Men det vigtigste er, at man gør noget. Langt den største sundhedseffekt sker, når man går fra ikke at bevæge sig til at bevæge sig lidt. Så de daglige udfordringer, hvor pulsen kommer op, har også betydning for sundheden. Og jo længere tid med høj puls, jo bedre.” ★

jonna@periskop.dk

4 lyntip til at få sved på panden



1 Tramp i pedalerne

Cyklen er bedst, når det gælder om at få pulsen op uden at få skader. Du kan veksle mellem moderat tempo og pulstoppe, hvor du virkelig giver den gas, f.eks. op ad bakker.



2 Spurt!

Løber du? Så prøv 10-20-30-træning: 30 sekunders lunt, 20 sekunders løb og 10 sekunders spurt. Gentag fem gange og hold en lille pause. I starten nøjes du med to blokke.



3 Gå-spurt!

Når du går tur, så prøv intervalgang: Skift jævnlige tempo og gå hurtigt med aktive arme.



4 Undgå skader

Der er større risiko for skader, når man spurter op ad trapper og bakker. Skader skal undgås, for de sætter kroppen bagud i lang tid, og mange kommer ikke i gang med aktiviteten igen. Derfor: Er du motions-uvant, så start med at cykle. Der kan du spurte uden særlig stor risiko for at vælte.

Kilde: Professor ved Center for Sund Aldring, Københavns Universitet, Jørn Wulff Helge





4 gode grunde

Få pulsen op

1. Regelmæssig træning med høj puls giver bedre iltoptagelse og forbrænding.
2. Det forebygger diabetes, for højt blodtryk, åreforkalkning og visse kræftformer.
3. Kroppen bliver bedre til at regulere appetit, og humøret bliver bedre.
4. Muskler, knogler og sener bliver stærkere.



Læs mere

Sundhedsguiden.dk

Gén-tilpasset træning på vej

Forskerne på Københavns Universitet arbejder på at finde en metode, der via DNA-test kan vise, hvilken form for træning, en person vil få mest ud af sundhedsmæssigt.

Kilde: Professor ved Center for Sund Aldring på Københavns Universitet Jørn Wulff Helge

Høj hvilepuls koster år

Et dansk studie viser, at en hvilepuls på over 80 koster fire-fem års levetid i forhold til dem, der har en hvilepuls på under 65. Den sikreste metode til at sænke hvilepulsen er rygestop og regelmæssig motion.

Kilde: The Copenhagen Male Study, 2013 og Politiken



23. oktober

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 huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden foa.dk/forbund/nyt-job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu

Nyt job?

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



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.

Nyuddannet og på dagpenge

Er du på dimittend-dagpenge, og har du ingen børn, får du fra 2. januar 2017 udbetalt mindre i dagpenge.

Satsnedsættelsen rammer derfor dig uden børn og som har ret til at få dagpenge på baggrund af enten:

- en gennemført dimittend-uddannelse af mindst 18 måneders varighed
- en erhvervsgrunduddannelse (EGU)
- endt værnepligt.

Det betyder ikke noget, hvornår du begyndte at få dagpenge. Er du ledig og på dimittend-dagpenge, får du pr. 2. januar 2017 nedsat din dagpengesats fra 82 procent af dagpengesatsen til 71,5 procent, hvis du er uden forsørgerpligt. Ud fra de satser, der gælder i dag, vil det betyde, at satsen for en fuldtidsforsikret dimittend nedsættes fra 686 kr. om dagen til 598 kr. om dagen. Satserne reguleres hvert år i januar.

Uændret sats for forsørgere

Hvis du er forsørger, vil du fortsat have ret til dagpenge med 82 procent af den højeste dagpengesats. Har du et barn under 18 år, er du som udgangspunkt forsørger. Det er dog en betingelse, at dit barn bor i Danmark, med mindre du er EU/EØS-borger. Hvis det er tilfældet, må dit barn også opholde sig i et andet EU/EØS-land. Opholdsretten gælder ikke Grønland og Færøerne, der hverken er omfattet af de danske arbejdsløshedsforsikringsregler eller er medlem af EU/EØS.

Når dit barn fylder 18 år, selv får et barn eller bliver gift, ophører forsørgelsespligten.

Meld dig ind i tide

Selvom satsen nedsættes, vil det stadig være en fordel for dig at blive medlem som dimittend, medmindre du ikke får voksnelevløn.

Du skal søge om medlemskab som dimittend inden 14 dage efter, du er færdig med din uddannelse – uanset om du er medlem af en a-kasse i forvejen eller ej. For at kunne blive optaget som dimittend skal du have haft bopæl og opholdt dig i Danmark umiddelbart før, du startede på uddannelsen. Du skal også have bopæl og ophold i Danmark umiddelbart efter, du har gennemført uddannelsen.

Kontakt os

Har du spørgsmål til reglerne eller i øvrigt ønsker hjælp fra a-kassen, er du altid velkommen til at kontakte os. Du kan finde adresse og telefonnummer på din lokale afdeling på foa.dk/afdelinger. ★



Se mere

Social- og Indenrigsministeriets lov om børns forsørgelse (børnebidragsloven) – se foa.dk/a-kasse/nye-dagpengeregler

På efterløn og halvårserklæring?

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring er fra 28. oktober til 12. november 2016 for perioden 18. april til 23. oktober 2016. Du finder blanketten på forsiden af foa.dk.

du og skal bruge dit NemID til login. Hvis vi har din mail-adresse eller dit mobilnummer, får du en husker på enten mail eller sms. Hvis du vil være sikker på, at vi har

de korrekte kontaktdata på dig, kan du logge dig ind og klikke på 'Mine tjenester' i øverste højre hjørne. ★

Arbejdstøj fra Hejco skræddersyet til dig og dit arbejde

Tøjet er syet i udvalgte materialer og har mange smarte funktioner – naturligvis i flotte farver, som tåler vask ved høje temperaturer.

*Alle priser er ekskl. moms



DAMETUNIKA
Art nr: 110762
Vejl. pris: 432,-*



DAMETUNIKA
Art nr: 102415
Vejl. pris: 324,-*

BUSSERONNE
Art nr: 102416
Vejl. pris: 274,-*



SOKKER 3-PAK
Art nr: 114045
Vejl. pris: 111,-*

DAMEBUKSER
Art nr: 102145
Vejl. pris: 399,-*



REEBOOK SKO
Art nr: 104121
Vejl. pris: 682,-*



Hejco®

vejco.dk

Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ
tlf.: 3537 7700, info@vejco.dk, www.vejco.dk

SE HELE
SORTIMENTET
PÅ HEJCO.DK

Frederikshavn Afdelingen. 27. nov. kl. 14-16.30: Juletræ i FFK Centret, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Posebillelsalg i uge 45 og 46 til egne børn under 18 år. For at få juleposen skal man deltage i juletræet. Læs mere på foa.dk/frederikshavn

Seniorene. 8. nov. kl. 14: Foredrag v. arkivar Erik Christensen: *Hen ad Danmarksgræde – før og nu*. Kaffe m. blødt brød. Tilmelding senest 1. nov. Pris: 50 kr. – læs mere på foa.dk/frederikshavn

Frederikssund Seniorklubben. 26. okt. kl. 13.30: *En usikker fremtid* v. Kate Royster, der fortæller om Amanda og levevilkårene for fattige i Danmark omkring 1920. 16. nov. kl. 13.30: *Min vej til skipper på Slotssøen* v. Finn Sylvest, der fortæller om en fattig barndom i Hillerød og Hørsholm.

Guldborgsund Teknik-kost og service-sektoren. 3. dec.: Julemarked i Andelslandsbyen Nyvang for medlemmer med ægtefælle/kæreste. Afgang fra Cæreste kl. 8, hjemkomst i Nykøbing F kl. 20.30. Der vil være lidt frokost inkl. en øl, vand eller et glas vin og aftensmad på vejen hjem. Tilmelding til afdelingen senest 17. nov. kl. 12 på 46 97 17 50. Pris pr. person 100 kr.

Hillerød E+P Klubben. 8. nov. kl. 10 hygger vi i kælderen med bankospil, sange og amerikansk lotteri. Der serveres kaffe og en bid brød. Pris: 30 kr. Tilmelding senest 31. okt.

Holstebro Senior. 6. okt. kl. 14: Gunhild Albertsen viser sin raku-keramik. 2. okt. kl. 14: *Blandt originale og godtfolk* v. fhv. journalist Per Hansen, entré og kaffe: 45 kr. 17. nov. kl. 12.30: Tur til Gimsinghoveds juleudstilling, Struer. Der vil blive serveret æbleskiver og gløgg. Evt. køb af ting. Samkørsel fra P-pladsen FOA. Pris: 50 kr. pr. person.

Horsens Afdelingen. 4. dec.: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30. Pris: 25 kr. Billetter købes kontant i afdelingen fra 8.-24. nov., og 10. nov. er der ekstra åbent for salg kl. 17-19. Læs mere på foa.dk/horsens.

Seniorklubben. 11. okt. kl. 14: Fødselsdagsfest. Medbring en gave til 25 kr. Der er kaffe og lagkage – tilmelding senest 3. okt. 25. okt. kl. 14.15 (ved fængslet): Vi besøger Café Lorentzen. Pris: 45 kr. Der er kaffe og kage. Tilmelding senest 18. okt. 15. nov. kl. 13.30: Julebanko, klubben giver gevinsterne, og der er kaffe med julekage og småkager. Billetter til julefrokost kan købes den dag. 27. nov. kl. 13: Julefrokost på Danica m. buffet og underholdning, drikkevarer for egen regning. Pris: 150 kr. Tilmelding til Bodil Hansted 29 40 00 78 eller Birgit Jakobsen 60 83 83 08.

Mariagerfjord Afdelingen. 26. okt. kl. 18: Generalforsamling på Madkontoret, Majsmarken 1, Hobro. Sidste tilmelding 20. okt. på 46 97 13 73 eller via mavj@foa.dk. Se mere på foamariagerfjord.dk.

SOSU klubben. 8. nov.: Julefrokost på Mariager Golfklub kl. 17.30. Sidste tilmelding 1. nov. på 46 97 13 73 inden kl. 12. Har man tilmeldt sig og ikke møder op, vil man skulle betale kuvertprisen. Se mere på foa mariagerfjord.dk.

Odense Afdelingen. 9. nov. kl. 19.30: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Spisning kl. 17.30 og fagligt, kulturelt oplæg kl. 18.30. Kræver tilmelding senest 2. nov. på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 26. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 2.-9. nov. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra 26. okt.

Seniorklubben. 18. okt. kl. 10-12: Bjergbanken Cabaret underholder 2 x 40 min. i Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til juletur (15. nov.) Pris: medlemmer 350 kr. og ikke-medlemmer 495 kr. Klubben er vært ved kaffe og kage. 1. nov. kl. 10-12: Det synkende postbud Henning Vad kommer og underholder i Vesterbro 120, Odense. Klubben er vært ved kaffe og kage. 15. nov.: Juletur til Tyskland/julefrokost i Holbøl.

Nyborg Seniorklub. 10. okt. kl. 13.30: Bankospil i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding: Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72. 8. nov. kl. 12.30: Gule ærter og pakkespil. Pris: 50 kr. Drikkevarer og pakke til 30 kr.

medbringes i 3F's lokaler Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 1. nov. til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

PMF afd. 1

Afdelingen. 27. okt. kl. 18.30: Generalforsamling på Buddinge Hovedgade 205, Søborg. Spisning fra kl. 17.30. Dagsorden og bilag kan ses senest 13. okt. via foa.dk/pmf1. Tilmelding til spisning sker via hjemmesiden senest 24. okt.

Silkeborg-Skanderborg

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

Seniorklubben. 10. okt. kl. 13.30 i FOA Huset: Kreativ dag v. Vibeke Jensen. Tag gerne selv krukke, halmkrans og grønt med. Mulighed for køb af materialer. Også o.k. bare at kigge på. Pris: 30 kr. 23. nov. kl. 13: Julehygge med gløgg og æbleskiver samt banko i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris: 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 senest 8 dage før hvert arrangement.

Sjælland

Afdelingen. 24. okt.+7. nov.+21. nov. kl. 18-20.30.: Lær om ondt i psyken – studierække over 3 mandage v. Pia Halsted, Stenhusvej 35, Holbæk. 25. okt.: Områdegeneralforsamling i Nordvestsjælland kl. 17-21, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 26. okt.: Områdegeneralforsamling i Holbæk kl. 17-21, Stenhusvej 35, Holbæk. 27. okt.: Områdegeneralforsamling i Midtsjælland kl. 17-21 i Filadelfia, Den store festsal, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter – oplevelser med rabat. Køb billetter via afdelingens nyhedsbrev. **Teknik- og service-sektoren.** Medlemsmøder og biksemad kl. 17-21 på følgende dage og steder: 1. nov.: Japanvej 2, Slagelse. 2. nov.: Østre Parkvej 2G, Ringsted. 3. nov.: Frederiksberg Skole, Smedeparken 1, Sorø. 29. nov.: Toftegårdsvej 14, Asnæs. 30. nov.: Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 1. dec.: Stenhusvej 35, Holbæk.

A-kasse. 26. okt. kl. 18-21: Overvej du efterløn? Møde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Du er velkommen til at tage en ledsager med. **PenSam.** 8. nov. kl. 13-16: Seniormøde, FOA Sjælland, Japanvej 2, Slagelse. Overvej du, hvornår det vil være bedst for dig at gå på pension? Som kunde i PenSam kan du og en ledsager deltage gratis i mødet. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 7. nov. kl. 13-15: Andespil, Stenhusvej 35, Holbæk. 3 bankoplader 45 kr. og ekstra plader 10 kr. pr. stk. 5. dec.: Julefrokost kl. 12-16, Stenhusvej 35, Holbæk. 150 kr. for medlemmer og 175 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 5. dec. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 12. okt. kl. 14-16: Bankospil, Japanvej 2, Slagelse. Husk pakke til ca. 25 kr. 9. nov. kl. 14-16: Demonstration af tidens flotteste smykker, Japanvej 2, Slagelse. 7. dec. kl. 13: Julefrokost, Japanvej 2, Slagelse. 200 kr. for medlemmer og 250 kr.

for ledsager. Husk julegave til ca. 25 kr. Tilmeldingsfrist 9. nov. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. nov. kl. 14-16: Generalforsamling. 1. dec. kl. 13-15: Julefrokost, Knud Lavard Centret, Eksecerpladsen 1, Ringsted. 175 kr. for medlemmer og 225 kr. for ledsager. Tilmeldingsfrist 3. nov. **Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjælland.** 11. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017, Toftegårdsvej 14, Asnæs. Servering af håndmadder kl. 12. Pris: 30 kr. pr. person. 13. okt. kl. 11-15: Bankospil og program 2017. Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Servering af håndmadder kl. 12. Pris: 30 kr. 22. nov. kl. 13-16: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Pris: 100 kr. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 14. nov. 6. dec. kl. 13-16: Julefrokost. Toftegårdsvej 14, Asnæs. Pris: 100 kr. Husk gave til ca. 25-30 kr. Tilmeldingsfrist 28. nov. Tilmelding og mere information på foa.dk/sjaelland. **Kontakt.** Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.-tider: man.,

tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbent: Man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagelse og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mailadresse: sjælland@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. Nyhedsbrev: tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned med medlemsfordele og vigtigt nyt fra FOA Sjælland.

Skive

Seniorklubben. 13. okt. kl. 14: Seniorshoppen kommer med tøj i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris: 60 kr. inkl. kaffe m. brød. Husk tilmelding.

Social- og Sundhedsafdelingen

Seniorklubben. 11. okt. kl. 11: Fra malkestol til psykologklinik v. lærer og psykolog Knud Holm Andersen.

8. nov. kl. 11: Arbejdet i Folketinget v. Eigil Andersen, fhv. folketingsmedlem for SF. Det er muligt at købe billetter til julefrokost 13. dec. ved begge arrangementer. Flere oplysninger: Kontakt Sine Eriksen, sine.eriksen@webspeed.dk.

Sydfyn

Afdelingen. 1. og 6. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. 1. og 8. dec. kl. 12-1: Julemiddage for pensionister, efterlønsmodtagere og førtidspensionister. Tilmelding på 46 97 27 27 senest 8 dage før middagen.

Teknik- og service-sektoren.

1. nov. kl. 17: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning, tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller evt. TR senest 25. okt.

Pædagogisk sektor.

3. nov. kl. 18: Årsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Vi starter med spisning, tilmelding er nødvendig, via hjemmesiden eller evt. TR senest 27. okt.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

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

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk



Sønderborg

Seniorklub. 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7: Juletur til Berlin fra Sønderborg Politistation, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag020@foa.dk. Se program på foa.dk/soenderborg eller hent i afdelingen.

Sønderjylland

Afdelingen. 8. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov Kro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag herunder

forslag til valg skal være bestyrelsen i hænde senest 21 dage før. Af hensyn til traktement bedes du tilmelde dig senest 4. nov. inden kl. 12 på 46 97 35 00 eller via soenderjylland@foa.dk.

Teknik og Service-sektoren. 25. okt. kl. 18: Generalforsamling i afdelingen, Hærvejen 8, Rødekro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren i hænde senest 21 kalenderdage før.

Pædagogisk Sektor. 3. nov. kl. 18: Generalforsamling på Agerskov kro. Dagsorden iflg. lovene.

Indkomne forslag og forslag til valg skal være sektoren i hænde senest 13. okt. kl. 12. Da vi starter med spisning, er tilmelding senest 26. okt. kl. 12 på 46 97 35 00 eller via ajes@foa.dk.

Seniorklub. 17. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. okt. 18. nov. kl. 13: Julefrokost i Tønder, medlemspris 200 kr. og ikke-medlemmer 250 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. nov. Tur til Holland 23.-27. april 2017. Prisen bliver

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



Find det her

foa.dk/afdelinger

Forsideillustration:
Flemming Jeppesen



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIER
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 195.200/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
23. september

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 8: 28. oktober
Frist til nummer 1: 8. december

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

Annoncefrist:
Nummer 8: 24. oktober

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

Nummer 7 udkommer:
10. november

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

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vinderne i august

Hovedpræmie:

Roxana Vasile
Engelholm Alle 30, 1.-2.
2630 Taastrup

Gavekort til Coop 300 kr.

Mette Westergaard Johansen, Dalsvinget 18 F, 7200 Grindsted
Brian Nielsen, Landsgravparken 1, 4200 Slagelse
Ketty Pedersen, Sønderbro 1, 6933 Kibæk
Lena Bøgelund Bejlegaard, Bøgehegnet 159, 1. th., 2670 Greve
Randi Maiken Christiansen, Pilevang 27, 4690 Haslev

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

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

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40
pensam.dk

quizzzen



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 **18. oktober**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzzen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Anja Attle, Rønne**.

1. Fra hvilket land kommer flest nydanske FOA-medlemmer?

- A. Tyrkiet
- B. Polen
- C. Somalia



2. Hvor mange anmeldelser af vold og trusler var der i 2015 fra socialpsykiatriske bosteder i Københavns Kommune?

- A. 337
- B. 496
- C. 817

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

- A. Hønsesov
- B. Blomsterenden på et æble
- C. Vulkankrater på Mars



4. Hvor stort beløb snødede en typisk dansk familie med to voksne og to børn for om måneden i 2015?

- A. 2.050 kroner
- B. 780 kroner
- C. 1.475 kroner



5. Hvilket argument har haft mest gennemslagskraft, når FOA-medlemmer har fået lokalløn?

- A. Nye arbejdsopgaver
- B. Uddannelse og kurser
- C. Trusler om strejke

6. For hvor mange år efterbetalte Skanderborg Kommune sosu-hjælper Else-Marie Thomsen tillæg for aften-, nat- og weekendarbejde?

- A. 10 år
- B. 3 år
- C. 5 år

7. Hvor mange leveår kan det koste en person at have en hvilepuls på 80 sammenlignet med personer, der har en hvilepuls under 65?

- A. 7-8 år
- B. 4-5 år
- C. 1-2 år

Basal Palliativ Indsats



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

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

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

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

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

Indholdet vil omhandle:

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

Undervisere er sygeplejerske Karen Mølbak og Susanne Christophersen.

Kurset varer i fire dage og afholdes to gange hhv. 13.-16. marts 2017 og 9.-12. oktober 2017 fra kl. 8.30 til 15.30 på Sankt Lukas Hospice, Dr. Alexandrines Hus, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup. Pris for deltagelse er kr. 3.998.

Tilmelding senest hhv. 13. februar og 11. september ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

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

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

Besked om optagelse udsendes hhv. uge 8 og 38.

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 3. marts og 29. september.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

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

Mindeord

Det er med stor sorg, jeg fik meddelelse om faglig sekretær Poul Møllers al for tidlige død. Poul sov stille ind søndag den 18. september efter længere tids sygdom. Poul var et stort aktiv i bestyrelsen i den centrale social- og sundhedssektor. Altid visionær, positiv, engageret, hjælpsom og med stor faglig indsigt. Til det sidste arbejdede han, deltog aktivt i bestyrelsesmøder og altid med stor værdighed. Han vil blive savnet af os alle.

Mange tanker til familien, der har den største sorg - at miste det menneske, man elsker.

Poul var unik, og han vil blive savnet. Æret være hans minde.

Karen Stæhr, sektorformand

FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓

SPAR
ELLER FÅ ET
GAVEKORT
PÅ 200 KR.



Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer
Ring **44393953** · pensam.dk/foafordele

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



Tee Jays jakker

Smarte modeller med perfekt pasform i super kvalitet!

Vatterede kabeljakker til helårsbrug
Let figursyet pasform i smart design.
Isoleret med håndfyldt polyester, der
føles som dun.



Model 98638
Lang dame jakke
Figursyet
Str. S - XXL
kr. 649,-



Model 95631
Dame jakke, figursyet
Str. S - 3XL
Fås også til herrer -
model 95630
kr. 499,-



Model 95635
Dame jakke m/hætte, figursyet
Str. S - 3XL
Fås også til herrer - model 95634
kr. 549,-



Model 95633
Dame vest
Let figursyet. Str. S - 3XL
Fås også til herrer - model 95632
kr. 449,-

Se flere
nyheder og hele
kollektionen på
praxiswear.dk