

Fagbladet **FOA**

5

TIP

til billig valuta
SIDE 44

fokus:

KOMMUNER DISKRIMINERER ANSATTE

Antallet af sager stiger
SIDE 8

FOA DÆMPER EKSAMENSFRYGT

Elever på SOSU-skolen i Aarhus får akupunktur
SIDE 30

HJEMMEPLEJE GIVER FÆRRE HOSPITALSDAGE

Hjemmehjælpsmodtagere er indlagt halvt så
ofte som borgere uden hjælp
SIDE 6

Meiken og hendes kolleger tænker, før de taler

VI DYRKER DEN GODE SLADDER

Lær forskellen på god
og dårlig sladder

SIDE 34

Det trange arbejdsmarked

Flere fagforbund inklusive FOA melder om et stigende antal sager, hvor medlemmer bliver fyret i strid med lovene om ligebehandling og forskelsbehandling. Det er ikke længere et særsyn at se medarbejdere med høre- eller synshandicap, med gravide maver eller med dåbsattester af ældre dato blive fyret. Dertil kommer så sagerne om firing af overvægtige, som beskyttes af loven om forskelsbehandling.

Eksemplerne viser, at det desværre ikke altid er kompetencer og resultater, der kigges på, når der skal afskediges – men derimod de karakteristika, der gør, at en medarbejder adskiller sig fra normen. I FOA taler tallene sit klare sprog. I 2010 var der 35 sager om ligebehandling og forskelsbehandling. I 2012 var tallet steget til 133 sager.

Én af dem er sosu-assistent Mette Lindbak, der selv har sklerose, og som blev fyret under orlov med sin datter, der har psoriasis-gigt.

Den sag blev for nylig med FOAs mellemkomst afgjort ved et forlig, der gav Mette 150.000 kroner i erstatning. Selv om vi desværre næppe har set den sidste af den type sager endnu, er en god lære af Mettes historie, at man som ramt ikke bare skal bøje nakken. Man skal brokke sig og klage. ★

Gitte Hejberg

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

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20



Fyret under sin orlov

Sosu-assistent Mette Lindbak tog orlov for at passe sin syge datter. Da orloven var slut, var der ikke noget job at vende tilbage til. Nu har hun fået erstatning.

Side 8-11



Vær god ved dine fødder

Sådan undgår du problemer med fødderne.

Side 50

OMSORGS-

Lille Ruth lokker smilet frem hos beboerne på omsorgscentret Solgården i Slangerup.

Side 16

KLOVNNEN



Sikre fødsler

Sosu-assistent Dorte Just er hver dag med til 5-6 fødsler for sammen med kollegerne at halvere antallet af børn, der bliver født med iltmangel.

Side 28

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizen	58

Når sladder gør godt

Positiv sladder er med til at tømre arbejdspladsen sammen, siger sladderforskere.

Side 34-40

tema
sladder

Merete Nielsen
journalist

men@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 25

Finn Danielsen
journalist

fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Signe Højgaard
journalist

signe.hojgaard@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Joe Anderson
grafiker

joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Maja Honoré
grafiker

maja001@foa.dk
Tlf.: 46 97 22 57

Peter Kamper Vendrup
grafiker

peve@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

UDGIVER

FOA
FAGGARBEJDE

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

nyt

63

procent af FOAs medlemmer vurderer, at de har mere travlt på deres arbejde nu end for et år siden.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, maj 2013

A-kassen på slankekost

Siden 2008 har der ikke været nogen stigning i det beløb, FOAs medlemmer betaler til driften af FOAs A-kasse. Alligevel er kontingentet steget med 101 kroner om måneden, men hele den stigning er fastlagt ved lov og dækker efterløn og forsikring.



Foto: Jørgen Thre



De bliver i øvrigt meget forundrede, når de hører om lønnen her. Selv ufaglærte har haft bedre forhold i det private, end de kan få hos os.

CHARLOTTE HERVIT, FORMAND FOR HR-CHEFERNE I KOMMUNERNE, I DANSKE KOMMUNER, OM KOMMUNERNES PROBLEMER MED AT TILBYDE SENIORJOB TIL ÆLDRE LEDIGE

Børnenes grundlovsdag.

4. juni – dagen før den 'rigtige' grundlovsdag – samledes børn og voksne fra københavnske daginstitutioner og dagplejer i Hans Tavsens Park på Nørrebro. På billedet er børn fra Børnehaven Ansgars Engle i gang med at lave deres egne flag for at fejre dagen.

Er den nye dagpenge-løsning god nok?

Regeringen er klar med en ny dagpenge-løsning. Vi har spurgt fire medlemmer, om de mener, aftalen løser problemet.



Ejnar Andersen, portør på Skejby Sygehus:

Det er godt, at det ikke bliver a-kassernes medlemmer, der skal betale. Det ville æde den lille lønstigning, vi fik i OK13. Dem, der arbejder som vikarer i jobrotation, burde genoptjene retten til dagpenge. Ellers står de i samme situation, når det slutter.



Keta Hermansen, sosu-assistent på Skejby Sygehus:

Systemet er meget uoverskueligt. Vilkaerne for de ledige bliver klart forringet. I forhold til at genoptjene retten til dagpenge er et år i arbejde lang tid. Jeg synes, det var bedre før.



Günther Paulsen, ledig handicaphjælper:

Det er fint, at der kommer en ekstra ydelse – men jeg tror, man vil se mange ledige falde ud af systemet igen, når de har opbrugt den. Det er en hån, at det tager et år at genoptjene retten til dagpenge. Det kræver, at man har et fast job og ikke er truet af ledighed længere.



Jan Rytter Egeberg, ledig sosu-assistent:

Vi har haft et godt og trygt dagpengesystem i mange år. Det ødelægger man nu og vælger en kortsigtet løsning. Regeringen håber nok på, at der sker noget inden 2016, hvor arbejdsmarkedsydelsen udløber, så de ikke behøver tage stilling igen.

Velfærden bliver sparet væk

FOA deltager i **Folkemødet** på Bornholm for at sætte spot på velfærd og behovet for vækst i den offentlige sektor.

Af Britta Lundqvist ★ arkivfoto: Scanpix



Bornholm lægger klipper og solskinstimer til den politiske debat, når der for tredje år holdes Folkemøde fra den 13.-16. juni. Her vil alt, hvad der kan krybe og gå af politikere, organisationsfolk og andet godtfolk – heriblandt nogle FOA-medlemmer med familie – invadere øen.

FOA vil gøre sit til, at velfærd bliver et påtrængende emne i de tre døgn, lover næstformand **Mona Striib**.

“Folkemødet er stedet, hvor beslutningstagere og meningsdannere er samlet, og derfor er det en god anledning til at synliggøre de udfordringer, FOAs medlemmer står med i deres daglige arbejde. Vi vil sætte spot på, at man er ved at spare den offentlige velfærd helt i stykker.”

Bespærelserne har kostet FOAs medlemmer dyrt, for 24.000 af deres arbejdspladser er forsvundet siden 2009.

“Kommunerne har sparet mere, end de behøvede. Det rammer helt dybt i den grundlæggende velfærd,” fastslår Mona Striib.

Skab offentlig vækst

FOAs dagsorden på Folkemødet skal være at få skabt vækst i den offentlige sektor.

FOA deltager i Folkemødet på Bornholm for at **synliggøre de udfordringer**, FOAs medlemmer står med i en tid, hvor der har været store besparelser på velfærdsområdet. Billedet er fra Folkemødet sidste år. Se nye billeder på www.foa.dk

“Regeringen har ført en for stram økonomisk politik. Det har FOA ment længe, men nu har også de økonomiske vismænd opfordret regeringen til at sparke gang i økonomien ved at bruge flere penge,” siger Mona Striib, der håber, at emnet vil komme til at fylde i diskussionerne

med både landspolitikere og kommunal- og regionspolitikere.

Skræmmende perspektiver

FOA har også fokus på nogle af de aktuelle tendenser, der truer velfærden.

“Jeg synes, der er nogle skræmmende tendenser på sundhedsområdet, hvor uligheden øges med udbredelsen af sundhedsforsikringer. Det er også en glidebane med brugen af frivillige, hvor vi ser, at kommuner er begyndt at annoncere efter frivillige,” siger Mona Striib. ★

brlu@foa.dk



Du kan følge debatter og aktiviteter på www.foa.dk/folkemoedet

72

timer med politik er der på Folkemødet på Bornholm 13.-16. juni.



FOAs dagsorden er at skabe **debat om velfærden**,” siger næstformand Mona Striib.

Velfærd i hverdagen

Hvad vil politikerne Johanne Schmidt-Nielsen fra Enhedslisten og Pernille Rosenkrantz-Theil fra Socialdemokraterne gøre ved velfærd i hverdagen? Det vil vise sig på FOAs spil om de dilemmaer, der opstår, når der ikke er overensstemmelse mellem borgernes forventninger og de faktiske velfærds-tilbud.

Hjemmepleje forebygger indlæggelser

Hjemmehjælpsmodtagere ryger halvt så ofte på hospitalet som borgere uden hjemmehjælp, viser ny undersøgelse.

Af Signe Højgaard

Ældre borgere, som ikke modtager hjemmehjælp, har dobbelt så mange dage på hospitalet, som borgere, der modtager hjemmehjælp. Det viser en undersøgelse fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. Ph.d. **Pia Kürstein Kjellberg** har forsket i hjemmepleje. Hun er ikke i tvivl om, at hjemmeplejen er med til at forebygge en del indlæggelser.

“De folk, som kommer i de ældre borgeres hjem, har ofte et rigtig godt blik for, om der er borgere, der har brug for ekstra hjælp. Det, de kan blive endnu bedre til, er at handle korrekt ud fra, hvad de observerer, så borgeren får den rigtige hjælp,” siger Pia Kürstein Kjellberg, der er seniorprojektleder ved analyseinstituttet KORA.

Kompetencer til at observere

Formand for FOAs Social- og Sundhedssektor **Karen Stæhr** mener, at undersøgelsen slår fast, hvor vigtigt det er, at frontpersonalet er godt uddannet til tidlig opsporing af sygdomme hos de ældre.

“Selv om fru Hansen måske kun er visiteret til at få praktisk hjælp med vask og rengøring, er det alligevel vigtigt, at det er en social- og sundhedshjælper, som har kompetencerne til at observere og handle på fru Hansens almentilstand,” siger Karen Stæhr.

Undersøgelsen peger på, at kommuner som Allerød, hvor de arbejder systematisk med at opspore sygdomstegn tidligt i hjemmehjælpen, kan forebygge flere indlæggelser. ★

signe.hojgaard@foa.dk

6,1

dage flere i sengen på hospitalet om året bruger enlige uden hjemmehjælp sammenlignet med enlige med hjemmehjælp. Borgere, der ikke modtager hjemmehjælp, har omkring dobbelt så mange indlæggelser som borgere, der modtager hjemmehjælp.

Kilde: Rapporten 'Analyse af de medicinske afdelinger' udarbejdet af Deloitte for Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

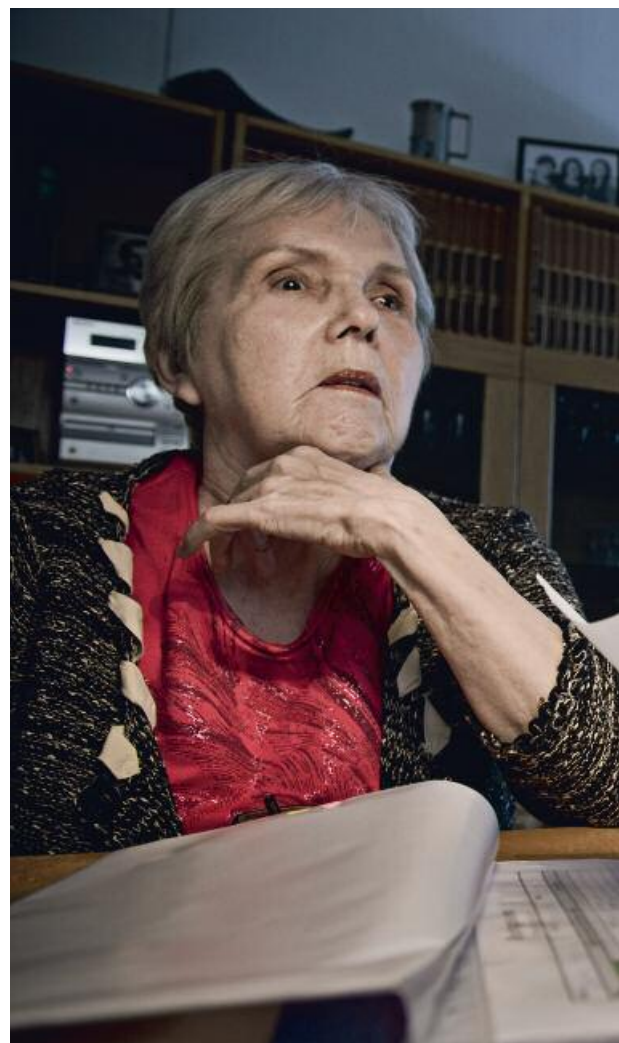
Triage

I Allerød og flere andre kommuner bruger hjemmehjælpen konceptet Triage til at opdage sygdomstegn tidligt og forebygge indlæggelser. Borgerne inddeles i tre niveauer;

- Borgerens habituale (normale) tilstand
- Borgeren flyttes til gul, hvis der er ændringer i den habituale tilstand.
- Borgeren flyttes til rød, hvis borgeren er syg og risikerer indlæggelse.

 Vil du vide mere

Kontakt forebyggelseskonsulent i Allerød Kommune Anne-Mette Sørensen anms@allerod.dk



Kontrol med Bentes helbred

I Allerød Kommune holder de øje med små **ændringer** hos borgerne for at forebygge indlæggelser.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True



Bente Bøving har Parkinson og har fået sværere ved at synke både vådt og tørt. Hun og hendes mand, Bent, har besøg af social- og sundhedsassistent **Anja Deenfeldt**. Sammen gennemgår de, om der er andre forandringer i Bente Bøvings tilstand.

Skema giver overblik

Anja Deenfeldt kigger på et såkaldt ændringsskema med oplysninger om Bente Bøving. I skemaet er der sat kryds ud for, at Bente Bøvings humør normalt er positivt, at hukommelsen normalt er god, og hvilke opgaver hun normalt klarer selv, og hvilke hun får hjælp til. Alle borgere i Allerød, som har hjemmepleje, har lige som Bente Bøving et skema liggende, hvor der står, hvordan borgeren normalt har

det – også kaldet borgerens habituale tilstand. Hvis noget ikke er, som det plejer at være, gør social- og sundhedsassistenten opmærksom på det hjemme på kontoret.

“Det er et rigtig godt arbejdsredskab, som gør det meget synligt, om der er ændringer, vi skal reagere på,” siger Anja Deenfeldt.

Rød, gul eller grøn

Inden Anja Deenfeldt tog ud på besøg hos Bente Bøving, kiggede hun på en stor elektronisk tavle på kontoret. Her lagde hun mærke til, at Bente Bøving var flyttet fra det grønne til det gule felt på grund af sine synkeproblemer. Borgerne bliver flyttet til gul,

Social og sundhedsassistent Anja Deenfeldt tjekker, om der er ændringer i Bente Bøvings tilstand, som hun skal reagere på.

hvis der er ændringer i deres tilstand. Den røde kategori kommer borgerne i, hvis deres tilstand bliver meget kritisk.

Ude hos Bent og Bente Bøving bemærker Anja Deenfeldt, at der står i skemaet, at Bente har taget to kilo på fra februar til april. Hun vil gerne sikre sig, at Bente ikke har tabt sig igen på grund af den seneste tids synkeproblemer.

“Det er flot, at du har taget på. Bent er rigtig god til at lave god mad med sødmælk i havregrøden og en ekstra klat smør. Men for en sikkerheds skyld melder jeg lige tilbage, at vi skal have vejret dig i morgen,” siger Anja Deenfeldt til Bente Bøving, som nikker samtykkende. ★

signe.hojgaard@foa.dk

Sakset fra foa.dk

28.05. Løft øger abort-risiko

Gravide, der skal foretage tunge personløft i deres arbejde, har op til tre gange så stor risiko for at få en spontan abort som gravide med stillesiddende arbejde. Det viser en ny undersøgelse, som er baseret på tal for omkring 70.000 gravide i perioden 1996 til 2002.

28.05. FOA: Så lyt dog til vismændene

Øg det offentlige forbrug. Så klart lyder opfordringen fra FOA til regeringen, efter at vismændene har konkluderet, at regeringens stramme styring af det offentlige forbrug hæmmer væksten.

28.05. Dagpleje stadig billigst

En plads i dagpleje er generelt stadig billigere end en plads i vuggestue, viser en ny opgørelse, som analysefirmaet Bureau 2000 har foretaget for FOA. Her har man sammenlignet priserne på dagpleje og vuggestue i landets kommuner i henholdsvis 2007 og i år.

23.05. Tvivl om ytringsfriheden

En dagplejer fra Ringkøbing-Skjern Kommune skrev direkte til Børne- og Familieudvalget, hvor hun gav udtryk for sine bekymringer over konsekvenserne af kommunens planer om ændringer i dagplejen. Ledelsens reaktion var, at hun skulle skrive under på, at det var illoyalt.

22.05. Din løn sækker bagud

Det seneste års lønstigning hos FOAs faggrupper kan ikke holde trit med priserne. Lønnen for ansatte i kommuner og regioner er steget med omkring én procent fra februar sidste år til februar i år. I samme periode er priserne gået 1,2 procent i vejret.

Læs flere nyheder på foa.dk



“Jeg er meget tilfreds med, at kommunen har erkendt, at jeg har været udsat for forskelsbehandling,” siger sosu-assistent Mette Lindbak, der har fået **150.000 kroner i erstatning**. Hendes sklerose gør, at hun har brug for flere pauser i løbet af dagen.

Flere diskrimineres på jobbet

FOAs medlemmer bliver i stigende grad udsat for diskrimination i forhold til **graviditet, alder og handicap**. Og ny EU-dom vil føre til flere sager.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lene Esthave

Desværre. Vi vil hellere ansætte to yngre på 20 og 21 år.

Sådan lød afslaget til en 37-årig sosu-assistent, da hun søgte arbejde som kontorelev.

Sagen, som FOA førte – og vandt – tæller med i den stigende bunke af sager, der handler om diskrimination på arbejdsmarkedet.

Både når det handler om alder, graviditet og handicap, er der en stigende tendens til, at arbejdsgiverne ikke altid følger lovgivningen.

Det viser en opgørelse over sager om ligebehandling og forskelsbehandling fra FOA-afdelingerne, og sager som er kørt videre til forbundet, fordi de ikke har kunnet løses lokalt.

I 2010 var der 35 sager. Året efter 84 sager, og i 2012 var det steget til 133 sager.

Dertil kommer et ukendt antal sager, hvor forbundet har rådgivet FOA-afdelingerne telefonisk.

Ønsker ikke retssager

“Vi ser i stigende grad, at gravide bliver afskedigede, og vi ser samme udvikling i sager

om forskelsbehandling, hvor medlemmer bliver dårligere stillet end andre på grund af alder eller handicap,” siger **Christina Skjold**, der er advokat i FOA.

Hendes erfaring er, at FOAs medlemmer ofte ikke ønsker, at der bliver rejst en sag ved domstolene, og derfor bliver mange sager forligt lokalt. I de tilfælde accepterer arbejdsgiverne typisk en fratrædelsesgodtgørelse, da de ikke mener, at afskedigelsen er i strid med Forskelsbehandlingsloven.

Fyret under orlov

En af de sager, som FOA har ført i år, handler om sosu-assistent **Mette Lindbak**, der blev fyret under orlov med sin handicappede datter. Den blev for nylig afgjort ved et forlig, hvor hun fik 150.000 kroner i erstatning for urimelig fyring.

“Afgørelsen bekræfter, at man er beskyttet, når man enten selv har et handicap eller har et barn med handicap,” siger Christina Skjold.

Flere beskyttes af lovgivning

Ifølge Christina Skjold er der flere grunde til udviklingen. Blandt andet at arbejdsmarkedet er blevet mindre rummeligt.

“Vi oplever en strammere kurs fra kommunernes side. Men det handler også om, at fortolkningen af lovgivningen gradvis bliver udvidet, og at flere derfor bliver omfattet af Ligebehandlingsloven og Forskelsbehandlingsloven.”

En ny dom fra EU-Domstolen slår eksempelvis fast, at det er ligegyldigt, om handicap forstået som en funktionsnedsættelse skyldes sygdom eller er medfødt. Og det er nyt, forklarer advokat **Jacob Goldschmidt**, der har ført sagen for HK.

“Vi forventer, at dommen vil føre til flere sager, fordi flere vil have en lettere mulighed for at blive omfattet af handicapbeskyttelsen,” siger han. ★

men@foa.dk

Mettes vej til erstatning

Side 10

133

Så mange sager om ligebehandling og forskelsbehandling har FOA haft i 2012. I 2010 var der kun 35 sager.

Flere sager om handicap

En ny dom fra EU-Domstolen fra april 2013 kan få stor betydning for beskyttelsen af handicappede på arbejdsmarkedet.

- Hidtil har man skullet have en varig funktionsnedsættelse for at være omfattet af handicapbegrebet.
- Det nye er, at en langvarig – men ikke nødvendigvis varig – funktionsnedsættelse som følge af sygdom også er omfattet.

Det siger loven

Hvis en medarbejder har en sygdom, som medfører en funktionsnedsættelse, skal arbejdsgiveren forsøge at fastholde medarbejderen ved f.eks. at stille hjælpemidler til rådighed eller ændre arbejdstid.

Kilde: FOA Overenskomst

[bag om ordet]

I juridisk forstand er man **handikappet**, når man har en funktionsnedsættelse og har behov for hjælp, som andre mennesker ikke har.





Mette blev fyret under sin orlov

Hun blev **glemt af systemet og opsagt**, da hun var på orlov med sin datter. Nu har kommunen indgået forlig, som giver Mette Lindbak 150.000 kroner.

Af Merete Nielsen ★ foto: Lene Esthave

“Jeg har fået ret i, at jeg er blevet uretfærdigt behandlet. Det er jeg meget tilfreds med.”

Sosu-assistent **Mette Lindbak** er lettet. Lettet over, at en langvarig sag er slut. Og især lettet over, at Haderslev Kommune har erkendt, at hendes afskedigelse tilbage i 2009 var i strid med loven om forskelsbehandling.

Mette Lindbak var dengang ansat på et plejecenter i et fleksjob, da hun lider af sklerose. Sygdommen betyder blandt andet, at hun ikke kan klare rengøringsopgaver og har brug for ekstra pauser.



Mette Lindbak blev afskediget af Haderslev Kommune i 2009, men fandt selv i 2010 **et nyt fleksjob**, hvor hun passer en multihandikappet pige i eget hjem.

Mettes vej til erstatning

Februar 2001:

Mette får fleksjob på et plejecenter i Haderslev Kommune.

November 2004-marts 2009:

Mette har orlov uden løn med sin datter, der lider af svær psoriasisigt. Kommunen bevilger tabt arbejdsfortjeneste.

26. februar 2009:

Mette får et brev fra Haderslev Kommune om, at hun er påtænkt

afskediget. I samme brev står, at hun er fritstillet pr. 2. marts 2009.

Juni 2010:

Mette får et nyt fleksjob som hjælper for en multihandikappet pige.

Maj 2013:

Haderslev Kommune vil gerne indgå forlig, og Mette får 150.000 kroner i erstatning, hvilket svarer til 6,4 måneders løn.

Desværre, dit job er nedlagt
Oven i sit eget handicap har Mette en datter, som har svær psoriasisigt. Derfor har hun haft orlov i knap fire år frem til marts 2009 for at passe datteren.

Da Mette ringer til sin arbejdsplads i løbet af februar for at aftale nærmere om mødetid, får hun en ubehagelig overraskelse.

“Desværre, dit job er blevet nedlagt,” lyder beskeden fra lederen på det plejecenter, hun er blevet overflyttet til under sin orlov.

“Det havde de så lige glemt at fortælle mig. Jeg var sim-

pelthen røget ud af systemet, fordi jeg ikke længere stod på lønningslisten under min orlov,” siger Mette Lindbak.

Hun ringer rundt for at opklare, hvad der er sket og forsøger at overtale kommunen til at finde en løsning, så hun kan vende tilbage til arbejdsmarkedet.

“Jeg sagde til dem: ‘Bare giv mig et job, så glemmer vi det her.’”

Det er kommunen imidlertid ikke indstillet på. Hun bliver opsagt og kontakter derfor sin fagforening, FOA Sønderjylland.

Ender med forlig

Forhandlingerne med kommunen fører ingen vegne, og sagen ryger videre til forbundet. Her mener advokat i FOA **Christina Skjold**, at Mette har været udsat for forskelsbehandling. Dels er hun blevet afskediget, mens hun har holdt orlov med sin handicappede datter, og dels har kommunen ikke forsøgt at omplacere Mette, da hendes stilling blev nedlagt.

Desuden er Mette blevet behandlet anderledes end andre fleksjobbere, der ligesom hende har været i en særlig puljeordning, hvor

arbejdspladsen har fået 100 procent lønrefusion.

FOA støvner kommunen, og sagen skulle have været til Landsretten, men kommunen vælger i sidste øjeblik at indgå forlig i slutningen af maj 2013.

Forliget giver Mette 6,4 måneders løn, hvilket svarer til 150.000 kroner.

“Jeg kunne nok have fået mere, hvis jeg havde fået medhold i retten, men det er bare rart at få det overstået.” ★

men@foa.dk



Har du oplevet forskelsbehandling på jobbet?

Sig din mening på Facebook

 www.facebook.com/fagogarbejde

Handikappede er beskyttet

Arbejdsgivere må ikke forskelsbehandle, når de ansætter, afskediger, forflytter, forfremmer og fastsætter løn- og arbejdsvilkår. Kriterierne er blandt andet:

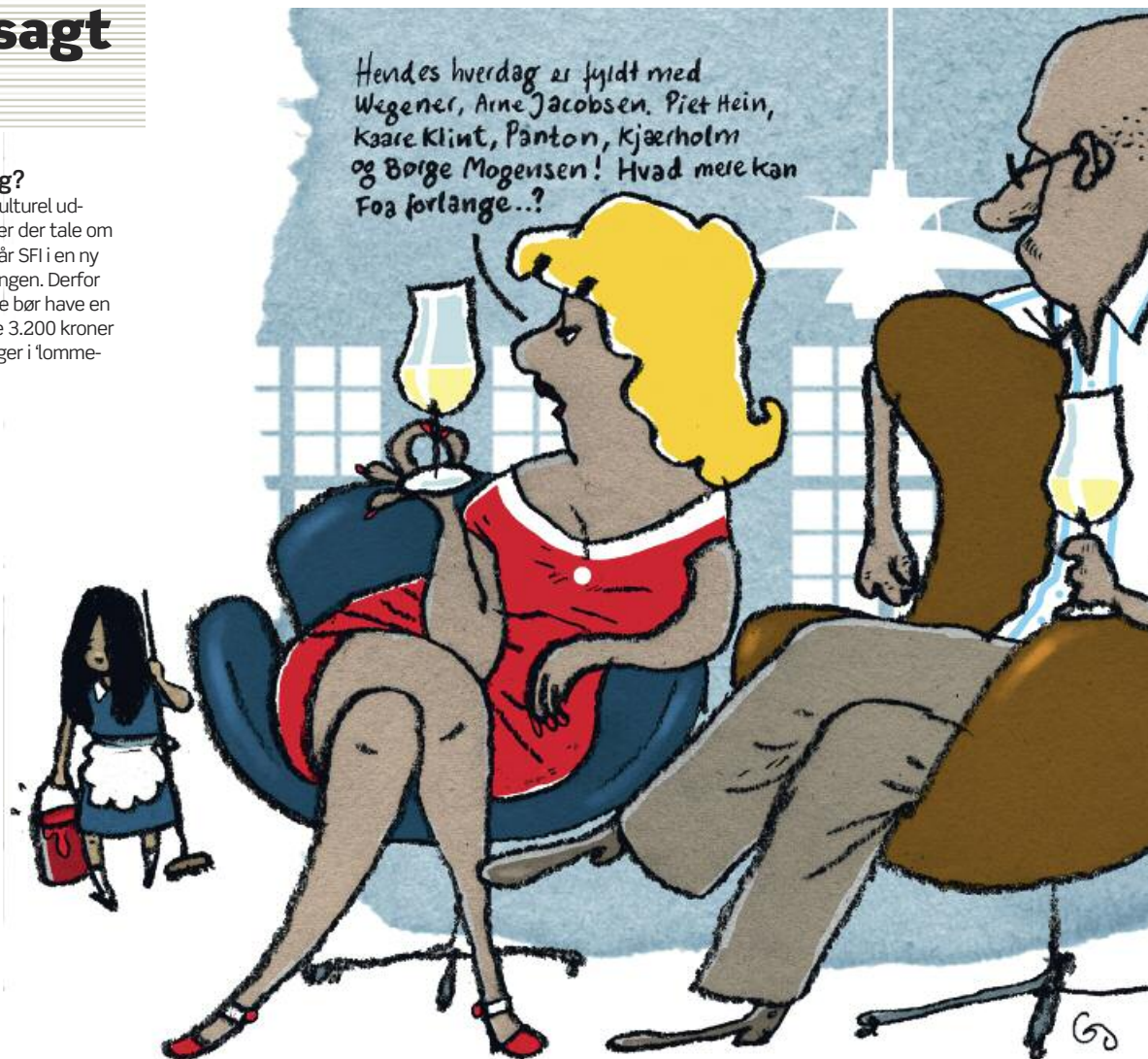
- tro
- politisk overbevisning
- seksuel orientering
- etnisk/national oprindelse
- alder
- handicap.

groft sagt

Kulturel udveksling?

Officielt er der tale om kulturel udveksling. I virkeligheden er der tale om billig arbejdskraft, fastslår SFI i en ny rapport om au pair-ordningen. Derfor mener FOA, at au pair'erne bør have en rimelig løn i stedet for de 3.200 kroner om måneden, de modtager i 'tomme penge'.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Skole-eksperten **Niels Egelund** mener, at aktivitets-timer kan styrke elevernes faglighed.

Professor Niels Egelund er ekspert i den danske folkeskole, men ikke medlem af dens fan-klub. Mange så ham på tv, da 9.2 forsædeligt tabte til Kina i næsten alle fag, med panderynker så dybe, at det lignede bølgegang på fladskærmen. Niels Egelund savner ro, regler og disciplin i skolen. Han ser for

meget slaphed, slendrian og elever, der ganske enkelt lærer for lidt. Derfor er han tilhænger af en længere skoledag, men også af de aktivitetstimer, som rege-lingen har foreslået.

Oppositionen kalder dem 'hulahop'-timer, fordi for eksempel pædagoger og pædagogmedhjælpere kan være med her. Niels Egelund mener tværtimod, at netop de timer er kernepunktet i en reform, der skal styrke elevernes faglighed. "Skolen har brug for varierede arbejdsformer. Det skaber læring i elevernes hoveder, når de

møder andre end lærere, og når tingene bliver gjort på en anderledes måde."

Lærerne arbejder, som de har gjort siden folkeskolens start i 1814, mener Niels Egelund. Så hvis aktivitetstimerne droppes, får børnene bare mere af det samme. Og kommer til at kede sig, frygter han.

Han finder det trist og ærgerligt, at der er gået 'Christiansborg-teater' i folkeskolereformen. Han så ellers gode muligheder for en ny og bedre skole. Bedre end den, han selv oplevede. ★



Niels Egelund er professor ved Aarhus Universitet og national projektleder for PISA, der undersøger og sammenligner skoleelevers præstationer i forskellige lande.



TRÆT
TRÆT
TRÆT

❁ 9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velsmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.



Skjult kamera fortsat på afveje

Så faldt der endnu en dom i en sag om brug af skjult kamera. Denne gang i en sag helt tilbage fra 2007, hvor Bastard Film på vegne af Danmarks Radio havde fået ansat en muldvarp med skjult kamera på bostedet Ringbo.

Det skjulte kamera har gennem de seneste ti år flittigt besøgt offentlige arbejdspladser, og i et demokrati skal den offentlige sektor naturligvis være åben og gennemsigtig, og skjult kamera skal naturligvis kunne bruges også i den offentlige sektor – når spillereglerne ellers overholdes.

De spilleregler, som skal sikre, at brugere af den offentlige velfærd og service og velfærdsarbejderne ikke er frit bytte for enhver metode, som sensationsjournalister med hang til levende billeder kan hitte på.

[kort sagt]

Mediebranchen bør udarbejde et sæt bindende regler for brugen af skjulte optagelser.

Vil branchen ikke selv gå til biddet, så bør Folketinget gå på banen.

Det er de spilleregler, som volder pressen problemer. Og som nu koster den muldvarpe-forklædte journalistpraktikant og hendes chef dagbøder for at bryde straffeloven.

Og det var formentlig de samme spilleregler, som fik Danmarks Radio til få dage efter Ringbo-dommen at droppe at bringe skjulte optagelser af unge, der ryger hash på døgninstitutionen Nexus.

Ringbo-dommen, som måske

ankes, betyder også, at retten for første gang beslutter at konfiskere råbåndene bag den oprindelige udsendelse. Det er der grund til at være rigtig tilfreds med.

Summen af FOAs erfaringer viser, at den er helt gal med beskyttelsen af individets retsstilling. Den ufrivilligt filmede er uden diskussion den svage part. Uanset om det er den filmede borger eller den filmede ansatte.

Det er David mod Goliat, når den enkelte dansker skal gå i rette med store dagblade eller tv-stationer. Og den svage part må i mine øjne have nogle grundlæggende rettigheder, hvad enten det er berettiget eller uberettiget, at den pågældende lander på forsidens eller optræder på skærmen i primetime.

Derfor er der brug for, at mediebranchen udarbejder et sæt bindende etiske regler for brugen af skjulte optagelser. Vil branchen ikke selv gå til biddet, så bør Folketinget gå på banen. ★



Dennis Kristensen

Facebook

De ressourcestærke får mest hjælp

30. maj

Høj indkomst er normalt ensbetydende med mere ressourcestærke pårørende, og det er de ældre med ressourcestærke pårørende, som får det, som de kræver. Jeg oplever meget store forskelle i, hvad den enkelte borger visiteres til, og det er kun yderst sjældent, at "omfattende og det normalt overstigende" ydelser tildeles borgere med 'svage' og socialt udsatte pårørende. Simpelthen fordi de ikke går ind og 'tager kampen' med kommunen.

Martin Høyem

Facebook

Hvor blev seniorjobbene af?

21. maj

Hvad med seniorjobbene? Efter hvad jeg kunne læse mig til, er de røget i skraldespanden under forhandlingerne!

Linda Ustrup Rasmussen

Facebook

Træt af at blive kaldt doven

20. maj

Jeg er ved at være godt træt af, at nogen siger, at der er arbejde nok, og at man bare sidder derhjemme og er doven. Jeg er stadig ikke i fast arbejde, men er afløser på tredje år, arbejder en masse og får supplerende dagpenge. Jeg kunne lige så



Hvis de ledige ikke fyldte op alle mulige steder, kunne besparelserne jo ikke hænge sammen ...

LILLI OLSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

godt bare gå hjemme i stedet for at arbejde, så ville jeg få for 37 timer. Men jeg vil hellere ud at lave noget, og det er der mange, der gerne vil. Der er ikke noget sjovt i at gå alene hjemme, så bliver man jo skør i hovedet.
Jytte Vangsgaard

Facebook Fri os for embedsmands-filter 26. maj

Uanset om man er offentlig eller privat ansat, bør man kunne henvende sig til de politikere, man har valgt, med den viden, man har på et specifikt område – selvfølgelig uden at overtræde tavshedspligten. Hvordan skal politikerne kunne vide, hvad der foregår på deres område, hvis alle informationer skal gå igennem et embedsmands-filter? Jeg har selv flere gange valgt at gå den direkte vej til politikere, jeg har tillid til – uanset hvilken partifarve de har.
Lone Helligsø Christoffersen

Facebook Kom på banen for os 20. maj

Dennis Kristensen, så mangler du bare at gøre noget for de ufaglærte og for folk i fleksjob. Jeg arbejder selv i fleksjob, og efter syv år kan man ikke stige et løntrin. Det er ikke i orden. Så kom på banen for os.
Dorte Pedersen

Facebook Regeringen ser fjender overalt 17. maj

Den siddende regering ser muligvis fjender over alt, når man har så travlt med at tryne Danmarks Lærerforening og sende borgerne ud i en betalingsverden for lægebesøg. Jeg tror, jeg deponerer mit cpr-nummer og sætter min skat på en spærret konto, da jeg åbenbart skal til at betale alt selv.
Nanna Bock



Foa.dk Efterladt på herrens mark 13. maj

Det ønskes, at danskerne bruger flere penge, så der kan komme gang i hjulene. Ak ja, de fleste vælger vist at gå med livrem og seler og spare op til dårligere tider, fordi det er så åbenlyst, at man risikerer at blive efterladt på herrens mark fremover. En herrens mark fuld af fandens mælkebøtter.
Gerda Larsen

Facebook Ledige fylder hullerne ud 17. maj

Mange af de jobs, de ledige kommer ud i til en dårlig løn, er jo oftest nedlagte stillinger. Hvis de ledige ikke fyldte op alle mulige steder, kunne besparelserne jo ikke hænge sammen ...
Lilli Olsen



En god sladder

Sladder er en uundgåelig del af at gå på arbejde. Det handler om at dyrke den gode sladder og sige stop, når sladder bliver negativ. Det har de fundet opskriften på i børnehaven Poppelhuset i København.

Læs temaet side 34-40



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.foa.dk/debat
eller www.facebook.com/fagogarbejde



ud af fire FOA-medlemmer er helt eller delvist enige i, at konflikter bliver løst på en retfærdig måde på deres arbejdsplads.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, maj 2013

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på **Facebook**.



[omsorgsklovnen]

Omsorgsklovnen Lille Ruth laver ikke en forestilling, men tager udgangspunkt i den enkelte ældre, og hvad der opstår i nuet. Bag Lille Ruth står Isabella Flensted, som også afholder kurser for plejehjems personale.

 [Læs mere](#)

www.lilleruth.dk



1 Gensyn. "Goddag, Anna. Det er lang tid siden, jeg har set dig," siger Lille Ruth. "Er det?" spørger Anna Hansen forundret. "Det synes jeg," siger Lille Ruth blidt. "Så er det også på tide!" lyder det kækt fra Anna Hansen.

2 Blomst. Jacob Jørgensen kommer lidt senere ned i dagligstuen end de andre. I hånden har han en påskelilje, som han har plukket sammen med sosu-assistent Jane Slangstrup. "Så mærker man, at det er forår, når man får en blomst af en mand i så flot en skjorte," udbryster Lille Ruth og får et fingerkys retur.

Klovnerier spredter glæde



Med sine klovnerier, sine sange og sit nærvær får **klovnen Lille Ruth** smilet frem hos beboere og ansatte på omsorgscentret Solgården i Slangerup. Sosu'erne sætter Lille Ruth grundigt ind i, hvordan beboernes dagsform er, inden hun begynder sin visit. Omsorgsklovnen har skabt så meget livsglæde, at Frederikssund Kommune har sat hende på budgettet, så hun kan besøge alle kommunens plejecentre.

Af Signe Højgaard ★ foto: Lizette Kabré



3 Kram. "Må jeg give dig et lille kram," spørger Lille Ruth og får et forsigtigt "ja" af Gert Hansen. "Hvor er din arm," spørger Ruth undrende, mens hun holder om ham. Sosu-assistent Kirsten Broberg hjælper nænsomt Gerts Hansen arm om på ryggen af Lille Ruth, så hun kan få et ordentligt kram.

4 Forår. Lille Ruth giver Bertha Thomsen et knus og siger: "Det er en af de gratis glæder, vi har." Bertha Thomsen svarer straks: "Ja, dem kan vi ikke få nok af."





6



5



7

5 Glæde. "Jeg er så glad for, at du er kommet. Ellers var jeg blevet slemt skuffet," siger Eva Jørgensen, der ellers var lidt skeptisk første gang, hun mødte Lille Ruth.

6 Højdepunkt. "Vi kan kigge så lang tid i øjnene," siger Lille Ruth og Birthe Larsen svarer kvikt fra sin seng: "Ja, vi er lige ved at drukne."

7 Én til én. Ella Dalsgaard er for dårlig til at komme med ned i dagligstuen og får i stedet besøg af Lille Ruth og sosu-assistent Jane Slangerup i sin egen lejlighed på Solgården. "Noget vanskelig er jeg," siger Ella lidt tørt, men Lille Ruth protesterer gemytligt. "Du ser ikke sådan ud. Du kommer jo fra Solrød lige som jeg."

 **Se det**

Find undersøgelsen på www.foa.dk/sedet

Kvalitetskoordinator **Lone Jørgensen** er uddannet humanom og arbejder med sjældne arvelige sygdomme.



1974

2013

“
Jeg trives
bedst med
udvikling



[cv]

Navn: Lone Jørgensen

Alder: 57 år

Job: Humanom og kvalitetskoordinator på Kennedy Centret i Glostrup, som undersøger og behandler sjældne arvelige sygdomme hos patienter fra hele landet.

Grunduddannelse: Barneplejerske i 1974, sygehjælper 1975, social- og sundhedsassistent i 2004.

Efteruddannelse: Humanom i 2011 og Akademiuddannet i Sundhedspraksis fra Københavns Erhvervsakademi (KEA) i 2012.

Sådan kommer du i gang:

Du kan tage en akademiuddannelse i sundhedspraksis på en af seks forskellige social- og sundhedsskoler i Danmark. Det er et adgangskrav, at man har en relevant erhvervsuddannelse.



www.foa.dk/social-sundhed/uddannelse/akademiuddannelse

Når jeg går i skole og lærer nyt, er jeg ekstra glad og har mere energi. Jeg er en person, der kan lide udvikling. Man er nødt til at udvikle sig i takt med, at samfundet udvikler sig og efter nye behov på arbejdsmarkedet.

Da der for fire år siden var lønforhandlinger, blev jeg tilbudt et engangsbeløb. Men jeg foreslog i stedet, at jeg fik betalt en Akademiuddannelse i Sundhedspraksis. Det var mere værd i kroner og øre og ville give mig nye muligheder. I dag kan jeg kalde mig humanom og har fået et helt andet og mere helhedsorienteret perspektiv på sundhedsvæsnet.

Jeg arbejder på en afdeling for genetiske øjensygdomme på Kennedy Centret. Hvis en øjenlæge et sted i landet har en formodning om, at en patient har en arvelig sygdom, bliver patienten sendt videre til os. Her har vi andre apparaturer og kan undersøge for meget sjældne sygdomme.

Jeg laver øjenundersøgelser, hvor jeg tester farvesyn og laver synsfeltmålinger. Derudover laver jeg pædagogisk arbejde, hvor jeg blandt andet lærer forældre, hvordan de skal hjælpe deres børn med at bruge kontaktlinser.

Samtidig er jeg også kvalitetskoordinator. Jeg udarbejder vejledninger og standarder, som skal forbedre kvaliteten af vores arbejde. Derudover underviser jeg og laver forbedringer, som kan gavne det sammenhængende patientforløb. ★

siho@foa.dk

fagligt talt

Kontanter vinder over omsorg

På en og samme dag fik to retssager, som berører FOAs medlemmer, humøret til både at stige og falde. Retssagen, der fik smilet frem omtales på næste side. Til gengæld gik humøret helt i bund, da jeg hørte Højesterets dom, som betyder, at kommuner med Serviceloven i hånden nu kan fratage ældre borgere en del af deres hjælp.

På baggrund af at to ældre borgere havde fået frataget sin hjælp med begrundelse i økonomi, anlagde Ældresagen sag mod Køge Kommune.

Dommen kom sidste år, hvor Østre Landsret slog fast, at det var i overensstemmelse med Serviceloven. Ældresagen valgte at anke dommen til Højesteret, som nu har stadfæstet den.

[kort sagt]

Kommunerne har nu Højesterets ord for, at de med Serviceloven i hånden kan fratage ældre borgere en del af deres hjælp.

Det er bekymrende, at det er kolde kontanter, der kommer før omsorg for den enkelte borger, som har behov for hjælp. Jeg vil derfor opfordre politikerne til at



Det er bekymrende, at det er kolde kontanter, der kommer før omsorg for den enkelte borger, som har behov for hjælp.

kigge Serviceloven efter i sømene og revidere den, så vi kan være sikre på, at vi også i fremtiden har et samfund, der tager hånd om de svageste borgere. Ældre borgere, der modtager hjælp fra det offentlige, bør jævnligt revisiteres for at se, om behovet for hjælp er blevet større eller mindre.

Det må aldrig være sådan, at man kan fratage borgere en hjælp, de har brug for, med henvisning til den økonomiske situation.

Hjælpen til ældre – og andre borgere – bør ikke afhænge af kommunkassens størrelse, men af borgernes behov.

Med Højesterets dom frygter jeg, at Køges praksis kan blive udbredt til resten af landet og til andre områder. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorførmand ★ foto: Jørgen True

nyt



Vind en ferierejse

Test din viden om overenskomster og vind en rejse til Malta med FolkeFerie.dk til en værdi af 6.000 kr. Der er lodtrækninger 1. august, 1. september og 2. november 2013.

Læs mere

www.erduok.dk/testdinviden



Arbejdstøj og skat

Beklædningsgodtgørelse er ikke skattefri, som vi fejlagtigt skrev i sidste nummer. Læs mere om arbejdstøj og skat på side 52.



Tjek din løn

Med dette blad har vi vedlagt et lille hæfte, der fortæller om ændringerne i lønnen efter OK13. På FOAs hjemmeside finder du det komplette lønmagasin til ansatte i kommuner og regioner.

Læs mere

Find Lønmagasinet på www.foa.dk/lon

Vi bliver flere

Efter en længere periode med medlems-tilbagegang har der i april og maj været en mindre fremgang i FOAs medlemstal. Der er nu 192.061 medlemmer.



Foto: Colourbox

Plads til overvægtige

Svært overvægtige personer er en udfordring for både ældreplejen og hospitalerne. Socialstyrelsen anbefaler i en ny vejledning, hvad der er pladskravene ved forflytning af personer på op til 250 kg, og hvilke hjælpemidler der skal anvendes.

Hent den

Vejledningen kan downloades fra www.socialstyrelsen.dk - søg på 'Pladskrav og indretning til svært overvægtige personer'.

Kommuner kan skære i hjælpen

Kommuner kan skære i hjemmehjælpen, når de ikke har råd til det tidligere serviceniveau. Det viser Højesterets dom i den såkaldte Køge-sag, som Ældre Sagen har ført på vegne af to borgere i Køge Kommune, der i 2010 fik frataget hjemmehjælp, fordi kommunen skulle spare.

14

procent af eleverne var mænd på social- og sundhedsuddannelserne i 2011. Det er næsten en tredobling i forhold til 2001.

Kilde: www.kl.dk/momentum



Sejr i sag om skjult kamera

Brugen af skjult kamera i en tv-udsendelse fra 2008 om det socialpsykiatriske bosted Ringbo i Bagsværd har været for retten i Glostrup. De fire filmede medarbejdere får hver en tortgodtgørel-

se på 5.000 kroner, de to journalister fra Bastard Film blev idømt 10 dagbøder a 1.000 kroner, og retten efterkom FOAs krav om konfiskation af råbånd.



Gyngestol til demente

Gyngestols-terapi er endnu et nyt tilbud til personer med demenssygdomme. Gyngestolen har tre programmer med moderate bevægelser, og i ryglænet er der indbyggede højtalere, der spiller afslappende musik. Det hele styres med en fjernbetjening. Ifølge produktinformationen kan gyngeturene mindske angst og reducere behovet for medicin.



www.wellnessnordic.com



68-generationen vil være spydspids for en seksuel revolution på landets alderdomshjem.

CHRISTIAN GRAUGAARD, PROFESSOR I SEXOLOGI PÅ DET NYOPRETTEDE SEXOLOGISK FORSKNINGSCENTER PÅ AALBORG UNIVERSITET

Nattevagt og opfinder

Sosu-hjælper Asta Laufey Agustsdottir, der arbejder som nattevagt på Egvad Plejecenter i Tarm, har opfundet en lift, der giver bedre arbejdsstillinger, når man skal rengøre kørestole. Hun syntes, det var hårdt at kravle rundt på knæ i besværlige arbejdsstillinger. Det må kunne gøres bedre, mente hun, og da hendes mand er smed, blev han sat på opgaven at konstruere en lift efter hendes anvisninger. Prototypen er klar og er blevet afprøvet på to plejehjem i Ringkøbing-Skjern Kommune. Liftten er nu patentanmeldt, og Asta håber, det lykkes at finde en virksomhed, der vil sætte den i produktion.

VENDLET

- gør de tunge opgaver lette...



Se mere på:
www.vendlet.dk

Kontakt os på:
Tlf: 9631 0050

Mange demente lider i stilhed

Når beboere med en demenssygdom **screenes for smerter**, kan de behandles, så de får en bedre hverdag.

Af Britta Lundqvist

tema demens og smerter

Mange svært demente plejehjemsbeboere har smerter uden at få tilstrækkelig smertelindring. Det viser evalueringen af et tværfagligt projekt fra tre plejecentre i Kolding Kommune. 23 beboere med svær demens deltog i projektet, og af dem var langt over halvdelen ikke smertedækket godt nok.

Smerter hos svært demente kan komme til udtryk ved udadreageren, men det kan også være ved pas-

sivitet. Med bedre smertelindring var der beboere, hvor der ikke mere var behov for magtanvendelse og stille beboere, der fik et mere aktivt liv.

“Vi har nu dokumentation for, at systematisk smertescreening giver resultater, og det er en metode, andre kan anvende,” siger **Else Iversen**, ambulantsygeplejerske ved Gerontopsykiatrisk Team Fredericia.

Samarbejde og uddannelse

I forløbet har der været et tæt samarbejde mellem Gerontopsykiatrisk Team, Kolding Kommunes demensfaglige leder og plejepersonale fra de tre plejecentre. Social- og sundhedspersonalet blev undervist i symptomer og adfærd hos beboere med svær demens og i systematisk smertescreening.

“Beboere med svær demens kan udtrykke smerte på utraditionelle måder, men med det øgede fokus på smertescreening kan vi hurtigere handle, og det har givet beboerne en mærkbart bedre livskvalitet,” siger **Kirsten Jørgensen**, demensfaglig leder i Kolding Kommune.

Kolding er en af de første kommuner i landet, hvor smertescreening af svært demente indgår som en del af kommunens demensstrategi. ★

brlu@foa.dk

61

procent af de screenede beboere med svær demens var påvirket af smerter og ikke tilstrækkeligt smertelindret.

Kilde: 'Vejen til bedre observation og behandling af smerter hos svært demente' www.fagbladetfoa.dk/ekstra

Psykiatri på tværs

FOA har sammen med andre sundhedsorganisationer, Kommunernes Landsforening og Danske Regioner gennemført et stort projekt kaldet Psykiatri på Tværs, hvor formålet har været at forbedre forløbet for mennesker med psykiske lidelser og skabe arbejdspladser med større arbejdsglæde.

 **Læs mere**

www.personaleweb.dk skriv 'Psykiatri på Tværs' i søgefeltet



Smertelindringen har fået **Musse Nielsen** til at være mere mobil og have overskud til at plette med social- og sundhedsassistent **Karina Fyhn Ryborg**.

Nu kan Musse pjatte

De demente beboere
på Vesterled i Kolding
Kommune har fået nemmere
ved at bevæge sig og smiler
mere, nu hvor de er
bedre smertelindret.

.....
Af Britta Lundqvist ★ foto: Robert Attermann

Læs videre på næste side ... →

tema

demens og smerter

Adfærd ved smerter

Smerter kan vise sig på forskellig måde:

- **Lyde**, f.eks. stønnen, råben, klagen, skrig.
- **Udtryk**, f.eks. lukker øjnene, grimasser, rynker panden.
- **Forsvar**, f.eks. skubber væk, forsværer sig, stivner.

Kilde: MAI-10-skemaet til observation af mobilitet, adfærd og intensitet hos mennesker med svær demens.



Smerteskalaen er visualiseret på en planche. Oprindeligt var idéen, at de demente skulle udpege, **hvor ondt de har**, men det kunne de ikke. I stedet er det personalet, der bruger den.

Vi kan se forskellen



Rappe replikker flyger gennem luften, og de har let til smil og grin, social- og sundhedsassistent **Karina Fyhn Ryborg** og 85-årige **Musse Nielsen**. Når Musse trods en bækkenfraktur har overskud til at pjanke, skyldes det god smertebehandling, der også gør det muligt for hende at bevæge sig rundt med rollatoren.

På Plejecentret Vesterled i Kolding Kommune er smertescreening af beboere med svær demens blevet en del af plejen,

efter de har været med i et projekt om bedre observation og behandling af smerter hos svært demente.

“Vi har også tidligere været opmærksomme på, om demente havde smerter, men nu går vi systematisk til værks, hvor vi før prøvede os frem,” siger Karina Fyhn Ryborg.

Skema til screening

Det nye er blandt andet brugen af et screeningskema, som er udviklet til brug ved observation af smerteadfærd og smerteintensitet hos mennesker med svær demens.

“Kan du strække armene op?” spørger sygehjælper **Hanne Johansen** 90-årige Lisbeth Wexel, som gør, hvad hun kan for at udføre bevægelsen.

“Det er tydeligt, at bevægelsen gør ondt,” konstaterer Hanne Johansen og noterer i skemaet, som indeholder

Demens og smerter

Alle beboere med svær demens er systematisk blevet screenet på tre plejecentre i Kolding Kommune. Inden screeningen begyndte, blev 120 sosu-medarbejdere undervist i symptomer og adfærd og brug af smerteobservationskemaet MAI-10.



www.fagbladetfoa.dk/ekstra



Nu går vi systematisk til værks, hvor vi før prøvede os frem.

KARINA FYHN RYBORG, SOSU-ASSISTENT





Smerteplastret på ryggen er med til at lindre Musse Nielsens smerter, så hun kan have en mere aktiv hverdag.

“Kan du løfte benet?” spørger Hanne Johansen 90-årige Lisbeth Wexel. Det er et af punkterne i spørgeskemaet om **mobilitet, adfærd og intensitet**.



[cv]
Navn: Karina Fyhn Ryborg
Alder: 37
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Plejecentret Vesterled i Ødis, Kolding Kommune.



[cv]
Navn: Hanne Johansen
Alder: 60
Uddannelse: Sygehjælper
Job: Plejecentret Vesterled i Ødis, Kolding Kommune.

10 spørgsmål om smerter, både hvor de er, og hvor ondt det gør.

Lisbeth Wexel er en af de beboere, der har fået bedre livskvalitet, nu hvor hun bliver bedre smertelindret.

“Før så vi aldrig et smil, men der kom hurtigt en mærkbar bedring, hvor hun helt ændrede mimik og fik det bedre. Det kan dog hurtigt ændre sig, og vi skal følge op på, hvor mange smerter hun har. Der kan være gode og dårlige dage,” konstaterer Hanne Johansen.

God smertelindring giver bedre livskvalitet både direkte og i form af større mobilitet og mere appetit. Hos enkelte beboere, hvor det tidligere kunne være nødvendigt med magtanvendelse, kan det undgås, fordi de er bedre smertelindret.

Gode råd om at screene for smerter
 Side 26

Andet end medicin

Observationerne fra smertescreeningskemaet går videre til den praktiserende læge, som ordinerer den medicinske smertebehandling. Og efter 14 dage melder de tilbage til lægen om effekten af behandlingen og aftaler, om den skal fortsættes eller eventuelt justeres. Smertelindring kan være meget andet end medicin. En beboer fik nye tænder, fordi protesen gnavede, og nogle får det bedre med kosttilskuddet Glucosamin.

“Vi havde en, der haltede, og vi kunne se, at hun tog sig til knæene. Hun fik Glucosamin, og da vi prøvede at stoppe, blev hun tydeligt mere vredladen,” siger Karina Fyhn Ryborg.★

brlu@foa.dk

Eksperterne skriver

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

I dette nummer:

Navn: Else Iversen
Titel: Ambulantsygeplejerske
Mail: else.iversen@slb.regionsyddanmark.dk

Navn: Kirsten Jørgensen
Titel: Demensfaglig leder
Mail: kjoe@kolding.dk

Navn: Dorthe Lunding
Titel: Udviklingskoordinator
Mail: dorthe.lunding@slb.regionsyddanmark.dk

SMERTER

Mennesker med demens kan have svært ved at udtrykke, at de har smerter. Men en persons adfærd, ansigtsudtryk og kropsholdning kan sige noget om, hvorvidt personen har ondt. Smerter kan både komme til udtryk ved, at personen er udadreagerende, og ved at personen er indadvendt og passiv. Hvor stærke smerterne er, og hvor de er, kan observeres ved hjælp af smerteobservationskemaet MAI-10. Det står for 10 spørgsmål om mobilitet, adfærd og intensitet.



Smerteintensiteten måles på en skala fra 0-10, hvor 0 er uden smerter, og 10 er den værste smerte.

Skemaet udfyldes af social- og sundhedspersonalet, for eksempel i forbindelse med morgentoilette.

Sådan screener du for smerter hos svært demente

SCREENING

Til de første fem spørgsmål skal du bede personen med svær demens:

- åbne begge hænder, en hånd ad gangen.
- strække begge arme op over hovedet, en ad gangen.
- strække og bøje begge knæ, et ad gangen.
- vende sig i sengen, både til højre og venstre.
- sætte sig op på sengekanten. Undervejs observerer du personens ansigtsudtryk, udråb som av eller



klagen sig, kropsholdningen – f.eks. om den er anspændt eller afværgende. Ud fra observationerne markerer du på skemaet et 'smertetal'.

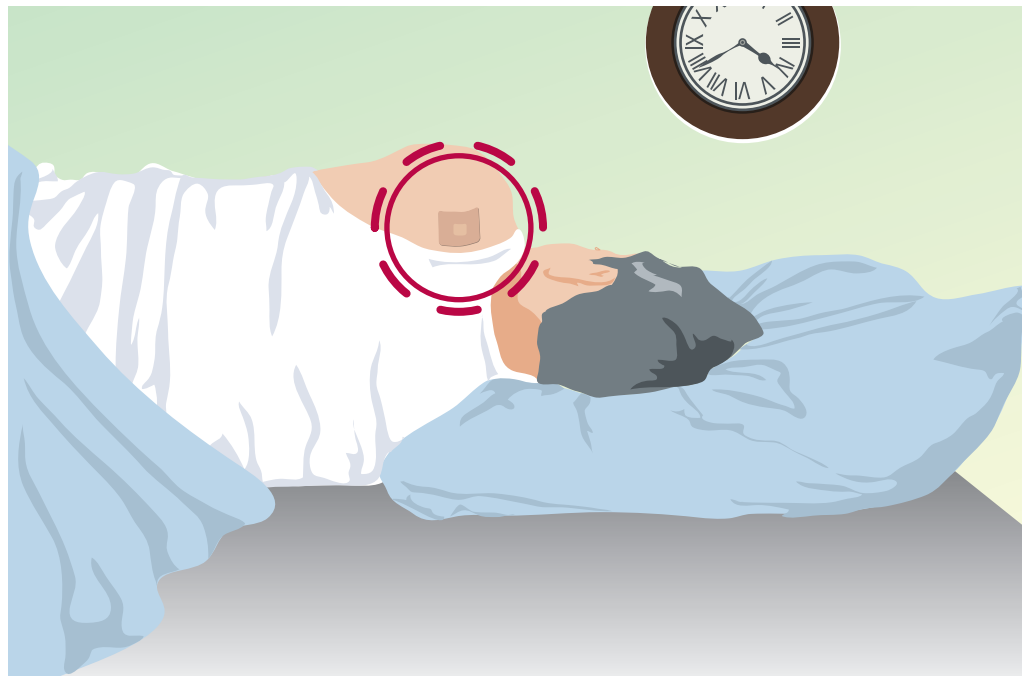
Spørgsmålene 6-10 handler om:

- Hoved, mund, nakke, ører, pande
- Hjerte, lunge, bryst, skuldre, arme
- Mave, mellemgulv, lænd

- Bækken, urinveje, genitalia, lyske
 - Huden
- Til sidst laves en samlet vurdering af personens smerte på 0-10-skalaen.

MEDICIN

Observationerne videregives til den praktiserende læge, der skal ordinere den medicinske behandling. Ofte er Pamol 1 gram 3 gange dagligt tilstrækkeligt, mens andre har god effekt af smertepaster 10 mg/time Norspan. Håndkøbspræparatet Glucosamin lindrer smerter og forbedrer bevægeligheden for en del med let til moderat slidigt. Men medicin gør det ikke alene, ofte er det en kombination af medicin suppleret med systematisk anvendelse af fysioterapi eller



andre tiltag, der samlet forbedrer livskvaliteten og giver mere lyst til aktiviteter, mobilisering og bedre appetit. Eller det kan være aflastning af tryk og ændrede sidde-

og liggestillinger, der medvirker til at smertelindre personen. Et eksempel: En plejhjemsbeboer vandrede meget uroligt rundt om natten. Efter han blev behandlet

med smertepaster, kan han sove om natten og har fået bedre livskvalitet om dagen.

tema demens og smerter

Riv ud og hæng op!

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

DOKUMENTATION

Smertescreeningen og behandlingen skal følges op af dokumentation. Spørgsmålene: Hvad gjorde vi? Og hvordan virker det? Skal besvares.

Der skal foretages flere observationer - minimum tre - i forbindelse med behandlingen, og der skal være opfølgning, når personens tilstand ændres.

Sosu-personalet kan bruge den praktiserende læge, ambulantsygeplejersken eller en demensfaglig leder til faglig sparring.



Social- og sundhedsassistent Dorte Just samarbejder med læger og jordemødre om at **øge sikkerheden** ved fødsler.

Af Signe Højgaard ★ foto: Lizette Kabré

Dorte gør fødsler mere sikre



[cv]

Navn: Dorte Just

Alder: 57 år

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent i 2003, sygehjælper i 1978

Job: Ansat på Hvidovre Fødeafdeling siden 1980.

Sikre Fødsler

Projektet 'Sikre Fødsler' er et landsdækkende projekt for fødeafdelingerne. Målet er at halvere antallet af børn, som bliver født med iltmangel. Der bliver født omkring 500-700 om året med tegn på iltmangel eller lav Apgar-score, som bruges til at måle, hvordan barnet har det efter fødslen.



www.vis.dk/node/3239/overblik

Hvert år kommer 500-700 spædbørn til verden og viser tegn på, at det har været en hård fødsel, eller at de har manglet ilt undervejs. For de fleste børn får det ingen konsekvenser. Men omkring 10 af de børn bliver født med alvorlige skader på grund af iltmangel.

Social- og sundhedsassistent **Dorte Just** fra Hvidovre Hospitals fødeafdeling er med i projektet Sikre Fødsler. Målet med projektet er at halvere antallet af spædbørn, som bliver født med iltmangel eller som scorer for få point på en særlig point-skala for nyfødte.

En af Dorte Justs opgaver er at sikre, at der bliver taget blodprøver fra navlestrengen efter samtlige fødsler. Prøven viser, om barnet har været truet af iltmangel under fødslen.

"Jordemoderen kan være så travlt optaget af moren og barnet lige efter fødslen, at hun ikke har tid til at tage blodprøven fra navlestrengen. Der kan vi som assistenter hjælpe til ved at minde om det eller tage prøven selv," siger Dorte Just.

Forbedret indsats

På Hvidovre Hospitals fødeafdeling fandt de ud af, at de tidligere kun fik taget blodprøver fra navlestrengen ved 85 procent af fødslerne. I dag er de oppe på 97 procent. Det fortæller afdelingsjordemoder **Mette Olivia Larson**.

"Ved fælles indsats har vi flyttet os og får i dag taget blodprøve ved næsten alle fødsler," siger hun.

Projektet Sikre Fødsler skal sikre, at en lang række forskellige rutiner bliver overholdt.

Hvis et barn for eksempel skal forløses med en såkaldt kop på barnets hoved, er der retningslinjer for, hvor længe forløsningen må vare, og hvor mange gange lægen må trække i koppen. Dorte Just har som opgave at holde øje med tiden. Hun skal også spørge lægen, om den fødende har fået tømt blæren, og om lægen har tjekket, at barnet ligger rigtigt.

"Jeg har kunnet fornemme en frygt blandt mine assistentkollegaer for at komme til at korrekse lægen, når de skal spørge, om rutinerne er overholdt. Det bliver man nødt til at sætte sig ud over," fortæller Dorte Just.

Fem – seks fødsler om dagen

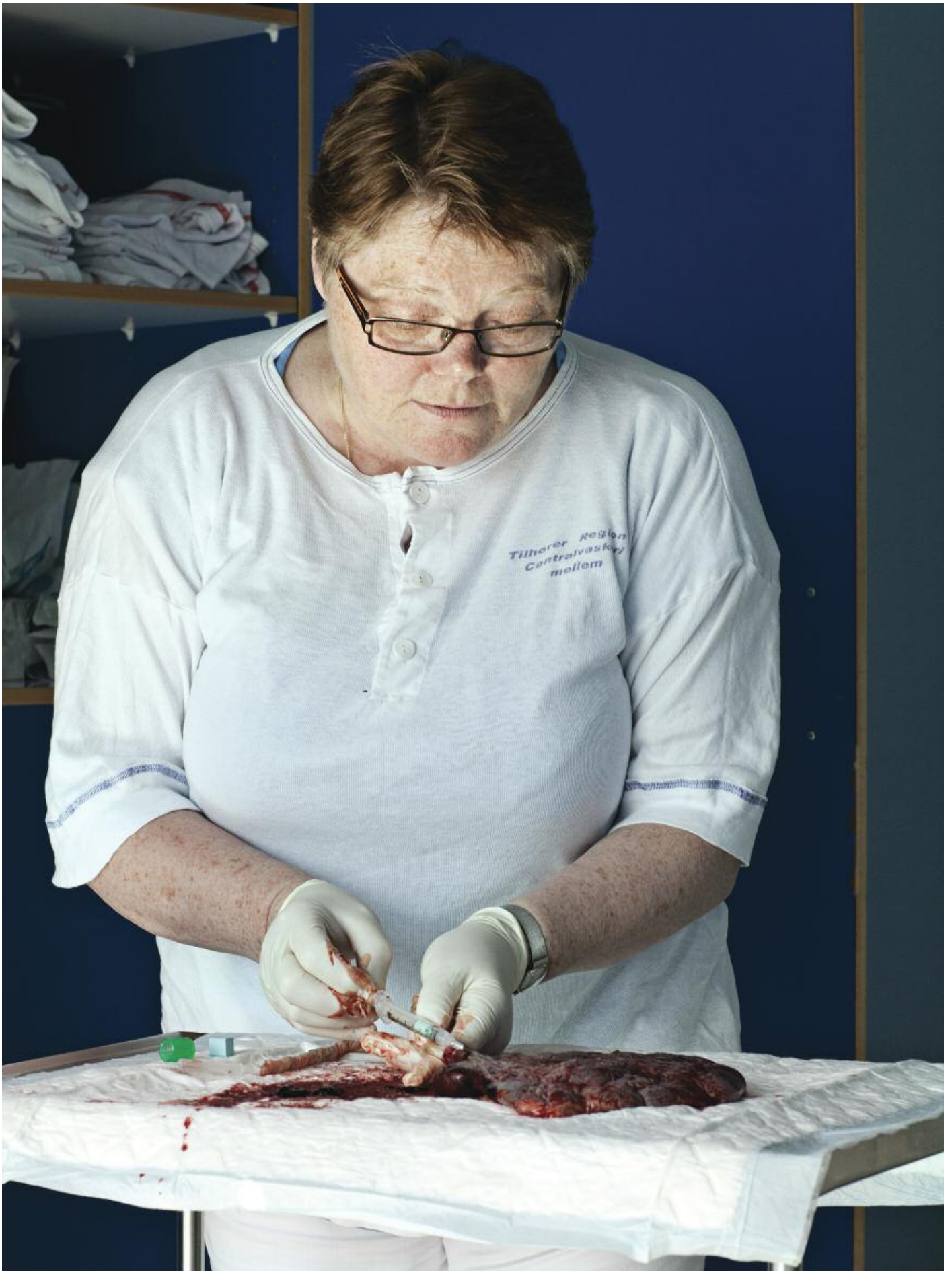
Både læger og jordemødre værdsætter, at der er en ekstra person, som holder øje med, om rutinerne bliver fulgt.

"Det er fint, at tjeklisten bliver sagt højt på fødestuen af en person, der står lidt på sidelinjen," siger jordemoder **Louise Munk**. Hun sætter stor pris på samarbejdet med Dorte Just.

"Vi jordemødre har måske kun en enkelt fødsel på en vagt, mens Dorte måske er med til fem-seks fødsler, fordi hun først kommer ind i den sidste fase af fødslen. Det gør, at hun samler en masse fælles viden ind om, hvordan vi arbejder," siger hun. ★

signe.hojgaard@foa.dk

Social- og sundhedsassistent Dorte Just **tager blodprøve** fra navlestrengen efter fødslen. Prøven skal vise, om barnet har været truet af iltmangel.



Nålene dulmer angst

Kurser i NADA

Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Århus udbyder kurser i at blive certificeret NADA-behandler. Deltagere behøver ikke at have kendskab til akupunktur i forvejen.



Læs mere

www.assistentklubben.dk



NADA-akupunktur er et standardiseret øreakupunktur-program, som består af **fem ørepunkter**.

[bag om ordet]

NADA står for 'National Acupuncture Detoxification Association' og er øreakupunktur, udviklet af en amerikansk psykiater i 1970'erne. Metoden bruges til behandling af misbrug, stress, angst, søvnforstyrrelser og aggressioner.



Læs mere

www.nada-danmark.dk

Social- og sundhedsassistent **Helle Kurup** sætter rutineret en akupunktur-nål i Susannes isse og fem nåle i ørerne, og hurtigt efter viser effekten sig. Susanne bliver afslappet, og anspændtheden forsvinder.

Tilbuddet til eleverne om NADA-behandling mod eksamensangst er en ny 'vare på hylden', når Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Århus besøger Social- og sundhedsskolen.

"Der er elever, som er rystende nervøse, når de kommer ind, og der tager NADA-behandlingen nerverne helt akut. NADA dæmper puls og blodtryk. Man kan tydeligt se forskellen. Når eleven har siddet med nålene i 10 minutter, slapper hun af," konstaterer Helle Kurup.

Det skal nok gå

Susanne Fuglesang skal til den afsluttende eksamen på uddannelsen til social- og sundhedsassistent. Hun skal også til jobsamtale, så hun er meget "oppe at køre," siger hun. Derfor tager hun imod tilbuddet om NADA.

"Når nerverne er helt på højkant, sker der jo ikke noget ved at prøve, om det hjælper," ræsonnerer hun.

Og NADA hjælper, synes Susanne Fuglesang.

"Jeg kunne mærke, jeg faldt til ro. Jeg fik

sådan en det-skal-nok-gå-fornemmelse. Det gjorde egentlig ikke ondt, men nålen oppe i hovedbunden strammede."

Susanne fik den første NADA-behandling fem dage før eksamen og den anden en time før. Hun syntes, hun kunne mærke den største forandring første gang.

Eksamen gik godt, og hun fik 10.

"Jeg kan jo ikke vide, om det var gået anderledes, hvis jeg ikke havde fået NADA, men det fik mig til at tage tingene lidt mere afslappet. Jeg ville ønske, jeg havde fået tilbuddet om NADA, da jeg for fem år siden var til eksamen på hjælperuddannelsen, for jeg var da lige så nervøs

dengang. Jeg vidste ikke noget om NADA før, andet end at man bruger det i psykiatrien. Det er rigtig godt, at der findes bivirkningsfri metoder," fastslår Susanne Fuglesang, som efter eksamen blev ansat på Demens-Centrum Aarhus Caritas.

En kollega introducerede NADA

Helle Kurup havde aldrig hørt om NADA-øreakupunktur, før en nyansat kollega på lokalcentret, hvor hun arbejdede, talte varmt om det. Metoden er udviklet i psykiatrien, men kan også bruges i ældreplejen, på sygehusene og altså også til at dæmpe eksamensangst og stress.

Idéen om et kursus i NADA blev godt



Jeg fik sådan en
det-skal-nok-gå-
fornemmelse.



modtaget i assistentklubben, hvor Helle Kurup sidder i bestyrelsen. Hun var selv på det første kursus og er nu certificeret NADA-behandler. I alt har omkring 100 indtil nu været igennem kurset og har dannet et netværk for NADA-behandlere.

“NADA kan bruges både superakut til nogen, der har det skidt her og nu, og som behandling over længere tid. Jeg giver for eksempel NADA til en dreng

med ADHD en gang om ugen, og han er nu trappet ned i medicin,” siger Helle Kurup.

Tilbud til FOA-medlemmer

De gode erfaringer med brugen af NADA førte videre til idéen om at tilbyde elever med eksamensangst behandling, og første gang tog omkring 25 elever mod tilbuddet.

Susanne Fuglesang skal til eksamen, og hun har sagt ja tak til en NADA-behandling af social- og sundhedsassistent Helle Kurup for at få **dæmpet eksamensangsten**.

“Tilbagemeldingen fra eleverne var, at de bedre kunne holde fokus under eksamen,” siger Helle Kurup.

Tilbuddet er kun til elever, der er medlem af FOA. “Men vi kan tage mod indmeldelsen på stedet,” fastslår Helle Kurup. ★

brlu@foa.dk

Fra uddannelse til elevtilbud

Marts 2011:

På Lokalcenter Skelager får Helle Kurup en ny kollega, der introducerer NADA-behandling til psykiatriske brugere.

November 2011:

Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Århus afholder det første diplomgivende kursus i NADA-metoden.

December 2012:

Elever på Social- og sundhedsskolen får for første gang tilbud om NADA-øreakupunktur mod eksamensangst.

Marts 2013:

Susanne Fuglesang tager mod tilbuddet. Hun er nervøs inden eksamen og en jobsamtale lige efter. Hun synes, NADA hjælper. Hun får 10 til eksamen og får også jobbet.

spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

Fagbladet FOA
Stauings Plads 1-3
1790 København V
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **www.foa.dk/brevkasse**

Ønsker du at være anonym, så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



Du kan bl.a. spørge om:

- arbejds-skader
- ansættelse
- barsel
- arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

Kan jeg få præmieportioner?

Hvis jeg vælger at stoppe med at arbejde til august, hvor jeg er 63½ år, kan jeg så få **præmieportioner**, når jeg bliver 65 år. Jeg har i mange år arbejdet som aftenvagter 56 timer hver anden uge.

[Lis]

Du optjener en præmieportion for hver 481 timers arbejde. Du kan højst optjene 12 præmieportioner. Det betyder, at alle de arbejdstimer, du har haft frem til den dag, du er 63½ år tæller med. Hver præmieportion udgør 12.469 kr. for fuldtidsforsikrede. Når du når folkepensionsalderen - i dit tilfælde når du fylder 65 år - **kan du få pengene udbetalt** som et engangsbeløb, der er skattefrit. Husk du skal søge skriftligt om at få udbetalt præmien.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Svar

Når du har et efterlønnsbevis og herefter har haft 3.120 timers lønarbejde som fuldtidsforsikret, kan du begynde at optjene præmie-

Må efterlønnere eje vindmølleandele?

Jeg vil gerne vide, om man må eje **vindmølleandele**, når man går på efterløn? Det er andele, der er under det skattepligtige beløb.

[Bodil Andersen]

Hvis du derimod har noget at gøre med driften af vindmøllen, stiller sagen sig anderledes. Så kan der være tale om selvstændig virksomhed, og så skal du søge a-kassen om tilladelse til at drive virksomheden. Du kan altid henvende dig til din lokale a-kasse for yderligere vejledning.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Svar

Hvis du hverken arbejder eller i øvrigt har noget med vindmøllen at gøre, betyder dine vindmølleandele **ingenting** for din efterløn.

Presses ud af sygehusene

Jeg arbejder på et sygehus i Jylland. Jeg og mine kollegaer oplever, at tendenserne går mod at sygehusledelsen ikke ønsker social- og sundhedsassistenter på hospitalerne mere. Begrundelsen er, at alle indlæggelser bliver mere og mere komplekse, og det mener ledelsen ikke, at assistenterne er kvalificeret til. Derfor skal assistenternes arbejde **overtages af sygeplejersker**. Min afdelingssygeplejerske har udtalt, at hun ikke mener, der er assistenter tilbage på sygehuset om 10 år. Det er selvfølgelig en påstand, men vi har på min arbejdsplads set, at en hel afdeling har omplaceret alle assistenter, som herefter er blevet afløst af sygeplejersker.

Hvad gør FOA for os? Hvordan vil I sikre, at vi bliver opkvalificeret til at beholde vores arbejde, som mange af os er rigtigt glade for? Eller skal vi bare vente på, at vi alle bliver udskiftet med sygeplejersker?

[Annette]

Derfor har vi taget en række initiativer. Senest i maj, hvor vi i fællesskab med Danske Regioner holdt en konference for ledere og medarbejdere på sygehuse for at sætte social- og sundhedsassistenterne i fokus. Samtidig med disse initiativer har vi flere gange været i dialog med regionsformand Bent Hansen, formand for regionernes sundhedsudvalg Ulla Astmann, sundhedsminister Astrid Krag og Folketingets Sundhedsudvalg for at gøre dem opmærksomme på den ensidige jagt på social- og sundhedsassistenterne. På regionalt plan har de lokale FOA-afdelinger været i dialog både med sygehusledelser og politikere.

Vi finder det **helt uacceptabelt**, at sygehusledelserne efter vores opfattelse bruger deres ledelsesret til ensidigt at pege på social- og sundhedsassistenterne, når der skal spares, og dermed freder deres egen faggruppe.

FOA vil sætte yderligere fokus på problemet op til regionalvalget. Regionspolitikere har nemlig det største ansvar, også som part i social- og sundhedsuddannelserne. Social- og sundhedsassistenterne er en kompetent og kvalificeret faggruppe, som fortsat skal være at finde på sygehusene.

[Karen Stæhr]

Svar

Jeg forstår ganske udmærket din frustration. De sidste to år har været urimeligt hårde ved især social- og sundhedsassistenterne, som har set opgaver forsvinde fra dem og i værste fald er blevet afskediget.



Sociale forhold
Malene G. Haarder,
konsulent i FOA



Social- og Sundhedssektoren
Karen Stæhr,
sektorformand i FOA



A-kasse
Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef i FOAs
A-kasse

Jeg trives ikke med mit arbejde

Jeg har været i uafbrudt ansættelse i rigtig mange år, men nu trives jeg ikke særlig godt fysisk og psykisk med mit arbejde. Jeg bliver 58 år til efteråret, har altid været i a-kasse og har været med i efterlønsordningen, siden den blev etableret. Jeg kan komme på efterløn, når jeg bliver 62. Hvis jeg siger mit arbejde op, er jeg berettiget til dagpenge i 2 år (efter 3 ugers karantæne).

Jeg kunne godt tænke mig at sige op, når jeg er fyldt 58 og derefter holde

1 eller 2 års pause fra arbejdslivet – en pause, som jeg selv vil finansiere med opsparede midler. Derefter vil jeg igen stille mig til rådighed for arbejdsmarkedet.

Har jeg efter pausen stadig ret til 2 års **arbejdsløshedsdagpenge**, og kan jeg bevare min ret til efterløn, når jeg bliver 62? Hvilke formalia skal jeg overholde?

[Anonym]

Svar

Mit svar til dig bliver nødt til at tage højde for to scenarier. Det første handler om, at du siger dit arbejde op til efteråret for direkte derefter at holde 1 til 2 års pause. Så vender du tilbage efter pausen og henvender dig i a-kassen for at få dagpenge.

Det betyder, at du skal indplaceres i dagpengesystemet, og din dagpengeter vil til den tid blandt andet afhænge af, hvor mange arbejdstimer, du har haft inden for de seneste 3 år forud for indplaceringstidspunktet. Det kan derfor være yderst tvivlsomt, om du vil have ret til dagpenge efter pausen.

Det andet scenarie tager udgangspunkt i, at du siger dit arbejde op til efteråret for derefter at henvende dig i a-kassen for at få dagpenge. Du indplaceres i dagpengesystemet

på baggrund af de seneste 3 års arbejdstimer, som der efter mange års ansættelse formentlig ikke er problemer med. Efter en periode på dagpenge vælger du så at holde pause og først vende tilbage til dagpengesystemet efter 1 til 2 år. Som udgangspunkt vil du kunne bevare din ret til dagpenge og efterfølgende din ret til efterløn, hvis du benytter dig af denne fremgangsmåde.

Du skal dog være opmærksom på, at man altid skal opfylde en række krav for at få dagpenge. Man skal bl.a. stå til rådighed for arbejdsmarkedet. Det betyder, at man skal kunne og ville arbejde. Som fuldtidsforsikret skal man kunne og ville arbejde 37 timer om ugen.

Hvis du ikke kan klare dit nuværende arbejde helbredsmæssigt, er det muligt at sige arbejdet op uden at få karantæne. Du skal i så tilfælde indhente en blanket – AR275 – fra din læge, hvor lægen oplyser om, at der er begrænsninger i din erhvervsevne, så du ikke længere kan klare det arbejde, du har. Det er dog en forudsætning, at du først har forsøgt at få andet arbejde på arbejdspladsen. Det er også en forudsætning, at du kan klare andre typer arbejde, når du bliver ledig.

Du vil finansiere en evt. pause fra arbejdslivet med egne opsparede midler. Det kan du godt. Når du igen stiller dig til rådighed efter pausen, er det en forudsætning, at der er arbejde, du kan klare.

Når man bliver ledig, har man ret til 2 års dagpenge inden for 3 år.

Hvis du er væk i 2 år, vil du kun have 1 år tilbage, som du kan få dagpenge indenfor. Det betyder, at du mister dagpengeretten, inden du bliver 62. For at gå på efterløn, skal man være dagpengeberettiget. Du vil imidlertid – med de nuværende regler – kunne få et **seniorjob**, da du er medlem af efterlønsordningen.

Du skal selvfølgelig bevare dit a-kassemedlemskab og betale til efterlønsordningen, mens du holder din selvfinansierede pause. Det er så væsentlige spørgsmål, du stiller, at jeg meget kraftigt skal opfordre dig til at henvende dig i din lokale a-kasse, før du tager en endelig beslutning. Det er kun de overordnede regler, jeg har beskrevet her.

Vær også opmærksom på, at reglerne inden for dette område ikke er stationære. De ændrer sig hele tiden, og derfor kan mit svar til dig vise sig at være ubrugeligt efter kortere eller længere tid.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Hvis du ikke kan klare dit nuværende arbejde helbredsmæssigt, er det muligt at sige arbejdet op uden at få karantæne.

ELISABETH BRUUN OLESEN

Kan syge være på fleksydelse?

Jeg er i fleksjob og har planlagt at gå på **fleksydelse** 1. juli. Derfor har jeg sagt mit arbejde op og planlagt min ferie, så jeg har sidste arbejdsdag den 30. juni.

Men nu er jeg blevet syg. Kan jeg godt gå på fleksydelse, når jeg er sygemeldt? Og hvad med min ferie?

[Anonym]

Svar

Når man bliver berettiget til fleksjob, kan efterlønsordningen ikke længere bruges, da man ikke længere står til rådighed for ordinært arbejde. I stedet findes der en tilsvarende ordning for fleksjobbere, nemlig fleksydelsesordningen. Det er kommunen, der tilmelder dig til ordningen. Man kan **godt overgå til fleksydelse**, selvom man er sygemeldt.

Når du er sygemeldt fra dit fleksjob, kan du til gengæld ikke holde ferie. Hvis du afholder ferien, betragtes du som raskmeldt. Men du kan udskyde ferien, eller du kan få feriepengene udbetalt, hvis du ikke bliver rask.

Feriepenge vil blive modregnet i fleksydelsen for det antal dage, der udbetales eller afholdes. Har du til gengæld feriefri dage, der ikke holdes, vil de ikke blive modregnet i fleksydelsen. Du kan altså vente med at få ferie-

pengene udbetalt, til når du overgår til fleksydelse.

Hvis du er i tvivl om reglerne omkring ferie og fleksydelse, kan du henvende dig til kommunen. Du kan også få vejledning i din lokale afdeling.

[Malene G. Haarder]

Vi sladrer om kolleger og chefer

Næsten alle FOAs medlemmer oplever **sladder på arbejdspladsen**. Men over halvdelen siger, at de sjældent selv er med til at sladre.

Af Isabel Fluxá Rosado

Sladder er en uundgåelig del af det at gå på arbejde. Og der bliver sladret på næsten alle arbejdspladser. I en ny medlemsundersøgelse fra FOA svarer tre ud af fire, at det først og fremmest er kollegers og lederes arbejdsindsats, der bliver sladret om. Over halvdelen – 54 procent – siger, at de sjældent selv deltager i sladder.

Men sladder er vigtig for, at en arbejdsplads kan fungere. Det siger **Jeanette Lemmergaard**, lektor i marketing på Syddansk Universitet og forsker i sladder og arbejdsmiljø:

“Arbejdspladserne er konstant under forandring, og når ledelsen kommer med nye tiltag, har vi brug for at tale sammen om det i små grupper for at vænne os til tanken. På den måde er sladder en ventil, der sikrer, at hele organisationen ikke bryder sammen,” siger hun.

Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA, mener, at et godt psykisk arbejdsmiljø er helt afgørende for at undgå negativ sladder og for, at man forholder sig respektfuldt og åbent til hinanden, og hvordan man bedst kan løse arbejdsopgaverne.

“Negativ sladder i krogene om kolleger eller lederes arbejdsindsats er en rigtig dårlig idé. Derimod er det vigtigt at huske, at faglige uenigheder er en naturlig del af samarbejdet på enhver arbejdsplads. Men det er også vigtigt at huske at holde dem på den professionelle bane og lade være med at lade dem blive for personlige,” siger hun. ★

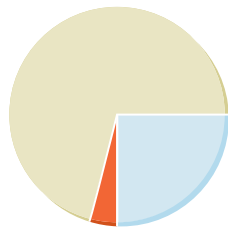
isabelrosado@mail.dk

17

procent af FOAs medlemmer har retningslinjer om sladder på arbejdspladsen.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA, maj 2013

Sådan sladrer vi



4% siger, at de overvejende deltager i negativ sladder.

25% siger, at de overvejende deltager i positiv sladder.

71% deltager både i positiv og negativ sladder.



Her tæ



nker vi, før vi taler

Siden de indførte en **sladderpolitik** i børnehaven Poppelhuset på Amager, er medarbejderne blevet glattere for at gå på arbejde.

Af Isabel Fluxá Rosado ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →

[bag om ordet]

Sladder er når to personer taler om en tredje person, der ikke er til stede.

Mere tilfredse medarbejdere

Poppelhuset har sammen med 61 andre daginstitutioner i Københavns Kommune deltaget i et pionerprojekt, hvor formålet er mere tilfredse medarbejdere og et lavere sygefravær.

16

Så mange procent er sygefraværet faldet siden 2010 i de 62 institutioner, som har deltaget i Københavns Kommunes pionerprojekt.

Regler for sladder

Når du hører sladder, brok og lignende fra en kollega, er du medansvarlig for at bringe det frem til rette vedkommende, evt. med lederens hjælp, for at undgå misforståelser og sladder.

Kilde: Poppelhusets kommunikationspolitik

“Det er vigtigt, at vi ikke **sladder om forældrene** og taler dem ned. Vi skal selv danne os en holdning og tage det op med dem, hvis vi ser et problem,” siger pædagog Meiken Drachmann Mikkelsen.



Her tænker vi, før vi taler

→ Før var der murren i krogene. Nu møder medarbejderne i børnehaven Poppelhuset gladere på arbejde, end de gjorde for halvandet år siden. En del af forklaringen er, at de som led i et større pionerprojekt om arbejdsmiljø i Københavns Kommune, har indført en sladderpolitik.

Under overskriften *Den glade medarbejder* var det målet at få sygefraværet ned, og det lykkedes også.

Pædagog **Meiken Drachmann Mikkelsen** er arbejdsmiljørepræsentant og har været med fra begyndelsen.

“Vi har fået en masse gode redskaber til at passe bedre på hinanden. Dårlig kommu-

nikation i det daglige kan nemt føre til snak bag ryggen. Nu har vi en regel, der siger, at hvis vi undrer os over noget eller har et fagligt problem, så skal den, man siger det til, tage bolden op og prøve at løse problemet ved at opfordre til at gå til rette vedkommende. Og det skal foregå i en ordentlig tone,” siger hun.

Fra sladder til åben snak

Som et eksempel fortæller Meiken og kollegaen, pædagog **Birte Caspersen**, om en episode mellem de to:

“Birte var ked af noget, jeg havde sagt på en bombastisk måde. Hun fortalte det til en kollega, som med det samme

sagde – skal vi ikke tage fat i Meiken og få rensset luften? Så gik vi alle tre ind på personalekontoret og fik snakket åbent om det. Det viste sig, at vi havde meget forskellige opfattelser af en bestemt situation, og at vores reaktioner bundede i misforståelser.”

Bagefter kunne de mærke, at de nye regler havde en god effekt. Det var ikke bare varm luft med den sladderpolitik.

“Det var så fedt. Vi havde den der følelse: Yes – det fungerer!” siger Meiken.

Birte er helt enig:

“Vi fik forebygget en konflikt. Jeg synes, at reglerne har givet en langt større tryghed, og de frigiver en masse energi.



“Der er forskel på før og nu. Der er **mindre stress** og mere overskud. Det er et mere åbent hus, og folk glæder sig til at gå på arbejde,” siger pædagog Birte Caspersen.



“Hvis noget irriterer eller undrer, så skal vi snakke om det, og vi skal **tale ordentligt** til hinanden,” siger daglig leder Hanne Poulsen.



En god sladderhistorie er altid dejlig. Men nu er vi meget mere bevidste om, når vi sladrer, og at det ikke må sætte vores kolleger i et dårligt lys!

MEIKEN DRACHMANN
MIKKELSEN, PÆDAGOG

Vi ved, at når vi lufter vores frustrationer, skal der ske noget. Det er jo heller ikke altid nemt for den, der bliver sladret til at skulle bære rundt på den viden. Vi er meget mere bevidste om at være omsorgsfulde over for vores kolleger, og det forsøger vi også at give videre til både børn og forældre,” siger hun.

Gladere på arbejde

Daglig leder **Hanne Poulsen** er heller ikke i tvivl om, at en sladderpolitik kan anbefales:

“Det lyder banalt, men det virker,” siger hun.

Som leder gør hun meget ud af at tage medarbejderne med på råd.

“Vi er et team, og hvis noget irriterer eller undrer, så skal vi snakke om det. Ellers kan jeg jo ikke gøre noget ved det.”

På et tidspunkt måtte hun påtage sig

den svære opgave at fortælle en medarbejder, at vedkommende lugtede dårligt.

“Det blev der sladret om. Det var så slemt, at vi måtte luften ud, og forældrene talte også om det,” siger Meiken.

“Vi tog snakken. Jeg fik sagt det på en ordentlig måde, og vedkommende tog det pænt og gjorde noget ved det,” fortæller Hanne.

Før og nu

De nye regler betyder ikke, at det er forbudt at sladre. Men der er før og nu.

“Vi tænker os mere om, før vi siger noget til hinanden. Det kan godt være, at vi holder flere ting tilbage nu, end vi gjorde før. Vi er i hvert fald mere bevidste om, hvilke ord vi sætter på. Til gengæld er stemningen blevet bedre. Vi går gladere

på arbejde og er mere kreative,” mener Birte.

Når der bliver sladret, skal det være på en sød og positiv måde. Som i:

“Hold da op hvor ser hun godt ud!”

“Vi drager omsorg for hinanden, er nysgerrige og spørger til, hvordan det går. Det gælder kolleger, men også forældrene til de

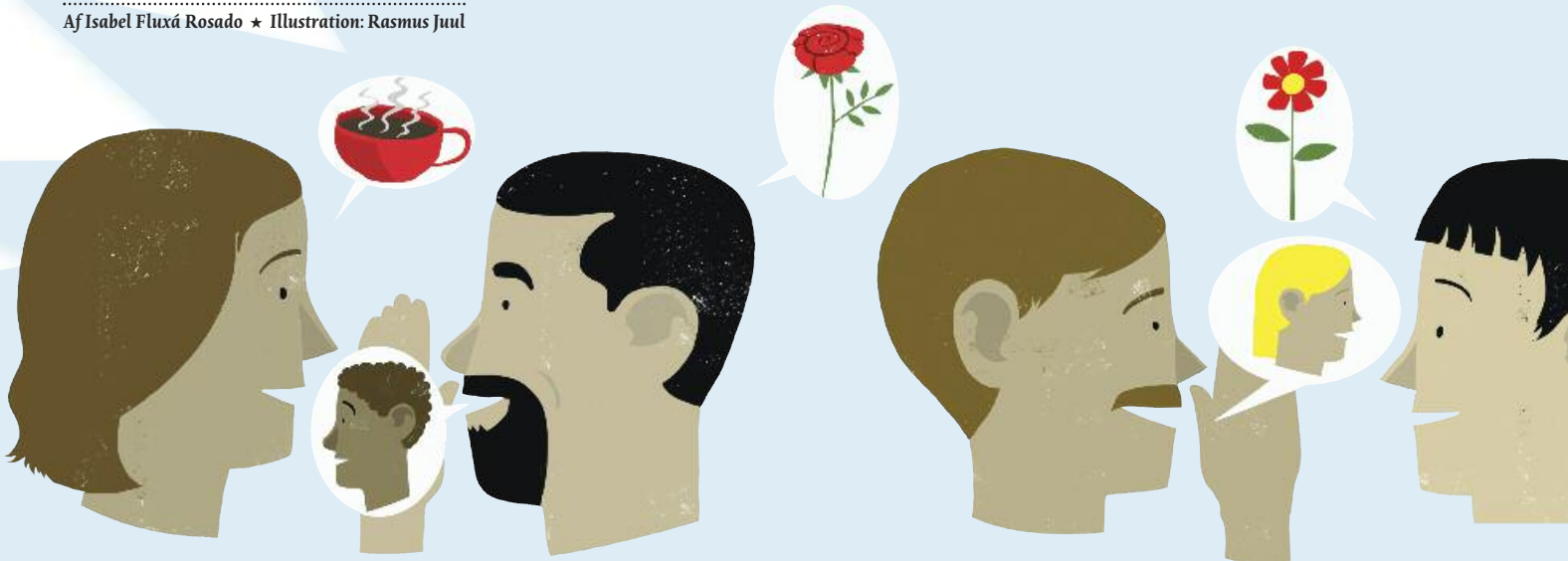
børn, der går i børnehaven. Tidligere kunne vi godt bagtale dem, vi syntes, opførte sig mærkeligt. Nu tager vi snakken med dem på en pæn måde. Det har faktisk også smittet af på, hvordan vi taler derhjemme privat over for familie og venner. Vi taler ordentligt i stedet for at tale ting ned,” siger Meiken. ★

isabelrosado@mail.dk



Sladder på den gode måde

Af Isabel Fluxá Rosado ★ Illustration: Rasmus Juul



1

Vær med til at skabe det gode arbejdsklima. Bliv enig med kollegaer og ledelse om, at det vil I og tag medansvar for, at det sker. Hyld den gode stemning.

2

Fortæl de gode og positive historier. Vær foregangsmand for den gode energi.

3

Lad være med at deltage i den negative sladder. Lad være med at være ondsindet, fordømme, nedgøre og påføre konsekvenser.

4

Grib ind og konfronter dem, der sladder på den negative måde. Anbefal de, der sladder, at tale konstruktivt med dem, de sladder om. Tilbyd evt. at deltage i samtalen.

5

Hvis du hører noget sladder, du ikke bryder dig om at høre, så prøv at begrænse skaden. Skift fokus og vend den om. Spørg: 'Er det nu så slemt?'

6

Forsøg at vende en lukket brokkekultur til en åben kultur, hvor I taler om problemerne og forsøger at løse dem i en god tone.

Sladder er en ventil

Sladder kan ikke undværes på en arbejdsplads, siger sladderforsker Jeanette Lemmergaard.

Af Isabel Fluxá Rosado

Hvilken funktion har sladder?

"Vi tænker automatisk på sladder som noget negativt, usandt, ondsindet. Men sladder er ofte positiv. Det er en del af arbejdslivet på godt og ondt og er med til at binde os sammen. Vi er sociale væsener, og sladder har mange gode funktioner og er faktisk uundværlig for, at en arbejdsplads fungerer. Der sker hele tiden forandringer, og medarbejdere har brug for sladder som en sikkerhedsventil, der sikrer, at arbejdspladsen ikke bryder sammen, når ledelsen kommer med nye tiltag. Så har vi brug for at gå til side i mindre grupper og blive enige om, at det

her var da et tåbeligt udspil. Når vi får lov til at lufte frustrationer i mindre grupper – for eksempel når der sker nedskæringer, fyringer eller nye procedurer – kan vi bedre tackle forandringerne og gradvist vænne os til dem. Det at få luft løser mange problemer i sig selv, og senere ser det måske ikke så tåbeligt ud alligevel.

Er det godt at indføre sladderpolitik på en arbejdsplads?

Det skal man være varsom med. På nogle arbejdspladser må man dårligt nok tale sammen, og det fører ikke noget godt

med sig. Hvis man har et godt arbejdsklima, behøver man oftest ingen regler. For regler avler regler.

Hvad er egentlig forskellen på god og dårlig sladder?

Der er en hårfin balance mellem god og dårlig sladder. For eksempel: En kollega kommer aldrig til tiden. Handler det så om at forstå din kollega eller om at chikanere og hænge vedkommende ud? Vi skal ikke være sladderforskrækkede men huske, at vi bevæger os på en knivsnæ. ★

isabelrosado@mail.dk



7

Hvis en kollega altid er sur og stresset eller brokker sig, så find ud af hvorfor. Måske har vedkommende problemer derhjemme. Støt op og vis omsorg.

8

Efterlev de gode intentioner. Vis, at I gør det i stedet for bare at sige det. Gør det, I siger.

9

Ros, hjælp, anerkend og støt hinanden i hverdagen. Giv et klap på skulderen.

10

Til lederen: Undgå forbud. Vis tilid til medarbejderne. Anerkend de medarbejdere som gør en positiv indsats for at skabe det gode arbejdsklima. Vær den gode rollemodel.

Kilder: Jeanette Lemmergaard, lektor og forsker ved SDU, og Mette Holm, Psykolog, Mind Institute, Aarhus



Positiv
sladder
er de gode
historier.

DELTAGER I FOAS
UNDERSØGELSE
OM SLADDER

Tre gode råd

Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA:

- 1 **Insister på at I får tid i det daglige til konstruktiv faglig sparring.**
- 2 **Hold fokus på sagen – det faglige – ikke det personlige.**
- 3 **Lyt til hinanden og prøv at forstå, hvad der er vigtigt for ham eller hende.**

Kedeligt liv uden sladder

Sladder giver tryghed, siger psykolog Mette Holm.

Af Isabel Fluxá Rosado

Hvorfor kan vi ikke undgå sladder?

“Mennesket er dybt afhængigt af sociale relationer. Sladder er med til at sætte rammerne for, hvad der er tilladt, og hvad der ikke er, og det giver ro og tryghed. Når vi snakker om andre, så er vi sammen om noget. Sladder er ‘juicen’ på enhver arbejdsplads, og livet bliver hurtigt kedeligt uden. Hvis vi fjerner al sladder, så fjerner vi enhver spænding mellem mennesker. Det er jo interessant, hvordan andre lever deres liv. Når vi følger med i de kendtes liv, er det med til at give os energi ud fra devisen: Bare det var mig – eller godt, det ikke er mig!

Hvad er forskellen på god og dårlig sladder?

Den gode sladder bidrager til, at vi kan hjælpe hinanden og vise omsorg og interesse for hinanden. Den dårlige, negative sladder inlader vi os på for at dæmpe vores egen angst og usikkerhed. Når sladder bliver til bagtalelse og får konsekvenser for den, man sladrer om såsom eksklusion fra fællesskabet, så er det ikke sladder, så er det mobning.

Er det godt at indføre sladderpolitik på en arbejdsplads?

Man begår en fejl, hvis man vælger at indføre forbud på arbejdspladsen. Forbud

skaber trods, og så bliver det mere interessant. Ligesom hvis du siger til din teenager: ‘Du må ikke kysse med drengene’. Sladder vil forekomme alligevel, fordi det er så implicit mellem mennesker. Som leder ved man, at der bliver snakket om én, og det er også i orden.

Det er vigtigst, at man hylder den gode stemning på arbejdspladsen. Og den kan man mærke med det samme. Med eller uden regler. Vi ved godt selv, hvornår vi bidrager til den gode eller den dårlige stemning. Husk også at hvis der bliver sladret om andre, så bliver der også sladret om dig.” ★

isabelrosado@mail.dk →

Hvad er god sladder?



Peter Ørnbo, brandmand, Københavns Brandvæsen:

“Det er de sjove historier og anekdoter fra gamle dage. Også dem der handler om kolleger, som ikke længere er der. De bliver bare bedre for hver gang, vi gentager dem.”



Hanne West, social- og sundhedshjælper, Tårnby Hjemmepleje:

“Når man roser en kollega for at gøre et godt arbejde, selv om vedkommende ikke lige er til stede. Vi har haft en del negativ sladder på grund af dårlig kommunikation mellem ledelse og medarbejdere, men det er ved at vende, for ledelsen er skiftet ud.”



Susanne Evans, social- og sundhedsassistent, Psykiatrisk akutmodtagelse, Roskilde:

“Når man snakker om andre og glæder sig på deres vegne over de gode nyheder. Når de skal giftes eller have børn, har gjort et særligt godt arbejde eller har fået et ekstra tillæg.”

Tina Schwartz, sosu-assistent ved Møllehuset, De Gamles By, København

“Når man bakker hinanden op og taler med kolleger om de ting, andre kolleger gør godt. Jeg oplever ikke selv så meget positiv sladder på min arbejdsplads – det er desværre det negative, der bliver fokuseret mest på.”



Delshad Setarkesh, livredder, Sundby Bad:

“Vi snakker meget om det faglige. Jeg synes ikke, der er meget sladder. Vi kan godt tale om nye vikarer og afløsere, om hvordan vi kan hjælpe dem til at blive bedre. Hvis nogen sladrer om de andres privatliv, for eksempel deres kærestes, så går jeg. Jeg gider ikke høre på det.”



Sladder er i orden når den ...

- **skaber og styrker relationer** – knytter os sammen ved at vise omsorg og tillid til hinanden
- **skaber samhørighed** – ved at føle fællesskab og sammenhold med en gruppe
- **viser reglerne** – når der bliver sladderet om dem, som bryder reglerne. Det fører til selvansagelse og afmåler kodeks for god adfærd
- **giver opmærksomhed** – det at få taletid i en gruppe giver tryghed og identitet
- **skaber identitet** – vi får placeret os selv i det sociale hierarki
- **giver en ventil** – der sikrer mod overtryk i en verden med øget kompleksitet.



Det sladrer vi mest om

- 1 Vores leder
- 2 Kolleger der ikke er dygtige nok
- 3 Kolleger der ikke kommer til tiden

Kilder: Jeanette Lemmergaard, lektor og forsker ved SDU, og Mette Holm, psykolog, Mind Institute, Aarhus

[vidste du at]

Op til 2/3 af al samtale er sladder.



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE

PÅ UDKIG EFTER **BILLIGE** FORSIKRINGER?



**SPAR OP TIL
8.000 KR. PÅ DINE
FORSIKRINGER**

Det kloge valg: Ring til os nu

Du kan spare helt op til 8.000 kr.* med vores forsikringer – og det er supernemt. Du skal bare ringe, så klarer vi det hele.

Ring 44 39 39 51

– og hør, hvad du kan spare

PenSam  **FORSIKRING**

*Baseret på sammenligning i Søndagsavisen uge 14, 2013. Grundlag for PenSam's beregning: Par 35 år m. 2 børn • Ulykke + tandskade, dækning 1 mio. kr. i invaliditet og død • Indbosum 934.000 kr., basisdækning, selvrisko 1.970 kr. • Hus 1-plan, 139 kvm, byggeår 1982, fuldt kombineret dækning (ej elvarme) • Bil (fastpræmie m. kasko) vægt 1.175 kg, selvrisko 4.984 kr. • Priserne er baseret på et gennemsnit for kunder i forskellige landsdele.

Lyst til
noget



Du kan

Mindfulness In:
Positiv Psykolo
Kostvejleder
Sundheds- og Liv
Massør og Sport
Fitnessinstrukt
ertificeret L
ersonlig Tr
oneterapeut
Bestil samlet



Efterudda
med stor f

- Læs i hel
- Mulighed for
- Opstart å

Bestil gratis
og læs mere på
Email: info@atwork.dk
Tlf. 44 48

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET



Social- pædagogik AKADEMI- UDDANNELSE PÅ DELTID

For dig, der arbejder med
udsatte børn og voksne, i
socialpsykiatrien eller med
handicappede.

- Få papir på det, du kan
- Start 27. august
- Ansøgningsfrist 17. juni

**PÆDAGOGUDDANNELSEN
SYDHAVN**

www.sydhavn.ucc.dk



Professionshøjskolen UCC



Bliv pædagogisk assistent på 1 år (PAU/GVU)

For dig over 25 år,
der allerede har
erfaring

- Få merit ved individuel
kompetencevurdering
- Studiestart august og
januar
- Ansøgningsfrist 21. juni
og 21. oktober

**PÆDAGOGUDDANNELSEN
SYDHAVN**

www.sydhavn.ucc.dk



Professionshøjskolen UCC

7 skridt

Der er en vej ud af problemer med arbejdsmiljøet.

Hvis arbejdspladsen er syg

1 Snak med dine nærmeste kolleger og din leder om, hvordan de oplever det, og hvordan I kan forbedre forholdene.

2 Snak med din leder, arbejdsmiljørepræsentant (AMR) eller tillidsrepræsentant (TR) om, hvordan I kan afdække problemet.

3 Se på gruppen af kolleger, ikke på enkelte kolleger: Hvordan kan vi styrke samarbejdet, så vi bedre kan løse vores arbejdsopgaver?

4 Gå åbent og aktivt ind i at finde ud af, hvordan I kommer videre.

5 Tænk over, om der er noget, I umiddelbart kan gøre anderledes. Det kan f.eks. tages op på et team- eller personalemøde.

6 Det kan være en god idé at få friske øjne på problemet udefra. Og det er vigtigt, at den hjælp, I får, kommer fra en, som alle har tillid til. Måske var det en idé at kontakte en ekstern arbejdsmiljørådgiver?

7 Kontakt din lokale FOA-afdeling, hvis problemet fortsat ikke er løst.



FOA har sammen med en række andre organisationer lavet masser af spændende materiale om arbejdsmiljø.

 [Læs mere](#)

www.arbejdsmiljoeb.dk

[vidste du at]

FOA har sammen med bl.a. LO, FTF, KL, Danske Regioner og Arbejdstilsynet lavet 22 anbefalinger til, hvordan man gennemfører gode forandringsprocesser.

 [Læs mere](#)

www.skabgodeforandringer.dk

Faglig førstehjælp

Du kan hente hjælp på: www.foa.dk/skriv 'faglig førstehjælp' i søgefeltet og søg under 'arbejdsmiljø' og 'psykisk arbejdsmiljø'. Se også temaer om psykisk arbejdsmiljø, stress og APV på hjemmesiden.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp til at vurdere dit arbejdsmiljø, så kontakt din lokale FOA-afdeling.



Kursen på en halv liter øl

Steen Andersen

er serviceassistent på Nordsjællands Hospital i Hillerød. Han rejser ofte med kammerater til Premier League-kampe i England eller på ferie med sin kæreste. Inden afrejse tjekker han valutakursen på nettet.

“Når jeg er fremme, plejer jeg at se, hvad en halv liter øl koster. Det giver en god fornemmelse af landets priser i forhold til de danske.”

På fodboldturene til England er Steens budget begrænset. Han har brug for kontanter til besøg på pub og veksler til pund hos Forex eller Danske Bank inden rejsen.

“Danske Bank er billigere med kursen end Forex, og jeg betaler ikke veksle-gebyr, fordi jeg er kunde i banken.”

Steen har både et Visa/Dankort og et MasterCard. Han betaler mest med kort i forretninger og prøver at undgå hæveautomater, fordi hævning koster gebyr.

“En gang, jeg var i Japan med min bedre halvdel, kom jeg mit Visa/Dankort i en automat, men det viste sig, at Visa Europa ikke virker i Japan. Heldigvis havde jeg kontanter, som jeg vekslede til yen. Da jeg kom hjem, skaffede jeg et MasterCard.”

Da der er en grænse for, hvor meget man må hæve på hvert kort, er det en fordel at have to.

Spar på valutaen

Du kan spare hundredevis af kroner ved at veksle **ferievaluta** på den billigste måde.

Som hovedregel er det billigst at betale varer eller ydelser i udlandet med Visa/Dankort. Det er billigere end at veksle hjemmefra og betale med kontanter. Det er også billigere end at trække penge i en automat i udlandet. Hævning i automat koster et gebyr, for Visa/Dankort mindst 30 kroner, for MasterCard mindst 50 kroner. Disse to kort er langt de almindeligste.

“I forretninger og turistområder i Vesteuropa kan man langt de fleste steder klare sig med et internationalt betalingskort,” siger **Søren Winge**, pressechef hos Nets.

“Når man betaler for transport, kan det være nødvendigt med kontanter. I Tyskland har jeg oplevet, at man ikke kan betale med kort i en taxa,” tilføjer han.

I USA og Canada er betalingskort også udbredte. Rejser man derimod i Afrika eller Asien, varierer forholdene, så tjek dem på forhånd.

Når du betaler med kort i udlandet, bliver du somme tider bedt om at vælge, om du vil betale i danske kroner eller i den lokale valuta. Søren Winge siger, at det ofte er dyrest at vælge danske kroner, fordi man da betaler et omregningsgebyr plus et kurstillæg. Vil du spare penge, bør du derfor vælge at betale i den lokale valuta. ★

lis.hornoe@gmail.com

Valuta-duksen

To betalingskort

Et Visa/Dankort og eventuelt et MasterCard. Opbevar dem hver for sig, så du ikke mister dem samtidig. Bruger du mere end 20.000 kroner på en måned, kan ét kort på grund af hævegrænsen være for lidt.

Lidt kontanter

Taxa, kiosk og fast food – ikke alle tager betalingskort, så hav lidt kontanter med. Opbevar dem sikkert, tæt på kroppen.

Hotline til banken

Medbring bankens og Nets' telefonnumre, så du har dem, hvis uheldet er ude.

Tjek lokale forhold

Sæt dig ind i de lokale forhold hjemmefra via web og rejsebøger.

Lomme til kvitteringer

Gem alle kvitteringer og kontroller din konto efter rejsen.



I Tyskland har jeg oplevet, at man ikke kan betale med kort i en taxa.

SØREN WINGE, PRESSECHEF HOS NETS

Gælder kortet endnu?

Der står en udløbsdato på dit betalingskort. Normalt kontakter kortudsteder dig, når udløb nærmer sig. Tjek alligevel i god tid, at kortet er gyldigt.

Vent med underskriften

Somme tider skal du udfylde noget, når du betaler med kort. Udfyld det hele, inden du skriver under.

Hvis du mister dit kort

Mister du kortet eller har mistanke om misbrug, skal du straks kontakte banken. Har den lukket, kan du ringe til Nets, firmaet bag bankernes fælles betalingssystemer.

(+45) 44 89 29 29 for Visa/Dankort og **(+45) 44 89 27 50** for MasterCard.

Er der en hæveautomat?

Du kan tjekke, om der i den givne by på kloden findes en hæveautomat, der tager Visa/Dankort. Tast byen ind på www.visa.com/atmlocator

Spørg bare

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



23. juni

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

Er der ændringer i din pension?

Hvis du er efterløner og får pension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

Elektronisk jobsøgnings-skema

Du kan nu udfylde dit jobsøgningskema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgningskemaet på www.foa.dk/jobsoegningsskema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal til rådhedsamtale.

Nyt job?

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

Loft over VEU-godtgørelse

Den 1. juli i år indføres et loft over udbetalingen af Voksen- og Efteruddannelsesgodtgørelse (VEU). Loftet betyder, at du eller din arbejdsgiver

højest kan få VEU i 10 uger i alt pr. kalenderår. I dag er der ingen øvre grænse for udbetalingen af VEU.

Tidsbegrænsningen

kommer dog ikke til at gælde de Grundlæggende Voksenuddannelser (GVU) og længerevarende forløb for flygtninge og indvandrere. ★



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. På FOAs hjemmeside - www.foa.dk - kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Delegeretmøde 2013

FOAs A-kasse afholder delegeretmøde mandag den 10. december 2013 kl. 15-18 på Scandic Copenhagen, Vester Søgade 6, 1601 København V.

Delegeretmøde svarer til kongressen i forbundet og er den øverste myndighed i FOAs A-kasse. Der afholdes delegeretmøde hvert 3. år i 4. kvartal, hvor man vælger en formand, næstformand og et antal

medlemmer til den politiske ledelse.

Har du forslag til delegeretmødet skal det være indsendt senest 60 dage før delegeretmødet via et lokalt valgmode.

Lokale valgmoder

I august og september bliver der afholdt valgmoder i alle de lokale a-kasser, hvor alle medlemmer af FOAs A-kasse er velkomne.

Dagsordenen for alle valgmoder er:

1. Valg af dirigent
2. Forslag som ønskes behandlet
Valg af delegerede og suppleanter
3. Indstilling af
HB-medlemmer og
HB-suppleanter. ★



Se, hvornår der er valgmoder i din afdeling på www.foasakasse.dk

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 www.foa.dk/job

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på www.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 www.nemid.nu

758 FOA-medlemmer har mistet dagpengene

Konsekvensen af dagpengereformen, hvor dagpengeperioden er sat ned fra 4 til 2 år pr. 1. januar 2013, ser vi nu. Gå ind på www.foa.dk/mistet-dagpengene og læs de aktuelle tal.

Er du i målgruppen for et akutjob?

Så husk at skrive det i din ansøgning, så det tydeligt fremgår. Også meget gerne på dit CV.



på www.foa.dk/mister-du-dagpengene.

KYS DE DYRE LÅN FARVEL



HAR DU ALLEREDE ET DYRT LÅN?

Ring og hør, hvad du kan spare ved at skifte et dyrt lån ud med vores billige lån.

Spar tusindvis af kroner

Skal du købe vaskemaskine, fladskærm eller tøj til børnene, så ring til os. Vi blander os ikke i, hvad du bruger pengene på – og du sparer en masse penge i forhold til dyre forbrugslån med tårnhøje renter.

Beregn dit lån på pensam.dk/lån
– eller ring nu på **44 39 39 56**

PenSam  **BANK**

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

Folk spørger tit, hvor langt væk jeg har været fra Danmark



De fleste kan se på min uniform, hvad mit arbejde er. Den består af mørkeblå bukser, hvid skjorte og en sort trøje med striber.



Pøs og skanseklædning er fagudtryk, som vi bruger i mit fag.



Walkie-talkien er en fast del af det udstyr, jeg bruger hver dag. Den er vigtig, hvis der opstår problemer.



Når jeg fortæller om mit job, spørger folk tit, hvor langt jeg har været væk fra Danmark. Jeg svarer altid, at jeg har været så langt væk, at jeg kun kom hjem, hvis jeg bevægede mig mod nord.



Der er forskellige grader inden for mit fag, og man får en række certifikater. Uddannelsen tager i alt fem år med praktik.



Jeg går altid i sorte Jaco-sko. Det er de eneste sko, man kan holde ud at være i, når man skynder sig og går meget på arbejdet.

Hvad laver Frode?

Kan han være ...

- Badeassistent
- Buschauffør
- Servicemedarbejder
- Styrmand
- Biblioteksbetjent



Gæt det rigtige svar blandt de 5 muligheder ovenover, og send svaret til quiz@foa.dk senest 27. juni. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Jeannette Genao og de andre

- Faggruppen parkeringsassistenter tæller 165 medlemmer (april 2013).
- Der findes ingen uddannelse til parkeringsvagt, men i Københavns Kommune, hvor Jeannette Genao arbejder, skal man have kørekort og være god til at skrive og forstå dansk.

[i sidste nummer]

Jeannette Genao er parkeringsvagt

Annette Sindal Engelbrecht, Tornbrinken 31 i Jyderup havde gættet, at Jeannette Genao er parkeringsvagt. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Annette.



[cv]

Navn: Jeannette Genao
Job: Parkeringsvagt i Center for Parkering i Københavns Kommune
Medlem af FOA Afd. 1 siden 2012

ZCD skolerne sætter fodspor overalt i Danmark

Den første sammen-
slutning af RAB
registrerede skoler.



- Zoneterapeut uddannelser
- Akupunktur uddannelser
- Massage uddannelser m.fl.



Kontakt skolerne på
www.ZCD.dk

Fællescamping Ungarn 2013



Danske Fælles Rejser

Telefon
50 413 514

Kør
selv

www.danskefaellesrejser.dk



Social- og Sundhedsskolen Syd tilbyder

- Efteruddannelse af ssh modulopdelt:
Modul 1 den 2./9.-20./9. 2013 . kviknr. 13amu47
- Rehabilitering som arbejdsform:
2.-3./9. 2013 . kviknr. 13amu15
- Træning af borger i eget hjem:
4./9.-6./9. 2013 . kviknr. 13amu17
- Forflytningsvejleder:
7.-11./10. + 4.-8./11. kviknr. 13amu9
- Praktikvejleder:
21.-25./10.+18.-22./11. kviknr. 13amu26

Tilmelding via efteruddannelse.dk på ovenstående kviknr.

Vil du se mere så gå ind på skolens hjemmeside www.sosu-syd.dk eller ring til kursusafdelingen på 7333 4300 !

- Social- og sundhedsskolen Syd udbyder i efteråret 2013 en række kurser med fokus på børn og unge med særlige behov. Så hvis du arbejder med denne målgruppe eller bare kunne tænke dig at få viden om området, så klik ind på skolens hjemmeside www.sosu-syd.dk og se mere.
- Har du viden om rehabilitering, og kunne du tænke dig at vide med om den fysiske genoptræning i den sammenhæng, så er kurset "Træning af borgere i eget hjem" et tilbud til dig.



Social- og
Sundhedsskolen Syd

Nu er vi også på Facebook,
se Kursusafdelingen på Social- og Sundhedsskolen Syd

Stil krav til dine arbejdssko

Fødder

Stå uroligt

Står du meget? Bevæg fødderne. Rul fra storetåen til lilletåen og fra hælen til forfoden. Bøj benene, svaj lidt, lav vægtskiftninger. Bevægelse giver blodcirkulation i fødderne.

Brug fodcreme

Hold huden elastisk ved at bruge en fodcreme, f.eks. hver aften inden sengetid. Smør dog aldrig mellem tæerne, da det øger risikoen for svamp.

Drop fodbadet

Et fodbad er skønt, men det udtørker huden på fødderne. Almindelig vask er bedre, f.eks. når du er i brusebad.

Klip negle lige over

Klipper du tånegle ned i siderne, kan du få nedgroede negle med betændelse.

Drop tøflerne

Løse sko som træsko, klipklapper eller badesandaler kan give sene-knuder oven på fødderne og er dårlige arbejdssko. Vælg sko, der sidder fast på foden.

Varme fødder

Skift strømper midt på dagen. Så kan du evt. gå i strømpefødder i middagspausen.

Har du problemer med fødderne, skyldes det sandsynligvis skoene. Men du kan både **stille krav til fodtøjet** og gøre noget selv.

Ikke for tunge

Sko skal være så lette som muligt. Er der krav om sikkerhedssko, så gå efter de letteste typer.

Skoen skal sidde fast på foden

Hvis skoen ikke sidder fast på foden, krummer tæerne sig sammen for at holde fast. Det sker ubevidst. Men senere i tæerne bliver mindre smidige, og med tiden kan der opstå hammertæer, hård hud mv. Desuden giver en løs sko friktion, og det udtørker huden. Resultatet er hård hud, hælle-revner, ligtorne mv.

Størrelsen skal passe

En sko skal være bred nok, høj nok ved tæerne og lang nok, når tæerne er rettet ud. Stil dig på et stykke papir og tegn omridset af dine fødder. Klip dem ud. Papirfoden skal kunne ligge i skoen uden folder, og der skal være ca. 5 mm rutsje-tillæg i længden. Det bruges, når du går.

Sko skal ikke gås til

Sko skal passe, når du køber dem. Du skal føle dig hjemme i dem. Sko skal ikke gås til, for de giver sig sjældent ret meget.

God stødabsorbering

Stødabsorbering aflaster fødderne, så du ikke så nemt får hælpudeproblemer, hælsore, smerter i forfoden, ligtorne mv. Fedtvævet under fødderne bliver slapt med alderen, så knoglerne står hårdere mod underlaget. Derfor skal sko give stødabsorbering.

To par arbejdssko

Det optimale er at have to par arbejdssko, som ikke er ens, og bruge dem skiftevis. Fødderne har godt af variation.

[bag om ordet] Hammertå:

En tå, hvor mellemlid eller yderlid er bøjet, f.eks. fordi senerne er stramme eller leddene er stive. Årsagen er især højhælede sko, for små sko og løse sko.



Lav en skopolitik

Sko, der ikke passer til fødderne, er skyld i mange smerter. "Dårligt skovalg er den primære årsag til, at folk får problemer med fødderne", siger statsaut. fodterapeut **Pia Skov Larsen**, Middelfart. "De får ligtorne, hælrevner, nedsunken forfod, hammer-tæer, ondt i hælen og smerter længere oppe i benene."

Pia Skov Larsen har en fortid som kok: "På min første arbejdsplads brugte jeg træsko uden hælkap, og jeg fik hård hud og hælrevner. Ingen fortalte mig, at det skyldtes træskoene. På min næste arbejdsplads brugte alle lukkede sko, så det gjorde jeg også, og så fik jeg fine hæle igen," fortæller hun.



Forebyggelse. "De fleste tænker ikke så meget over deres sko, før de får ondt i fødderne. En skopolitik er god forebyggelse," siger statsaut. fodterapeut Pia Skov Larsen.

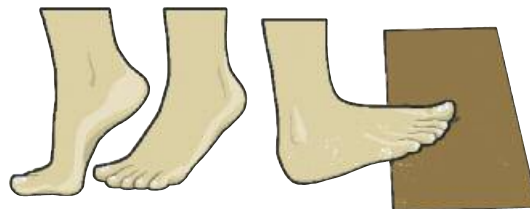
"Jeg synes, man bør lave en skopolitik på arbejdspladsen, der f.eks. kan slå fast: 'Vi bruger arbejdssko, der sidder fast på foden, så fødderne ikke er på overarbejde hele dagen.' En skopolitik vil hjælpe mange på længere sigt, for man tænker ikke så meget over sit fodtøj før den dag, man får ondt," siger hun. Det gælder om at holde fødderne i form og give dem rimelige arbejds-vilkår. ★



Fod-fitness: 3 gode øvelser



1. Spred tæerne så meget, du kan.



3. Stræk foden ud:
○ Stå på tæer – helt op, så svangbuen viser sig tydeligt. Det strækker den store sene under foden.

○ Stå på en trappe med den ene forfod ude på kanten af trinnet. Sænk hælen, så du strækker akillesenen. Du har mest vægt på standbenet.



2. Saml en blyant op med tæerne – og slip den igen.

Fodøvelser holder de mange små sener og led i foden smidige. En hammertå forsvinder ikke, men den kan holdes smidig med øvelser, så du ikke får ligtorne på den.



Man skal ikke kunne mærke, at man har sko på. De skal bare være der.

STATSAUT. FODTERAPEUT
PIA SKOV LARSEN

Fodterapi hjælper

Har du smerter i fødderne, kan regelmæssig fodterapi og evt. et indlæg hjælpe. Du kan muligvis få tilskud fra din hjemkommune efter Servicelovens §12 – spørg dig for.

Av, min fod!

Mellem 75 og 80 % af alle voksne oplever fodproblemer.

Terapeuter og plejere

- En 'statsaut. fodterapeut' er autoriseret af Sundhedsstyrelsen og har en anerkendt uddannelse. Find dem på www.lasf.dk eller www.sundhed.dk.
- En 'fodplejer' er ikke en beskyttet titel og har ikke nødvendigvis en relevant uddannelse.

75

procent. Så meget bliver belastningen på forfoden øget, hvis hælen er 7 cm høj.

Penge til tøj skal beskattes

I temaet om arbejdstøj i Fagbladet FOA nr.3, der udkom 2. maj, var der en artikel om "Tøjpenge eller arbejdstøj". Desværre var der en fejl i artiklen.

Hvis man ikke får arbejdstøj stillet til rådighed af arbejdsgiveren, er der i nogle overenskomster mulighed for at få beklædningsgodtgørelse i stedet. I artiklen stod, at beklædningsgodtgørelse er skattefri, men det er ikke rigtigt.

Beklædningsgodtgørelsens størrelse er forskellig - afhængig af om man har fri vask, eller selv skal vaske. FOA har spurgt SKAT, om man kan trække udgiften til at vaske arbejdstøjet fra som en arbejdsbetinget udgift på sin selvangivelse. Ifølge SKAT kan der gå nogle måneder, før FOA får svar. Når svaret kommer fra SKAT, vil der blive oplyst om det på foa.dk og i fagbladet. ★

brlu@foa.dk

Palliativ indsats



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

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

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

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

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

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

Undervisere er sygeplejersker fra Sankt Lukas Hospice:

Annette Andersen og Karen Mølbak.

Kurset varer i tre dage og foregår den 1., 2. og 3. oktober 2013 fra kl. 8.30 til 15.30 på Bispebjerg Hospitals Uddannelsescenter, Tuborgvej 235, 2400 Kbh. NV

Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest den 19. august 2013 ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

Sankt Lukas Hospice / att. Christa Brønnum

Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup

Tlf. 3945 5117 – e-mail: hospice@sanktlukas.dk

Besked om optagelse udsendes i uge 35

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest den 13. september 2013.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset SKAL EAN-nummeret oplyses.

DET ER ALDRIG FOR SENT

AT BLIVE SYGEPLEJERSKE

– og har du erfaring og uddannelse inden for sundhedssektoren, er der gode muligheder for at få merit og forkorte din studietid.



DET ER ALDRIG FOR SENT

AT BLIVE PÆDAGOG

– og har du erfaring og uddannelse inden for det pædagogiske område, er der gode muligheder for at få merit og forkorte din studietid.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om rejer, der ikke altid bliver produceret på en miljømæssig forsvarlig måde.



Månedens råvare: Rejer

Rejen er et krebsdyr, og der er mange arter. Danske, friske levende små rejer (fjordrejer) er grå og bliver røde ved kogning. Hesterejer lever på lavt vand med sandbund og er grå-brune med rødtligt skær. Dybhavsrejer er store røde rejer fra de nordlige dybe have, og de bevarer farven ved kogning. Kinarejer og tigerrejer opdrættes, så havområder lægges øde på grund af forurening.

Det er nu muligt at få opdrættede økologiske rejer. MSC, Marine Stewardship Council, er et mærke der opnås for bæredygtigt fiskeri. Optø skaldyrene langsomt i køleskab og brug dem lige så snart, de er optøede. Lad dem dryppe af i en si – de må ikke svømme i saft, for så fordærver de meget hurtigt.

Kylling og grønt fra grill og kartoffelsalat med rejer

Til 4 personer

- 1 hel stor god kylling
- ca. 1 dl olivenolie
- 1 bundt nye gulerødder
- 1 stort romainesalathoved
- ca. 2 spsk. citronsaft eller 1 spsk. hvidvinseddike

Kartoffelsalat:

- 1 kg nye kartofler
 - 300 g cremefraiche 9% (syrnet fløde)
 - 250 g pillede kogte rejer, f.eks. hesterejer
 - 2-3 spsk. purløg
 - salt og friskkværnet peber
- Kog kartoflerne møre i let-saltet vand 15-20 min. og pil dem eventuelt. Lad dem køle lidt af og skær dem i skiver.
- Bland cremefraiche med rejer, fint klippet purløg og smag til med salt og peber. Vend de skivede kartofler i salaten.
- Tænd grillen i god tid, 30-60 min. før brug. Læg folie i bunden af grillen. Hæld trækul i en bunke og tænd med en optændingsbriket. Grillen er klar til brug, når overfladen



på kullene er grå, og alle flammer er væk.

Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 sekunder og højst 10 sekunder. Spred kullene ud i grillens bund. Læg risten på og lad den blive varm. Risten skal være helt ren.

- Del en hel kylling – brug evt. en fjerkræsaks eller kødkniv. Skær vingespidserne og lårene af. Del lårene i over- og underlår i leddet. Lad brystkødet sidde på resten af skroget.
- Gnid skindet med lidt olie og krydr med salt og peber. Brun kødet på grillen på alle

sider, til det er gyldent og sprødt. Flyt grillristen op, så der ikke er så meget varme – steg kødet færdigt ca. 40 min. og vend jævnligt. Vingespidserne er færdige først, derefter brystkødet og til sidst lårene. Tag stykkerne fra varmen, når de er gennemstegte.

- Skrub gulerødderne og skyl salaten. Gnid gulerødderne i olie. Grill dem på alle sider, 5-10 min. afhængigt af hvor varm grillen er. Salaten skal blot brunes hurtigt og spises lun. Krydr grøntsagerne med lidt ekstra olivenolie, citronsaft eller eddike og krydr med lidt salt.

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.



fotos: Colourbox

Smid ikke brødrester ud

Daggammelt hvedebrød kan ristes eller blive bagt med f.eks. tomat og ost. Det kan skæres i små tern til brødcROUTONER, ristes i olivenolie og bruges som drys i salater. Tørt brød kan også smuldres til brødkrummer og bruges i frikadellefarsen eller til tykke dip som for eksempel pesto.

Fremhæv madens smag

Tilsmagning er det sidste, vigtige arbejde i køkkenet, inden maden sættes på bordet. Saltmængden skal være tilpas, men med salt gøres det ikke alene. Fremhæv den smag, der allerede er i maden med lidt sylrigt som citronsaft eller eddike og lidt sødt fra sukker, honning eller sød eddike. Friske krydderurter giver aroma, der dufter og kan smage både sødt, bittert og sylrigt.





Uddannelsesstart august 2013

hf for social- og sundhedsassistenter

Ønsker du at videreudanne dig med fokus på sundhed, velfærd og innovation?

På 1 år kvalificerer du dig til optagelse på en bred vifte af professionsbacheloruddannelser samtidig med, at du bruger dine erfaringer inden for sundhed og velfærd.

Efter 2 år har du mulighed for at afslutte en hel hf-eksamen og søge ind på universitetet.



Er du interesseret i en hel hf?

Du lærer at arbejde tværfagligt med innovation. Fagene på uddannelsen inddrager temaerne sundhed og velfærd. Din eksamen anerkendes på lige fod med en traditionel hf.

Undervisningen foregår i UC Diakonissestiftelsen i samarbejde med VoksenUddannelsescenter Frederiksberg.

Vil du vide mere? Besøg os på www.ucdiakonissen.dk eller kontakt studievejleder Anne-Marie Elgjær på mobiltelefon: 2878 5973. Email: amel@ucdiakonissen.dk

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Hvis det alligevel skulle komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder.

Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har fremlodt sig – ikke hvem.

Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den:
www.foa.dk/partistoette

Hvorfor kan jeg ikke fremløse partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til fremløse af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, har politikerne ikke kunnet tage sig sammen til at ændre loven.

Du kan finde fremløse-kuponen på **www.foa.dk/partistoette** og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

Framelding

Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.

Cpr.nr. _____

Lokal FOA-afdeling _____

Navn _____

Adresse _____

Postnummer _____

By _____

Dato _____

Underskrift _____

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuverten: **Erklæring**

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



Medlemskort med fordele

Vidste du, at dit medlemskort er et LO Plus-kort, der giver dig rabat i mere end 1.500 butikker landet over?



www.foa.dk/medlemskort



Foto: Colourbox

Tillægsforsikring

FOAs tillægsforsikring 'Dagpenge+' er kåret som den bedste lønsikring af Forbrugerrådets blad TÆNK Penge.



www.foa.dk/dagpengeplus



Foto: Colourbox

Ung uden job

Få gode råd til jobsøgning og mød to unge, der har fået job på trods af krisen.



www.foa.dk/ungudenjob



Foto: Niels Åge Skoubo

Kurser for dig

Find de kurser og arrangementer, der ligger tæt på dig – både fagligt og geografisk. På foa.dk kan du se aktuelle tilbud inden for hver af FOAs sektorer. Du kan også søge på kursusportalen, der viser vej til kurser i alt fra demens, pædagogik og fjernvarmeanlæg til Excel, Word og Facebook.



www.foa.dk/kurser

... og meget mere på foa.dk

undersøgelser **faglig førstehjælp**
efterløn **selvbetjening**
afdelinger overenskomster
publikationer **FOA ungdom**

det sker

FOA/PMF Kbh. Syd
Seniorklubben Piger med Fut i har bestået siden 1994. Vil gerne

have flere medlemmer og forsøger hvert år at sende til medlemmer, der fylder 60, men vi skal måske sætte det

op til 62? Vi kan jo høre, om der er andre seniorklubber, der vil samarbejde om forskellige ture eller foredrag? Kontakt Piger Med Fut i v. formand Doris Andersen på 36 78 63 23/28 31 73 92.

fon. Møder du op i afdelingen 12. juni, sørger vi denne dag for en kop kaffe/te og lidt sødt til ganen, mens du venter. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn eller se Faget nr. 2 – april 2013.

Frederikssund Seniorklub. 18. sept. kl. 13.30 er der foredrag om Irland rundt på cykel – 1.100 km på 4 uger. 23. okt. kl. 13.30 kommer sognepræst ved Frederikssund Kirke Thomas Rønberg og fortæller om at være rresthuspræst på byens Torv. Efter foredraget er der tid til debat.

Holbæk Cykelbanden vil gerne invitere til at deltage i cykling fra FOA Holbæk hver torsdag kl. 18.30.

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:
www.foa.dk/publikationer

Holstebro Sommerudflugt for pensionister/efterlønnere 28. aug. Afgang kl. 10 fra Enghavens p-plads ved FOA – vi er hjemme igen ca. kl. 17. Læs hele programmet på hjemmesiden. Del-



skizofre9til5.dk
til dig der møder skizofreni på arbejdet

Mød Tina, der er SOSU-assistent og har skizofreni

Få viden + gode råd

Og følg Camillas blog - om livet med medicin, sort humor og fordomme

Quiz og vind!

Frederikshavn Cirkus Dannebrog. I Frederikshavn 30. juni kl. 19 eller Skagen 1. juli kl. 19. Billesalget starter 12. juni kl. 12. Billetter kan købes ved personligt fremmøde i afdelingen eller via tele-

Seniorklubben. 13. aug. kl. 14 er der bankospil og lidt godt til kaffen. I prisen på 45 kr. er indeholdt kaffe/te + 3 plader. Som noget nyt vil der være sidemandsgvinster. Tilmelding senest 6. aug.

Medlemspuls

Medlemspuls er FOAs medlemspanel, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for nye deltagere, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne. Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspuls

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

Du kan vælge mellem et weekendophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Vindere i april ...

Hovedpræmien:

• Tina Lindahl Henriksen, Brinksvej 11, 6800 Varde

... og maj:

• Tina Taudahl, Darulund 33, 2 tv, 2660 Brøndby Strand

Gavekort på 300 kr. til Coop:

• Dorte Enevoldsen Skov, Birkealle 20, 6000 Kolding
• John Madsen, Brorsonsvej 18, 8260 Viby J
• Eva Birgit Qvist Mortensen, Tunøvej 23, 8464 Galten
• Ingrid Vibeke Gravesen, Ahornvej 3, 6900 Skjern
• Bente Nielsen, Skolebakken 5, 8990 Fårup

• Anni Solvejg Petersen, Mjangvej 44, 6470 Sydals
• Karina Skovholm Petersen, Næstvedvej 13, 1., 4100 Ringsted
• Jens Nesager Røge, Ullerupvej 44, 9670 Løgstør
• Britta Susanne Brohus, Tunøvej 17, 9900 Frederikshavn
• Susan Landin Brügge Hansen, Ramsager 68, 3230 Græsted

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
Stauings 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
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@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
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@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
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@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

tagerbetaling på 100 kr., som betales i bus-sen. Hvis turen ikke bliver fyldt op, har støttemedlemmer af Seniorklubben mulighed for at deltage. Tilmeldingsfrist senest 14. aug. via hjemmesiden eller på 46 97 14 14.

Horsens

Seniorudflugt 27. aug. til Mariehaven for pensionister og efterlønnere med ægtefælle/samlever. Vi starter med frokost – derpå underholdning med sange til livet af Naborne Helge Engelbrecht og Tommy Rasmussen. Afgang Horsens Bane-gård kl. 11 – forventet hjemkomst kl. 18. Billet-ter kan købes i afd. 8. juli-9. aug. for 75 kr. Læs mere på www.foa.dk/horsens.

Odense

Seniorfællesklub FOA Odense indkalder til ekstraordinær general-forsamling 20. aug. kl. 10 hos FOA, store sal 1. sal, Vesterbro 120, Odense C. Grupperne D og Y må lukke, og der skal vælges ny bestyrelse. Den siddende bestyrelse stiller deres pladser fri.



Tillidsrepræ-sentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hver-dagen



TILLIDSZONEN

Mariagerfjord

Faggruppeklubben for dagplejere og pædagogmedhjælper afholder 10. sept. kl. 19 i FOAs lokaler Rørholms-gade 8, Hobro foredrag ved fysioterapeut Morten Thastum om proble-mer med bevægeappa-ratet og hvilke behandlinger og øvel-ser, der virker. Max. 35 delta-gere, så det er først til mølle-princippet, der gælder. Tilmelding se-nest 3. sept. til Bente Munk på 98 54 24 48/ 60 94 53 19.

Pædagogisk Sektor og faggruppeklubben for dagplejere og pæda-gogmedhjælper afhol-der årsmøde 12. sept. i FOAs lokaler Rørholms-

gade 8, Hobro. Kl.18: spisning. Kl.19: Faggrup-peklubben afholder årsmøde. Kl.19.30: Pæ-dagogisk sektor afhol-der årsmøde. Dagsor-den iflg. lovene. Indkom-ne forslag skal være afleveret til bestyrelsen senest 8 dage før års-mødet. Tilmelding se-nest 5.sept. til Jonna Hansen på 27 52 97 01.

Silkeborg-Skan-derborg

Kontoret i Skanderborg holder lukket fra 4. juli-8. aug. begge dage inkl. Al henvendelse skal ske til kontoret i Silkeborg. Der kan træffes aftale på 46 97 20 20. Lego-land 15. og 16. juni: Billetter købes kontant afdelingen til 140 kr. pr. medlem. Børn u. 3 år gratis. Maks. 6 stk. pr. medlem.

Sønderborg

Sønderborg Seniorklub. En kør selv-tur 5. sept. kl. 14 til Jollmands Gaard. Tilmelding 30. maj-30. aug. Debat 26. sept. kl. 13.30 om se-niorers indflydelse på kommunens ældrepoli-tik. Tilmelding 12. aug.-20. sept. Sønnejysk foredrag 10. okt. kl. 14 med journalist Flem-



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladet.foa.dk/ekstra

ming Nielsen. Tilmelding 5. sept.-4.okt. Lotto 7. nov. kl. 14: Tilmelding 7. okt.-1. nov. Juletur til Hamborg 27.-28. nov. Tilmelding 26. sept.-1. nov. Julefrokost 5. dec. Kl. 12.30. Tilmelding 4. nov.-22.nov. Læs mere om arrangementerne på www.foa.dk/soen-derborg eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fagl020@foa.dk.

Sønderjylland

Seniorklubben. 13. juni kl. 14: Tøj-demonstration i FOAs mødelokaler. Tilmelding på 46 97 35 00. senest 6. juni. Som-merferie i juli. 12.-14. aug.: 3-dagstur til Kø-benhavn. 25. sept. kl. 14: demonstration af pulserende magnetfelt-terapi i FOAs mødeloka-ler. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 18. sept. Årsprogrammet ligger i afdelingen, se også www.foasyd.dk. Ret til ændringer forbeholdes.

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
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

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 Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/4. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
4. juni

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlix@foa.dk
Frist til nummer 5: 30. juli

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 5: 8. august

Nummer 5 udkommer:
29. august

Udgiver:



Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner
Vidste du, at dit fagblad
udkommer i fire forskellige
versioner?

Der er en version til hver af FOAs
fire sektorer: På forsiden øverst
til venstre står der, hvilken ver-
sion af bladet der er tale om.
Hvis du får en forkert version
af bladet, så giv besked til din
lokale FOA-afdeling.

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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 **den 5. juli**.

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Tove Sørensen, Silkeborg**.

1. Hvor mange af FOAs medlemmer har retningslinjer om sladder på deres arbejdsplads?

- A. 5 procent
- B. 17 procent
- C. 28 procent

2. Når serviceassistent Steen Andersen er ude at rejse, tjekker han altid prisen på ...

- A. En espresso
- B. Busbilletter
- C. En halv liter øl

3. Sladder på en arbejdsplads kan ikke undværes, fordi ...

- A. Det mindsker behovet for at spise søde sager.
- B. Det sænker sygefraværet.
- C. Medarbejdere har brug for sladder som en sikkerhedsventil, der sikrer, at arbejdspladsen ikke bryder sammen, når ledelsen kommer med nye tiltag.



4. Susanne Fuglesang fik hjælp af øreakupunktur til at dæmpe sin ...

- A. Astma
- B. Eksamensangst
- C. Kroniske hovedpine

5. Hvor mange timer varer Folkemødet på Bornholm?

- A. 48
- B. 72
- C. 96

6. Her i bladet får du svar på ...

- A. Hvor det er billigst at holde sommerferie.
- B. Om feriepenge bliver modregnet i pensionen.
- C. Hvad FOA gør for sosu-assisterterne på sygehusene.



7. I denne måned skriver Klinken, at det nu er muligt at få ...

- A. Hvidkål man ikke prutter af.
- B. Økologisk opdrættede rejer.
- C. Gule jordbær.

8. Hvad kan der ske, hvis du ikke går i ordenligt fodtøj?

- A. Din holdning bliver slap.
- B. Du risikerer at få ligtorne, hælrevner, nedsunken forfod, hammertæer og smerter længere oppe i benene.
- C. Neglene tager skade og kan blive sorte.



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

- A. En snurretop
- B. En lysestage
- C. En støvsuger



det sker

13.-14. juni

Landsmøde og ledertræf i Nyborg

13.-16. juni

Folkemøde på Bornholm. Læs også side 5.

23. juni

Frist for udfyldelse af dagpengekort.

24. juni

Sankt Hans

29. juni-7. juli

Roskilde Festival.

5.-14. juli

Copenhagen Jazz Festival.

19. juli

Tilmeldingsfrist for Teknik- og Servicesektorens skolekonference

20.-27. juli

Langelandsfestival.

21. juli

Frist for at udfylde dagpengekort

18. august

Frist for at udfylde dagpengekort

7.-11. august

Smukfest i Skanderborg.

29. august

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer



Hjælp Daniel Agger og os med at hylde hverdagens helte

Daniel Agger er kendt for sin uselviske og utrættelige indsats på fodboldbanen. Og på de fleste arbejdspladser er der en som ham, en der altid giver sig 110 %. Vi kalder dem hverdagens helte. Kender du en, du vil hylde som helt, så gør noget ved det nu.

Nominér din helt på VoresHelte.dk

PenSam

praxis[®]

... gør din dag behagelig

Spar op til 30% - På populære modeller til arbejde og fritid!

Stort udvalg af nye modeller og velkendte klassikere. Fodtøj som giver dig følelsen af velvære enten på jobbet eller i fritiden - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris.



Model 25130 Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Hvid: Str. 36 - 42
Normalpris 299,-



Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 329,-



Model 25080 Lissabon

Damesandal med tåstrop og velcrolukning.

Kvalitet: Ægte skind

Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 349,-



Model 25220 Bari

Damesandal med tåstrop og mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sand - Rød - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 299,-



Frit valg mellem alle modeller 2 par kun

500,-

Model 25210 Napoli

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vristen og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 41
Normalpris 329,-



Model 25200 Verona

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Sort: Str. 36 - 41
Hvid: Str. 38 - 41
Normalpris 329,-



Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Grå/blå - Sort/grå
Størrelser: 36 - 42
Normalpris 229,-



Frit valg - 2 par kun

350,-

Praxis top model - med ekstra bløde såler

Model 25090 - Paris

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Skind med indersål af ægte ruskind

Farve: Blå - Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



Frit valg - 2 par kun

750,-

"Da denne model er lille i størrelsen, anbefaler vi, at du tager ét nummer større, end du normalt bruger"

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. Hvis du bestiller via telefon eller vores hjemmeside, har du mulighed for at betale med Dankort/Mastercard - så sparer du kr. 90,- i efterkravsgebyr til Post Danmark. - Tilbudet gælder til 30.06.2013 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på 97 12 82 82 eller www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning