

Fagbladet **FOA**

6

GODE RÅD
til din forsikring
SIDE 45

fokus:

**PLEJEFIRMA FORBYDER
GRAVIDITET**

Clara Service blæser på de ansattes rettigheder
SIDE 8

**FOA HJÆLPER
MED REVALIDERING**

Pedel blev ramt af blodprop
SIDE 30

**FÆRRE ÆLDRE
BRUGER BLE**

Fokuseret indsats giver resultater
SIDE 22

Dagplejer Jeanett Hwiid Nielsen tumler i legestuen

KOM I FORM PÅ JOBDET

FOA'er siger ja til obligatorisk træning i arbejdstiden
SIDE 35

Vil du betale for trusler?

Så er den gal igen.

Fagbladet FOA kan atter afsløre et privat plejefirma i at tryne de ansatte og se stort på reglerne. Denne gang er der tale om Clara Service, som er godkendt i 11 storkøbenhavnske kommuner. Ifølge firmaets nedskrevne personalepolitik er det bl.a. forbudt at blive gravid de første 12 måneder, hvilket ifølge en arbejdsretsprofessor er en overtrædelse af loven.

Firmaet opererer også med helt unødvendige konkurrenceklausuler, som forbyder tidligere medarbejdere at tage arbejde i et konkurrerende firma i et halvt år.

Oveni kommer en række andre urimelige – og i visse tilfælde direkte ulovlige – krav, som står at læse i firmaets personalehåndbog og i ansættelseskontrakter. Dertil kan så lægges en grov og truende tone, som flere FOA-medlemmer fortæller, at de har oplevet fra direktørens side.

Vedkommer det dem, der ikke selv arbejder i hjemmeplejen? Ja, for det handler om social dumping og indebærer en grim glidebane. Som skatteborger kan man stille spørgsmålet: Skal mine skattepenge gå til profit i private firmaer, som presser, truer og underbetaler de ansatte? ★

Gitte Hejberg



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

Truet væk

Jeannette Bostok kritiserede forholdene i plejefirmaet Clara Service og blev tvunget til at skrive under på sin opsigelse.

Side 10



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

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

KOM

INDENFOR

Beboerne låser selv op med deres egen elektroniske nøgle på Tistrup Plejecenter, et af landets mest teknologisk avancerede.

Side 16

Træk vejret effektivt

Sådan træner du din åndedrætsmuskul.

Side 50



Fra seng til selvhjælpen

90-årige Freddy Petersen blev genoptrænet af hjemmehjælperen i Køge, efter at have ligget i sengen i tre år.

Side 28

tema
sund på arbejde

Mere motion på jobbet

Otte ud af ti FOA-medlemmer vil gerne deltage i sundhedstilbud via arbejdspladsen.

Side 34-41

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

UDGIVER

FOA
FAG OG ARBEJDE

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

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

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

Kristoffer Sutton
Journalist-praktikant
krsu@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 95

Sophie Holland
Journalist-praktikant
soho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 31

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

nyt

1

ud af fem af de FOA-medlemmer, der har mistet dagpengere retten i 2013, har efterfølgende været i arbejde, oftest i vikariater.

Kilde: FOAs A-kasses spørgeskemaundersøgelse til medlemmer, der mistede dagpengere retten i 2013.

Ledige hårdere ramt

Næsten 34.000 ledige røg ud af dagpengesystemet i 2013, hvor dagpengeperioden blev nedsat til to år. Det er omkring ti gange flere end forventet. I FOAs A-kasse mistede 2.014 medlemmer dagpengere retten.

“

Jeg mener ikke, at man kan være tilfreds, når så mange mennesker mister deres dagpengere.

METTE FREDRIKSEN, BESKÆFTIGELSESMINISTER (S), I POLITIKEN



Foto: Niels Åge Skovbo

Flere elever vælger at melde sig ind i FOA. I løbet af de sidste fem år er antallet af elev-medlemmer mere end fordoblet fra 5.238 i 2007 til 11.323 i 2013. Da de nye PAU- og sosu-elever i starten af januar startede på Social- og Sundhedsskolen i Aarhus, kunne de stille spørgsmål til FOA, her Mette Fuglsig, sektorformand for Pædagogisk Sektor i Aarhus.

Planer om efteruddannelse?

Kompetenceudvikling er et nøgleord, når man skal holde trit med udviklingen. Vi har spurgt fire medlemmer, om de skal på efteruddannelse i 2014.



Martin Thomsen, afdelingschef, Serviceafdelingen Herlev Kommune

Offentlig ledelse

Der bliver stillet øgede krav til offentlige ledere. Derfor er jeg i gang med en Master of Public Governance (offentlig ledelse). I år har jeg fået 25.000 kr. fra den nye kommunale kompetencefond, så jeg kan tage tre moduler mere på CBS.



Sarah Jensen, dagplejer, Odder Kommune

Se på ressourcer

Jeg har fået penge fra kompetencefonden til et kursus i KRAP - Kognitiv, Ressourcefokuseret og Anerkendende Pædagogik. Det er vigtigt med den anerkendende tilgang, og jeg vil gerne blive stærkere fagligt og fokusere på ressourcer i børn og forældre.



Helle Rasmussen, vaskeri-arbejder, Bispebjerg Centralvaskeri

Til industrien

Jeg vil gerne videre og arbejde med produktion, men jeg ved ikke, hvordan jeg skulle få økonomien til at hænge sammen. Hvis det kunne lykkes, ville jeg gerne have en uddannelse til industrien.



Helle Heegaard, vaskeri-arbejder, Bispebjerg Centralvaskeri

Svært som ordblind

Jeg er ordblind, så jeg er ikke så god til det med uddannelse. På et tidspunkt var der tale om, at jeg kunne komme på et ordblind-kursus, men jeg har ikke hørt mere, så jeg ved ikke, om det bliver til noget.

Kærester mister kontanthjælp

Yvonne Andersen står over for at miste sin kontanthjælp, fordi kærestepar nu har pligt til at **forsørge hinanden**.

Af Signe Højgaard ★ foto: Heidi Lundsgaard



Yvonne Andersen risikerer at miste sit levegrundlag, selvom hun er sygemeldt og ikke er i stand til at arbejde på fuld kraft.

Siden nytår har kærester, der bor sammen, skullet forsørge hinanden som følge af kontanthjælpsreformen. Man kan ikke længere få kontanthjælp, hvis kommunen vurderer, at partneren kan stå for forsørgelsen.

“Vi bliver nødt til at flytte hver for sig. Vi har ikke længere råd til at bo sammen, hvis jeg mister min kontanthjælp,” siger den tidligere pædagogmedhjælper, mens tårerne triller ned ad kinderne.

Hun har modtaget et brev fra Middelfart Kommune, hvor kommunen beder om at få udpenslet alt om hendes kærestes, Børge Pedersens, økonomi.

Kommunen vil vide, hvad Børge Pedersen har tjent de sidste tre måneder, om han har friværdis i sit hus, hvor stort billånet er, og om han har aktier eller anden formue.

Som noget nyt skal **samlevende kærestepar** som Yvonne Andersen og Børge Pedersen forsørge hinanden, før de kan få kontanthjælp.

Stressende situation

End ikke Yvonne Andersen går fri, selv om hun lider af fibromyalgi og har stærke smerter i leddene. Hendes kæreste arbejder normalt som gartnermedhjælp og har sædvanligvis en

løn på 23.500 kroner om måneden.

“Børge får én over næsen. Jeg ønsker ikke at ribbe ham, fordi jeg er syg. Det er meget stressende for både ham og mig,” siger Yvonne Andersen.

De sidste tre måneder har kæresten dog været på dagpenge, fordi der ikke er arbejde nok om vinteren i gartneriet. Men parret ved endnu ikke, om Yvonne Andersen får penge ind på kontoen næste gang, der er udbetaling.

Det afhænger af, hvordan Middelfart Kommune vurderer Børge Pedersens økonomi. Fagbladet FOA følger op på sagen på foa.dk. ★

siho@foa.dk

Nye regler

Den nye kontanthjælpsreform trådte i kraft 1. januar 2014.

Gensidig forsørgerpligt

Samlevende kærestepar, der begge er fyldt 25 år, har som noget nyt fået gensidig forsørgerpligt. Hidtil har kun ægtefolk haft pligt til at forsørge hinanden.

Særligt for unge

Kontanthjælp er blevet afskaffet for alle under 30 år og erstattet af en uddannelseshjælp, der er på niveau med SU'en. Unge, der ikke er klar til uddannelse, kan få et tillæg, så de får, hvad der svarer til kontanthjælp.

Nyttejob

Efter tre måneder på kontanthjælp, skal folk, der kan arbejde, påtage sig et såkaldt nyttejob i kommunen for deres kontanthjælp.

Flere vagter i weekenden

Et stort flertal af sosu-medlemmerne **ønsker færre weekendvagter**. Men mange af dem får nu flere.

Af Finn Danielsen

Hvert femte FOA-medlem på social- og sundhedsområdet har fået mere weekend- og helligdagsarbejde i løbet af de seneste to år. Det viser en ny undersøgelse, Fagbladet FOA har fået lavet blandt medlemmerne.

Forklaringen er sandsynligvis de store besparelser, som blandt andre sygehuse og ældrepleje har været udsat for.

“Vi har færre hænder og dermed færre at fordele weekendvagterne på,” siger social- og sundhedshjælper **Lonnie Thunø**, der arbejder i Hvidovre Kommunes Hjemmepleje.

56

procent af medlemmerne i FOAs Social- og Sundhedssektor arbejder hver anden weekend.

Kilde: Medlemsundersøgelse, november 2013. 1.404 deltog i undersøgelsen.

Byttevagter

Halvdelen af sosu-medlemmerne har gode muligheder for at bytte weekend- og helligdagsvagter.

Færre vikarer

Hver tredje sosu-arbejdsplads bruger i dag færre vikarer i weekender og på helligdage end for to år siden.

Lille indflydelse

Det store flertal af FOAs sosu-medlemmer – op mod 60 procent – vil gerne have færre vagter på de dage, hvor andre typisk holder fri. Men tre ud af fire oplever, at de har lille eller meget lille indflydelse på planlægningen af weekendvagterne.

Det påvirker de ansattes oplevelse af deres arbejdsplads, viser forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

“Ansatte, der har weekendarbejde, men ikke ønsker det, er generelt mere utilfredse med deres arbejdstider end andre og mere tilbøjelige til at ville forlade arbejdspladsen af den grund,” siger seniorforsker **Anne Helene Garde**.

Hun tilføjer, at indflydelse på arbejdstiden har en række positive effekter.

“Ansatte, der er med til at afgøre, hvornår de skal arbejde, oplever blandt andet bedre balance mellem privatliv og arbejde.” ★

fida@foa.dk



Væk fra mand og børn

Mere weekendarbejde i Hvidovre Kommunes Hjemmepleje giver **problemer i privatlivet**.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Social- og sundhedshjælper Lonnie Thunø har fået flere weekendvagter, og det er hun meget utilfreds med. For nu skal hun være



endnu mere væk fra mand og to børn på syv og otte år.

"I løbet af fem uger er vi kun sammen i to weekender. Det hele kommer til at handle om arbejde, og det giver os store planlægningsproblemer."

Lonnie Thunø har hidtil arbejdet hver tredje weekend i Hvidovre Kommunes Hjemmepleje. Nu skal hun på vagt to weekender i løbet af fem uger.

Familiens problemer forstærkes af, Lonnies mand er ansat i hjemmeplejen i Valby og ligeledes må tage sin tårn med weekendarbejde.

"Jeg gik ned med flaget, da vi fik flere weekendvagter, for børnene bliver kede af det. 'Ka' du ikke bare finde et andet arbejde, mor', spørger de."

Ringere vilkår

Udover flere weekender skal de ansatte i Hvidovre Kommunes hjemmepleje jobbe en ekstra helligdag, så de nu er oppe på fem.

De ekstra vagter skyldes nedskæringer, mindre tid til borgerne, og dermed færre hænder at fordele vagterne på, forklarer Lonnie Thunø.

"Jeg elsker mit arbejde, men synes, at vores vilkår bliver ringere og ringere. Og jeg frygter, at det kun er et spørgsmål om tid, før vi arbejder hver anden weekend hos os."

Hun mener, at det kunne fungere for hende, hvis hun skulle arbejde hver fjerde eller femte weekend. Da hun tilbage i 1997 startede i Frede-

"Børnene bliver kede af det, når mor tager på arbejde i weekenden," siger social- og sundhedshjælper Lonnie Thunø.

riksberg hjemmepleje, havde hun weekend-vagt hver femte uge. I dag har hun altså dobbelt så mange.

På herrens mark

"Nogle gange glæder jeg mig til, at børnene bliver store nok til at være alene hjemme. Men det er også lidt sørgeligt, at man begynder at tænke den vej," siger Lonnie Thunø.

Hun og hendes mand har ikke råd til at betale sig fra pasningsproblemerne, og det kan være svært at trække på familie og venner.

"Men jeg kender en ældre dame, som tilbyder at tage børnene, hvis vi virkelig er på herrens mark. Og det er vi indimellem." ★

fida@foa.dk

Sakset fra foa.dk

20.01. Conny fik knyttnæve i ansigtet

Mere en hver anden medarbejder i psykiatrien bliver udsat for vold i løbet af et år. Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

17.01. Ytringsfriheden bliver testet på Samsø

Samsø Kommune har krænk et FOA-medlems ytringsfrihed. Det mener FOA Århus, som har klaget over kommunen til Folketingets Ombudsmand. Medlemmet har fået en såkaldt tilrettevisning, fordi hun har kritiseret besparelser i den kommunale ældrepleje, hvor hun selv arbejder.

17.01. Flere fyrede ældre kan få godtgørelse

Højesteret har afsagt dom i en række principielle sager om fratrædelsesgodtgørelse til ældre medarbejdere. Det kan komme flere FOA-medlemmer til gode.

16.01. Modstand mod ringere sosu-uddannelse og PAU

FOA, skolerne og kommunerne kritiserer forslag, som vil give de fleste elever på uddannelserne til social- og sundhedshjælper og pædagogisk assistent en dårligere teoretisk ballast.

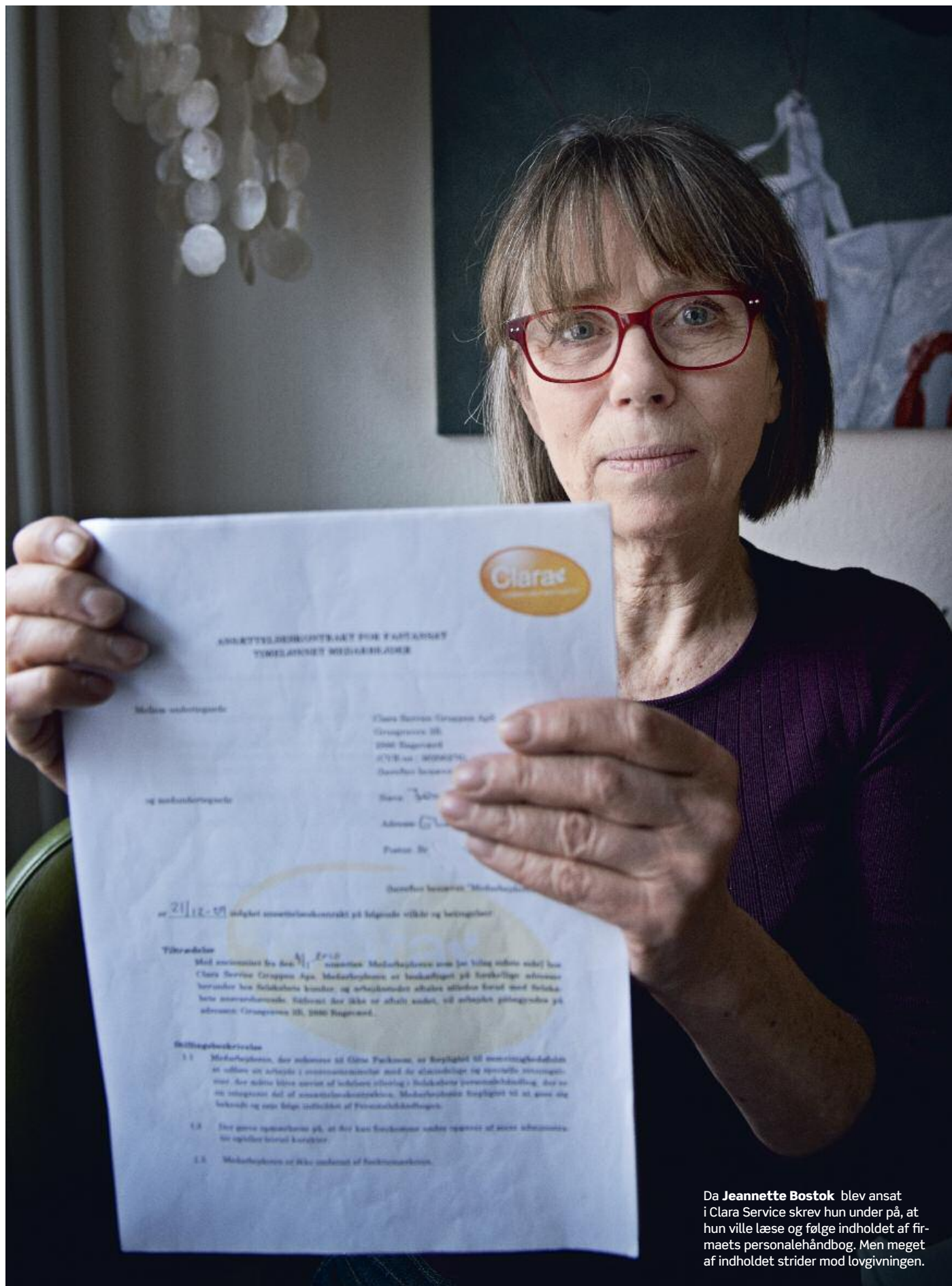
14.01. Dagplejere bager for forældrelose

FOA har taget initiativ til, at dagplejere og deres børn bager cupcakes og andre lækkerier sammen med deres dagplejebørn, sælger bagværket til forældre og andre interesserede og donerer indtægterne til Danmarks Indsamling.

13.01. Elev får 50.000 kroner efter fyring

En sosu-assistentelev blev fyret midt i sin anden praktikperiode og har nu fået erstatning med hjælp fra FOA.

Læs flere nyheder på foa.dk



Da Jeannette Bostok blev ansat i Clara Service skrev hun under på, at hun ville læse og følge indholdet af firmaets personalehåndbog. Men meget af indholdet strider mod lovgivningen.

Ulovlige krav til ansatte

Det private plejefirma **Clara Service** har ulovlige bestemmelser i deres personalehåndbog. Blandt andet må en ansat ikke blive gravid inden for det første år.

Af Kristoffer Sutton ★ foto: Jørgen True

Det private plejefirma Clara Service, der leverer hjemmehjælp til omkring 900 borgere i hovedstadsområdet, bryder i flere tilfælde lovgivningen i deres krav til medarbejderne i ansættelseskontrakter og i firmaets personalehåndbog.

Blandt andet fremgår det af personalehåndbogen, at nye medarbejdere ved ansættelsen skriver under på, at de ikke vil blive gravide i de første 12 måneder af ansættelsen. En alvorlig overtrædelse af loven, mener **Ole Hasselbalch**, professor i arbejdsret ved Aarhus Universitet.

“Det strider mod lovgivningen, når man på den måde forbyder en medarbejder at blive gravid. Det er et indgreb i den personlige frihed,” siger han.

Vil have stabil arbejdskraft

Clara Service begrundet bestemmelsen med, at de fleste ansatte inden for faget er kvinder, og at firmaet derfor vil sikre sig en stabil medarbejderstab. Hvis en ansat alligevel skulle blive gravid, vil hun ikke længere være beskyttet af de særlige regler, der gælder for gravide og barslende. Det er ulovligt, fastslår Ole Hasselbalch.

“Arbejdsgiveren kan ikke frasige sig de forpligtelser, der gælder for alle virksomheder i forbindelse med graviditet. Reglerne er ufravigelige,” siger han.

Ole Hasselbalch undrer sig over endnu et punkt i håndbogen. Her står, at medarbejderne har pligt til at oplyse om eventuelle kroniske sygdomme.

“Arbejdsgiveren må ikke spørge så bredt om kroniske sygdomme. Arbejdsgiveren kan ifølge Helbredsoplysningsloven kun kræve, at medarbejderen oplyser sygdomme, der vil have væsent-

lig betydning for lønmodtagerens arbejdsdygtighed ved det pågældende arbejde,” siger han.

Må ikke søge job hos konkurrenter

I FOA er **Mogens Frederiksen**, konsulent i overenskomstafdelingen, ikke tidligere stødt på et firma, hvis ansættelseskontrakter og personalehåndbog så massivt er i strid med loven.

Fagbladet FOA har set to tidligere medarbejderes ansættelseskontrakter. I begge findes en såkaldt konkurrenceklausul, der forbyder medarbejderne at tage arbejde hos et konkurrerende

privat plejefirma i seks måneder efter ansættelsens ophør hos Clara Service.

“Det er en meget urimelig bestemmelse,” siger Mogens Frederiksen.

“Man ser oftest disse klausuler for ledere og inden for it-verdenen – i de aftaler skal firmaet udbetale mindst 50 procent af lønnen i den tid, klausulen gælder. Her giver det mening, at medarbejderne ikke tager deres viden fra et firma med til et konkurrerende, men for sosu-personalet giver det ingen mening.”

Direktør afviser alt

Hos Clara Service vil direktør og medejer **Klaus Just** ikke forholde sig til de enkelte lovstridige punkter i personalehåndbogen.

“Der kan stå alt muligt i den håndbog, men vi er selvfølgelig ikke hævet over loven,” siger Klaus Just. Han forklarer, at den version af personalehåndbogen, som Fagbladet FOA er i besiddelse af, er gammel. Han vil dog ikke udlevere en nyere version eller svare på, om punkterne stadig findes i den nye håndbog ★

Truet til at sige op
Side 10

37

sager har FOA Social- og Sundhedsafdelingen i København haft med Clara Service siden 2008. De fleste om manglende feriepenge, løn og opsigelse.

Godkendt af 11 kommuner

Clara Service Gruppen er godkendt i Ballerup, Dragør, Frederiksberg, Furesø, Gladsaxe, Herlev, Hvidovre, København, Lyngby-Taarbæk, Rødovre og Tårnby kommuner.

Clara Service underbetaler

Lønnen for arbejde på daghold i Clara Service ligger ca. 20 procent under den overenskomstmæssige løn, mens lønnen for aftenhold er ca. 25 procent under.



Se video

Se konfrontationen med direktør Klaus Just på www.foa.dk/foatv

krsu@foa.dk



Truet til at sige op

Jeannette Bostok var en **værdsat medarbejder** hos plejefirmaet Clara Service, indtil hun en dag blev truet til at underskrive sin opsigelse.

.....
Af Kristoffer Sutton ★ foto: Jørgen True

“Nu skriver du under, ellers får du en kugle for panden. Du er ikke andet end en proletar.”

Det var meddelelsen fra **Klaus Just**, direktør i plejefirmaet Clara Service, til sygehjælper **Jeannette Bostok**, der efter to års ansættelse uden varsel blev tvunget til at skrive under på sin opsigelse.

“Jeg mødte ind på kontoret, som jeg plejede, og straks kom Klaus løbende med et stykke papir, som han ville have underskrevet. Det viste sig at være en opsigelse,” fortæller Jeannette Bostok.

“Jeg nægtede i starten, men efter lang tids råb og trusler brød jeg ud i gråd, og blodet



begyndte at løbe ud af min næse. Det stoppede ikke hans trusler, og til sidst kunne jeg ikke andet end at skrive under.”

Rod med tiden

I tiden op til episoden havde Jeanette Bostok ellers fået ros af ledelsen; et par gange blev der endda udbetalt en såkaldt motivationsløn som en belønning for hendes store indsats for firmaet.

“Jeg tog tit ekstra vagter for at få det til at køre rundt, og

Det er slut med at arbejde for private plejefirmaer for sygehjælper Jeannette Bostok. Efter **flere dårlige oplevelser** arbejder hun nu under ordentlige forhold i den kommunale hjemmehjælp i København.

kolleger kom til mig, når de var utilfredse med direktøren eller køreplanerne – det skete tit. Men til sidst kunne jeg ikke holde til det længere.”

Hun begyndte at notere, hvor lang tid hun brugte hos hver enkelt borger og sammenlignede det med den tid, der var afsat.

“Der var slet ikke tid nok til de ældre. Vi blev sendt alene ud til opgaver, som kræver to. Generelt mener jeg ikke den tid, der er visiteret til borgerne, og som kommunen betaler for, stemmer overens med den tid, der er afsat i køreplanerne,” siger hun.

Stadig horribelt arbejdsmiljø

Tonen mellem direktøren og Jeannette Bostok ændrede sig hurtigt, da hun rejste problemstillingen for ham – og det var ifølge Jeannette Bostok det, der resulterede i opsigelsen.

Episoden fandt sted i 2011, men problemerne i firmaet bliver bekræftet af flere tidligere og nuværende ansatte, der ikke ønsker deres identitet offentliggjort. Flere har oplevet at blive chikaneret af Klaus Just og bekræfter, at der er rod med tiden til borgerne. ★

krsu@foa.dk

Hvad mener du?

Vil du tage arbejde i et firma, der ikke har overenskomst?

 Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

Fusk i hjemmeplejen

Fagbladet FOA har flere gange grebet **private leverandører af pleje** i fusk og usle arbejdsforhold. Her er et udpluk.

Ingen løn under sygdom

I december 2013 kigger vi nærmere på **Nødkald Hjemmeservice**, hvor de ansatte ikke får løn under sygdom eller tillæg for aften- og natarbejde. I januar 2014 har firmaets ejer, Manuella Stepslev, valgt at indgå overenskomst med FOA.

Går glip af pension

I november 2013 kan fagbladet afsløre, at plejefirmaet **Cenz** har planlagt sin egen konkurs. Mindst 14 tidligere medarbejdere har i flere måneder ikke fået pension, selv om det så sådan ud på lønsedlerne. I forbindelse med opstarten af et nyt firma, **Midtjysk Pleje**, beder den tidligere ejer Carsten Nielsen de ansatte om at op-søge tidligere borgere og dermed bryde tavshedspligten.

Fyring med dags varsel

I september 2013 afslører vi, at lavere timeløn, fyring med en dags varsel og ingen pension er blandt de vilkår, som ansatte risikerer at blive udsat for, når de arbejder for **Tryghedsplejen** og selskabets søsterselskab **Servisio**. I november lykkes det FOA at indgå overenskomst med Tryghedsplejen ledet af direktør Tommy Sørensen.

Snydt løn og tillæg

I april 2012 beskriver bladet, hvordan **Dansk HjemmePleje-Service** med direktør Peter Kessel i spidsen har snydt otte udenlandske medlemmer for løn og tillæg. Frygt for at miste jobbet og manglende kendskab til reglerne har i lang tid afholdt dem fra at brokke sig. FOA fører sagen, og Retten i Lyngby slår

fast, at de ansatte har penge til gode.

Fifler med kørepenge

I marts 2012 kan bladet afsløre, at **SOS Vikar** leverer lavpris-tilbud til kommunerne og udkonkurrerer andre firmaer. Det kan SOS Vikar især gøre, fordi de ansatte ikke får kørepenge. Direktør Kirsten Bruhn er dermed med til at blæse på den overenskomst, som hun selv har været med til at forhandle.

 **Læs mere**
www.foa.dk/fusk-i-hjemmeplejen

groft sagt

Kreative Mette

Regeringen vil spare 385 millioner på sygedagpengereformen og har håndplukket erfaringer fra fem ud af 22 kommuner for at vise, at det er muligt.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Børneforsker **Dion Sommer** er skræmt over testmålinger-nes indtog i dag-institutionerne.

Tidlig læring og test af børnene fylder mere i vuggestuer og børnehaver end tidligere. De såkaldte PISA-undersøgelser viser nemlig, at danske skolebørn får baghjul af børn i andre lande, og det vil politikerne gøre noget ved. "Kommunerne kører på med

fuld hammer, men den måde, de gør det på, fører til det modsatte resultat," siger professor **Dion Sommer**, der i 40 år har forsket i de helt små børns udvikling. Han understreger, at det ikke er noget, han mener, men noget, han ved. Børneforskeren har nemlig pløjet sig gennem 400 internationale undersøgelser om børns læring, hvor konklusionerne er helt entydige. "De børn, der får tidlig læring, klarer sig markant ringere i sprog, matematik og andre fag. De bliver også mere asociale, aggressive, urolige og ukoncentrerede."

Små børn lærer anderledes end skolebørn, forklarer Dion Sommer. De leger sig til læring, de skal have *hands-on*, føle og sanse tingene for at forstå dem. Og det skal pædagogikken indrettes efter.

"Derfor nytter det ikke noget at komme med en skolepædagogik, som man bare gør lidt lettere."

Dion Sommer frygter, at pres-set for tidlig læring kan ødelægge den næste generation.

"Jeg er skræmt på børnenes vegne og også over, at man kan få så mange kloge voksne til at hoppe på den limpind." ★



Scampix

Dion Sommer er udviklingspsykolog og professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet. Han forsker i småbørns opvækst i institution og familie.



Bliver du fristet?

Fibramin gør dig mæt og mindsker din sult, så du ikke falder for alle fristelserne.

Få dine kilo til at rasle af

Sådan virker Fibramin

Fibramin-tabletterne indeholder et specielt fiber, der kan opsuge vand i maven, og derved fylder maven med fibre og gør dig mæt.



Fibramin indeholder den første EU-godkendte plante, som med dokumenteret effekt bidrager til vægttab, når det indtages som del af en energireduceret kost.

Du kan kun tabe dig, hvis du forbrænder flere kalorier, end du indtager. Sådan er det. Alligevel findes der en slags genvej til vægttab, hvor du sætter følelsen af sult og lysten til at spise på stand-by.

Fibramin er et helt nyt naturmiddel, som indeholder den første EU-godkendte fiberplante, der

med dokumenteret effekt kan øge dit vægttab, når du er på slankekur.

Bevist slankeeffekt

Idéen bag Fibramin er enkel: Når du føler dig mindre sulten, spiser du mindre.

Hver tablet indeholder fiberplanten konjakrod, der i maven kan opsuge sin egen volumen hele 200 gange. Du indtager Fibramin-tabletterne sammen med et stort glas vand. I maven opløses tabletterne, og fibrene suger vandet, som derved fylder en del af mavesækken. Så får din mave noget at arbejde

Vedligeholder dit blodsukker

Fibramin indeholder også mineralet chrom, der hjælper med at vedligeholde et normalt blodsukker under din slankekur.

med, og du får en naturlig mæthedsfornemmelse. Studier har vist, at den effekt gør det meget lettere at tabe sig.

Tab dig – helt enkelt

Tag Fibramin-tabletterne en halv time før hvert hovedmåltid. På den måde får du en

naturlig mæthedsfornemmelse gennem hele dagen. Så bliver det meget lettere for dig at forbrænde flere kalorier, end du indtager. På den måde får du nemmere ved at tabe dig – helt uden at føle sult.

Hvem er Wellvita?

Fibramin er produceret af Wellvita, som er en dansk virksomhed med 30 års erfaring i at udvikle effektive naturmidler.

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

Prøv Fibramin – 1 måneds forbrug kun kr. 199,-

Prøv Fibramin i 1 måned for kun kr. 199,- og spar kr. 120,-. Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Fibramin hver måned for fortsat kun kr. 199,-. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 – 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte i din postkasse, så du undgår turen til posthuset. I pakken er der **vedlagt et girokort**, som du blot betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Ingen binding! Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

ET GODT TILBUD
199⁰⁰
Spar 120,-



Mens vi venter på svar

Så er overenskomstforhandlingerne på det private arbejdsmarked – og dermed også for FOAs privatansatte medlemmer – skudt i gang. Vi har for længst fastlagt de krav, som FOA vil lægge på bordet i forhandlingerne med vores private arbejdsgivere.

Men i første omgang er det på de store toneangivende områder, at det sner. Det er traditionelt forhandlingerne på industri- og transportområdet, der lægger linjen for de øvrige forhandlinger. Der er især tre spørgsmål, som jeg nøje vil følge, fordi svarene på de spørgsmål vil være afgørende også for FOAs forhandlinger.



Der er brug for langt stærkere beskyttelse mod løndumping.

Det første spørgsmål er næppe så overraskende og handler om, hvor store de generelle lønstigninger bliver. Både de privatansatte og de offentligt ansatte har indgået meget magre overenskomstforlig, siden Danmark ramte ind i den økonomiske krise i 2009. Lønstigningerne har været små, og reallønnen – købekraften af lønnen – har været i fare.

Nu er der en del signaler

om, at økonomien er i bedring. Derfor bør lønmodtagerne ved denne overenskomstforhandling have lønstigninger, der er store nok til at sikre, at reallønnen som minimum er garanteret i de næste to år. Lønmodtagerne har i forvejen betalt en meget stor del af regningen for den krise, som de hverken har haft lod eller del i.

Det andet spørgsmål handler om uddannelse. Vil vi komme til at se nye gennembrud i forhold til uddannelsesfonde og ret til uddannelse? Når jobbene og arbejdsindholdet flytter sig så hurtigt, som det sker nu, skal lønmodtagerne have mulighed for uddannelsesmæssigt at flytte med.

Bedre beskyttelse mod social dumping er det sidste spørgsmål. Der er i den grad brug for langt stærkere beskyttelse mod løndumping, hvis den danske model med frie overenskomstforhandlinger skal være langtidsholdbar. Jeg håber at se positive svar på alle tre spørgsmål. ★

[kort sagt]

Ansatte på det private arbejdsmarked skal have fornyet overenskomsten 1. marts, og forhandlingerne er i gang.



Dennis Kristensen

Facebook

Sig det direkte

8. januar

Jeg går ind for, at man siger tingene direkte til folk, og hvis det så ikke virker, må ledelsen indover. Hvis ledelsen er problemet, så ville jeg nok blive fyret, for jeg kan af natur ikke holde min bøjle. Uro på arbejdspladsen går i sidste ende ud over vores borgere. Og det er bare ikke i orden.

Lykke Hansen

Facebook

Både fordele og ulemper

8. januar

Jeg ser både fordele og ulemper ved whistleblower-ordningen. Det er rigtigt fint, at man får en let indgang til at rejse nogle kritiske spørgsmål, men det fører en del med sig. For eksempel at man kan whistle anonymt, og den arbejdsplads, det omhandler, har ikke ret til at få nogen oplysning om, hvad eller hvem det omhandler.

Heidi Stokholm Carlsund

Facebook

PAU'er har rigtig meget at byde på

30. december

Jeg syntes tit, jeg hører denne kliche: "Hvad skal vi med jer, I er jo bare en discountmodel af pædagoger." Jeg kan jo godt forstå, at pædagogerne er bange for os – især nu hvor ingen ved, hvad der sker med skolereformen. Jeg oplever



Uro på arbejdspladsen går i sidste ende ud over vores borgere. Og det er bare ikke i orden.

LYKKE HANSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

også, at der inden for specialområdet er mange, som slet ikke ved, hvad vi er for nogen og derfor ikke vil ansætte os.

Håber, FOA vil hjælpe os med at sælge os, og det vi kan. For vi har faktisk rigtig meget at byde på.

Nytårshilsner fra en stolt PAU'er.

Karsten Mathiasen

Facebook Ikke min opgave at kontakte prostituerede 19. december

Det er ikke min opgave at opfylde hverken min nabos endsige de menneskers behov, jeg arbejder med! Gennem snart 25 år som professionel inden for psykiatrien har jeg taget afstand fra, at jeg som ansat skal formidle kontakt til eksempelvis prostituerede. Prostitution er en levevej/levemåde som oftest er knyttet til

afhængighed af diverse stoffer, og jeg kan personligt ikke være medvirkende til, at unge piger/kvinder/mænd skal sælge sig selv for at tjene til dagen og vejen!

Elisabeth Esberg Petersen

Facebook Vi er ikke en flok sosu-høns m/k 2. januar

Jeg er ved at være træt af udtrykket 'varme hænder' inden for sosu-området. Vi er altså andet end det, ja, faktisk meget mere end det. Når jeg træder ind hos mine borgere, så er det ikke hænderne, der bliver slidt, nej, det er min hjerne, som arbejder på højtryk for at give hr. og fru Danmark den bedste ydelse. Vi er ikke en flok sosu-høns m/k, der render forvildet rundt, men har faktisk hjernen med – sammen med vort varme hjerte og hænder.

Aase Povlsen



Facebook Brug for overlap mellem vagterne 7. januar

Tænk, hvis der kunne komme overlap mellem vagtholdene – både ude og inde. Det giver altså noget andet, når man kan spørge: "Hvorfor gør I dit, når vi andre synes, at det er bedre". Det virker bedre end dokumentation, dokumentation, dokumentation.

Joan Corfitsen

Facebook Seksualitet er stadig et tabu 19. december

Det er utroligt, så stort et tabu seksualitet er i dag – især på ældreområdet. Seksualitet er et stort behov for alle i alle aldre – lige meget hvilken sygdom, man har. Så jeg vil til enhver tid stå klar med et godt råd og hjælper gerne med at skabe kontakten. En god seksualitet giver god livsglæde.

Jette Camilla Adasaki



Sund på arbejde

Flertallet af FOAs medlemmer siger ja til obligatorisk træning i arbejdstiden. Læs om, hvordan du kan få pulsen op, mens du arbejder.

Tema side 34-41



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

41

procent. Så meget ligger forbrugerpriserne i Danmark over EU-gennemsnittet.

Kilde: Danmarks Statistik

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.



1

1 Privatliv. Hver beboer har deres egen elektroniske nøgle, som de åbner døren med, når sosu-assistent Pernille Svendsen og hendes kolleger kommer på besøg. Det forhindrer samtidig, at en beboer tager fejl og går ind i den forkerte lejlighed.



2 Frihed. 90-årige Ragna Rasmussen nyder godt af de mange hjælpemidler, som hjælper hende til at kunne klare et bad alene. "Det er et pragtfuldt sted at bo, og det betyder alverden, at jeg kan så meget selv," siger hun.

3 Larm og lyd. Ringe-klokken giver nogle høje lyde fra sig og blinker kraftigt, når personalet eller en besøgende ringer på ind til en lejlighed. Så ved de beboere, der ikke hører godt, og dem, som ikke ser godt, at de har besøg.

Fremtidens plejehjem



2



3



4

Hvis en beboer falder, når han eller hun står ud af sengen, sender en sensor straks en advarsel til personalet. Trygheden er i højsædet på Tistrup Plejecenter, der er et af landets mest **teknologisk avancerede**. Det gør beboerne mere selvhjulpne og letter personalets arbejdsgange.

Af Sophie Holland ★ foto: Niels Åge Skovbo

4 Forebyggelse. Under gulvene i lejlighederne ligger der sensorer, der kan indstilles efter beboerens behov, så personalet får et kald på telefonen, hvis vedkommende falder. Borgeren og de pårørende kan selv vælge teknologien til og fra.

[velfærdsteknologi]
Selvhjulpne borgere ved hjælp af velfærdsteknologi er omdrejningspunktet på det spritnye Tistrup Plejecenter, der åbnede i september 2013. Her bor 23 beboere, som alle kommer fra plejecentret Tistruplund, der nu er nedlagt.





5 Fællesskab. Før beboerne flyttede ind på Tistrup Plejecenter i 2013, boede de på plejecentret Tistruplund. Dengang fik mange af dem maden serveret i lejlighederne, men langt de fleste vil i dag gerne spise i fællesstuen. Her er masser af lys og lamellerne sørger for en god akustik.

6 Mobilitet. I fællesstuen har alle stolene hjul. Det gør det lettere for personalet, fordi de ikke skal skubbe beboerne ind til bordet, og samtidig betyder det, at flere af beboerne kan skubbe sig selv rundt.



7 Hjælp til selvhjælp. Håndvasken og toiletet kan hæves og sænkes, så det passer i højden. Og alle greb og håndtag er lavet, så beboerne kan støtte sig til dem.

8 Kreativitet. Fællesarealerne er også en del af beboernes lejligheder, og her er tænkt over indretning og farver. Det skal være moderne, men samtidig invitere til hygge.



9 Nattesøvn. På alle badeværelser findes et skab, som både kan åbnes på badeværelset og ude fra gangen. Det betyder, at personalet ikke kommer til at vække borgeren, når de skal have fat i medicin eller lægge tøj på plads om natten.

Social- og sundhedsassistent **Liselotte Rønsholt** synes, efteruddannelsen har rusket op i mange rutiner.



1985

2014



[cv]

Navn: Liselotte Rønsholt

Alder: 53

Job: Børneafdelingen H4, en akut modtagelse for 0-15-årige på Odense Universitetshospital (OUH).

Grunduddannelse: Sygehjælper i 1985 og for 14 år siden opskolet til social- og sundhedsassistent.

Efteruddannelse: 7 ugers efteruddannelse i 'Sygepleje til den indlagte patient', en uddannelse etableret i samarbejde mellem OUH og SOSU Fyn og opbygget af AMU-moduler.

Sådan kommer du i gang: Undervisningsministeriets uddannelsesguide: www.ug.dk

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



Børnene kan regne med mig

Jeg har arbejdet med børn, siden jeg i min sidste praktik på sygehjælperuddannelsen var på børneafdelingen på OUH og opdagede, at det var lige mig. Det er fantastisk at arbejde med børn. Uanset hvad de fejler, skal de mærke, at her er jeg, og du kan regne med mig. Man skal være ærlig over for børn, så kan de magte rigtig meget. Vi har familiecentreret sygepleje, hvor forældrene er meget vigtige for forløbet og for, hvordan barnet mestrer en indlæggelse.

Som social- og sundhedsassistenter har vi hele tiden kæmpet for at få efteruddannelse, ligesom sygeplejerskerne har. Nu er det lykkedes, og jeg var på det første hold. Det var dejligt at gå ind i et læringsforløb i så mange uger på SOSU Fyn. Vi havde både sygdomslære, værdier i sygeplejen, etik og moral og refleksion af praksis. Selvom kurset mest var målrettet arbejdet med den ældre medicinske patient, fik jeg meget ud af det. Man vokser i sin faglighed og får flyttet sit faglige fokus, selvom man har mange års erfaring. Efteruddannelse rusker også op i mange rutiner. Når man får ny læring flytter man sig og kigger på tingene med andre øjne. Men jeg kunne godt have ønsket mig, at vi havde sluttet med en eksamen og et eksamensbevis. ★

brlu@foa.dk

Udvikling af sundhedsuddannelserne?

Next practice – udvikling af det nære sundhedsvæsen gennem bedre sundhedsuddannelser – er KLs bud på og anbefalinger til kompetenceudvikling af autoriserede sundhedsmedarbejdere. Deres næste udspil vil blandt andet omhandle social- og sundhedshjælpere. Det er positivt, at KL nu sætter handling bag "det nære sundhedsvæsen", hvor de lægger vægt på at bruge LEON (lavest effektive omkostningsniveau). Eller sagt med andre ord – rette person til opgaven.

Alle de sundhedsfaglige grunduddannelser skal være gennemsyret af praksisnærhed, og KL giver sig selv en væsentlig opgave med at styrke deres ansvar som praktikværter og i at udvikle samarbejdet med regionerne under uddannelsernes praktikperioder.

[kort sagt]
KL har offentliggjort et udspil om sundhedsuddannelserne med anbefalinger til ændring af bl.a. sosu-assistentuddannelsen.

KL giver sig selv en væsentlig opgave med at styrke deres ansvar som praktikværter.

Practice betoner, at social- og sundhedsuddannelsen skal uddanne frontmedarbejdere, der i dagligdagen skal spille en tydelig rolle som sundhedsfaglig kontakt til borgerne i relation til omsorg og sygeplejeopgaver.

Det stiller fornyede krav til social- og sundhedsuddannelsen, hvilket jeg er enig i. Gennem kontinuerlig udvikling af grunduddannelsen sikres fortsat, at FOAs plejegrupper har kompetencerne til at løse fremtidens opgaver i kommunerne og derved hele tiden er attraktive for arbejdsgiverne. ★

Alle grunduddannelser skal ifølge KL løftes og udvikles hen imod et sundhedsvæsen i verdensklasse i samarbejde med de faglige organisationer. Jeg er meget tilfreds med, at FOA fortsat ses som en væsentlig samarbejdspartner, når social- og sundhedsuddannelsen skal udvikles. Jeg er meget optimistisk, når Next



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorformand ★ foto: Jørgen True



Dyrere at leve

I 2013 skulle en gennemsnitlig husstand bruge 1.500 kr. mere for at have et uændret forbrug i forhold til 2012.

Kilde: Danmarks Statistik

Ledige penge

Kun under halvdelen af de penge, Fonden for Forebyggelse og Fastholdelse har afsat til at støtte indsatsen mod nedslidning, blev brugt i 2013.

Kilde: avisen.dk



Vores helte

Otte måneder i træk har PenSam i selskab med fodboldspilleren Daniel Agger udråbt månedens helt blandt FOAs medlemmer, og den 5. februar ophøjes en af de otte til årets helt.

Mød heltene
www.voreshelte.dk

3,2

milliarder kroner forventer kommunerne at effektivisere for i 2014. Det skal blandt andet ske ved at sammenlægge skoler og dagtilbud, udbud, velfærdsteknologi og digitalisering.

Kilde: kl.dk

Karen Stæhr i Etisk Råd

Sundhedsminister Astrid Krag har udpeget sektorformand Karen Stæhr til medlem af Etisk Råd i de næste tre år. Etisk Råd rådgiver Folketinget og offentlige myndigheder om emner som bio- og genteknologi og etiske spørgsmål i sundhedsvæsenet.

Læs mere

www.etiskraad.dk

To firmaer vandt udbud

I Københavns Kommune har to private plejefirmaer – Kærkommen Aps og HjemmeHjælpen A/S – vundet kommunens udbud af hjemmepleje til fritvalgsordningen. Tidligere var 23 private leverandører godkendt i kommunen. Der er overenskomst med FOA i begge firmaer. Aftalen træder i kraft 1. april.

40

procent. Så meget er antallet af sosu-assistenters steg i kommunerne i perioden 2007-13.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor (KRL)

Fremtidens sundhedsuddannelser

Kommunernes Landsfor-
ening er kommet
med et udspil
om fremti-
dens sund-
hedsuddan-
nelser, der
skal matche
udviklingen af
det nære sundheds-
væsen. Kommunerne

ønsker *shared care* med et tæt
samarbejde mellem sygehus,
almen praksis og kom-
mune. Her får social- og
sundhedsassistenter
flere grundlæggende
sygeplejeopgaver og et
større ansvar for den
enkelte borgers forløb og
for at skabe sammenhæng.

Kilde: www.kl.dk

Det
mener
FOA

Se side 20



Foto: Jørgen True



Jeg savner at
kunne tale
med nogen,
som har de
samme minder.

.....
103-ÅRIGE JENNY NIELSINE
NIELSEN, I KRISTELIGT DAGBLAD

Tilfredse ældre, men ...

Generelt er ældre, der
modtager praktisk hjælp og
personlig pleje, tilfredse
med hjælpen, viser en
undersøgelse, Epinion har
gennemført for KL og
Social-, Børne- og Integra-
tionsministeriet. Men der
er enkelte markante for-
skelle både i forhold til
resultaterne af tidligere
brugerundersøgelser og i
forhold til, om det er en
kommunal eller privat
leverandør.

- For beboere på plejehjem
er tilfredsheden med den
personlige pleje faldet fra
92 procent i 2011 til 81
procent i 2013.
- Hos hjemmehjælpsmod-
tagere, der modtager prak-
tisk hjælp, er 83 procent
tilfredse med kvaliteten fra
en kommunal leverandør,
mens 90 procent er tilfred-
se med en privat leveran-
dør.

Kilde: Undersøgelse af brugertilfredshed
på ældreområdet 2013



Foto: Michael Daugaard

Teknologi letter badet

Social- og sundhedshjælper Pia Kyhn assisterer 91-årige
Magna Hansen i wellness-baderummet på rehabilite-
ringscenter Dortheagården i København. Her har de
fået installeret en ny type 'baderobot': Et badekar
med en indbygget stolelift, så borgeren kan
sætte sig til rette og blive svunget ned i det
varme vand. Baderobotten koster omkring
60.000 kroner og er kun et af de velfærds-
teknologiske produkter i baderummet,
hvor der også er vaske-tørre-toilet, justerbar
håndvask og flytbare armaturer i brusenichen.
For at stimulere sanserne er der i wellness-rummet
også mulighed for at lytte til dæmpet musik og kigge op
på en stjernehimmel af LED-lys i loftet.

Frem-
tidens
plejehjem
Se side 16



Foto: Jørgen True

DM i Skills

Elever fra social- og sundhedsassistentuddannelsen
deltog i Danmarksmesterskaberne i Skills, der blev
afholdt i Aalborg fra den 23.-25. januar. Det var efter
fagbladets deadline, men du kan se vinderne af SOSU-
Skills på www.foa.dk



Færre ældre må gå med ble

Ældre i Randers Kommune får bedre livskvalitet efter plejepersonalet har fået **uddannelse i kontinens**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

tema inkontinens

I Randers er færre borgere nødt til at gå med ble, og derved får de en bedre livskvalitet. Antallet af blebrugere er faldet fra 2.300 til 1.800 på et år, svarende til en besparelse på 800.000 kroner. Opskriften hedder uddannelse og udredning. 60 medarbejdere i ældreplejen er blevet uddannet til kontinensvejledere, og når en borger ikke kan holde på vandet, er en ble ikke det første svar på spørgsmålet: Hvad gør vi?

“Det er vigtigt at udrede årsagen til borgers inkontinens. Ofte er det vanddrivende medicin. Så kan vi i samråd med lægen rykke tidspunktet for medicinen, og borgeren kan nå at blive vandet af inden natten. En anden hyppig årsag er blærebetændelse eller problemer med at nå ud til toilettet,” siger **Helle Skøtt**, kontinenssygeplejerske i Randers Kommune.

Lær af gode erfaringer

Kommunernes Landsforening (KL) har ikke beregninger af, hvad der kunne spares, hvis alle kommuner prioriterede kontinensindsatsen, men **Anny Winther**, formand for KL's Social- og Sundhedsudvalg, svarer i en mail til Fagbladet FOA: “Hvis der er gode erfaringer i Randers, så skal man lære af dem i de øvrige kommuner. Gode idéer har det heldigvis med at flytte sig over kommunegrænserne. Men det er vigtigt for mig at gøre opmærksom på, at potentialer er forskellige fra kommune til kommune. Derfor er vi fra KL's side generelt forsigtige med at sige, at man kan implementere projekter på samme måde i hele landet.” ★

brlu@foa.dk

60

medarbejdere er blevet uddannet til nøglepersoner i kontinens i Randers Kommune.

Kilde: www.randers.dk

Den stille folkesygdom

Hver 10. dansker mellem 5 år og 90+ rammes af urin- og/eller afføringsinkontinens. Inkontinens er omgærdet af tabu og kaldes også ‘den stille folkesygdom’.

Kilde: Kontinensforeningen www.kontinens.dk

[bag om ordet]

Inkontinens er en tilstand, hvor man ikke med viljens magt har kontrol over sin vandladning eller afføring.



Slut med bleer

Mange beboere på plejecentret Åbakken i Øster Tørslev har **ikke mere brug for ble**, takket være en fokuseret indsats.

.....
Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

Social- og sundhedsassistent Birgitte Pedersen er meget opmærksom på at hjælpe beboerne **regelmæssigt på toilettet**. Det er med til at forebygge behovet for at bruge ble. Her hjælper hun Kirsten Laursen.

Læs videre på næste side →

For lidt tid

FOA har gennemført en undersøgelse af medlemmernes erfaringer med brug af bleer i ældreplejen.

- 1 ud af 5 af deltagerne i undersøgelsen oplever hver dag, flere gange om ugen eller mindst én gang om ugen, at en beboer/borger må gå for længe med en ble, fordi der ikke er tid til at skifte den. 934 deltog i undersøgelsen, svarprocenten var 52.

Kilde: 'Det siger medlemmer af FOA om bleer til borgere i ældreplejen', november 2013

Regelmæssige toiletvaner er vigtig for at **undgå inkontinens**. Kirsten Laursen får hjælp af Birgitte Pedersen til at nå toilettet i tide.



Slut med bleer



“Vil du en tur på toilettet her inden maden,” spørger social- og sundhedsassistent **Birgitte Pedersen**, da hun kommer ind i stuen hos Kirsten Laursen, der bor på plejecentret Åbakken i Øster Tørslev. Og ja, det er nok en god idé, samtykker Kirsten.

Birgitte Pedersen er meget opmærksom på vigtigheden af toiletbesøg i tide, siden hun er blevet uddannet kontinensvejleder.

“En ble kan ikke erstatte et toiletbesøg. Hvis det var mig selv, ville jeg synes, det var frygteligt at skulle gå med ble,” siger Birgitte Pedersen.

Hvor kan vi spare?

Indsatsen for at begrænse brugen af bleer startede med den årlige spareøvelse.

“Vi skal byde ind med, hvor vi tror, vi kan spare, og så kom vi til at tale om, at kom-

munen brugte mange penge til bleer,” fortæller Birgitte Pedersen.

Det blev startskuddet til projektet med uddannelse af kontinensvejledere, som har været på kursus hos firmaet Abena, der producerer bleer. Både social- og sundhedsassistenter, -hjælpere og syge-



Kontinensvejlederne Birgitte Pedersen og Hanne Hjort sørger for, at bleer og bukser passer sammen.



Vi prøver at finde løsninger, så borgeren enten kan klare sig uden ble, eller måske kan klare sig med en mindre.

BIRGITTE PEDERSEN, SOSU-ASSISTENT



plejersker har deltaget. Det afgørende var ikke faggruppe, men interesse for emnet.

“Kurset har skærpet vores fokus. Nu tænker vi i udredning af årsager, og vi prøver at finde løsninger, så borgeren enten kan klare sig uden ble, eller måske kan klare sig med en mindre ble,” siger Birgitte Pedersen.

Det første er at stixe urinen for at tjekke, om borgeren har blærebetændelse. Dernæst kommer væskeindtaget, om borgeren får vanddrivende medicin og på hvilket tidspunkt, om der er praktiske forhindringer som tøj, der er besværligt at få af, eller at det er svært at nå ud til toiletet, hvis man går dårligt.

Vigtigst er værdigheden

For de beboere, der har brug for ble, er der også sket ændringer efter uddannelsen i kontinens. Generelt er de gået mindst en

størrelse ned i ble, og nogle bruger en anden bletype end før. Hvis der er tale om utæthed ved host og nys kan en ble, der kun er lidt større end et menstruationsbind være det rigtige, og for dem, der selv kan gå på toiletet, men måske ikke altid når det i tide, kan en bukseble være en god løsning.

Af plejecentrets nuværende beboere bruger 29 ud af 64 ble, hvor det tidligere var langt over halvdelen.

“Det vigtigste ved vores fokus på kontinens er det, det betyder for værdigheden og borgerens livskvalitet. At det så også giver en besparelse i kommunekassen er jo kun godt,” siger Birgitte Pedersen. ★

Gode råd om inkontinens
Side 26



Bleen skal **passe til borgeren**. Ud over 11 forskellige typer åbne bleer er der mandebleer, der kun dækker penis, og bleer til diarré. Birgitte Pedersen anbefaler at vælge den mindst mulige. Kun få har brug for de helt store bleer.



[cv]

Navn: Birgitte Pedersen

Alder: 43

Uddannelse: Social- og sundhedsassistent og kontinensvejleder

Job: Plejecentret Åbakken, Øster Tørslev, Randers Kommune.



[cv]

Navn: Hanne Hjort

Alder: 53

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper og kontinensvejleder

Job: Plejecentret Åbakken, Øster Tørslev, Randers Kommune.

brlu@foa.dk

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Helle Skøtt

Titel: Kontinenssygeplejerske

Mail: hds@randers.dk

INKONTINENS

Inkontinens er ikke en sygdom, men et symptom. Det er en tilstand, hvor man ikke med viljens magt har kontrol over sin vandladning eller afføring. Urininkontinens forekommer ca. tre gange så ofte hos kvinder som hos mænd. Hyppigheden stiger med alderen.



Der findes forskellige typer inkontinens:

- Stress-inkontinens, hvor man lækker urin ved host, nys, tunge løft eller fysisk anstrengelse.
- Trang-inkontinens, hvor man får stærk vandladningstrang og ikke kan holde på det, til man når toiletet.
- Blandings-inkontinens med både stress- og trang-inkontinens.
- Overløbs-inkontinens, hvor man kun tømmer lidt af blæren, når man tisser. I stedet siver urinen. 'Selskabsblære' øger risikoen for at komme til at lide af denne form for inkontinens.

Sådan arbejder du med inkontinens

FOR-HINDRINGER

Det er vigtigt at se på det hele menneske og undersøge, om der er andre årsager end de fysiske. I en del tilfælde kan der også være praktiske forhold, som er årsag til eller medvirker til, at borgeren ikke når på toiletet i tide. Det kaldes også falsk inkontinens. Det kan være hjemmets indretning, hvor møbler og dørtrin kan gøre det svært at komme den lige vej til toiletet, hvis man er dårligt gående og bruger rollator. Påklædningen kan være en anden



forhindring. For eksempel har mange ældre tabt sig, uden at garderoben er blevet udskiftet. En mand i et par alt for store bukser har både

livrem og seler for at holde dem oppe og måske en trøje med knapper, så det kan tage sin tid at blive klar.

Borgere med demenssygdomme kan have svært ved at finde ud på toiletet og har brug for guidning.

ÅRSAGER



Det er vigtigt at udrede årsagerne til inkontinens og de sygdomme, der forårsager problemerne med inkontinens. De almindeligste årsager er:

- Svækkelse af bækkenbunden
- Vanddrivende medicin
- Blærebetændelse
- Forstørret blærehalskirtel

- Utilstrækkelig tømning af blæren
- Kateter
- Dårligt reguleret diabetes

- Demenssygdomme
- Det kan være nyttigt at føre væske- og vandladningsskema i nogle dage for at måle den reelle udskillelse.



tema inkontinens

Riv ud og hæng op!

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

LØSNINGER



Udredningen af årsagerne til inkontinens er afgørende for, hvilken behandling eller tiltag, der kan hjælpe. Borgerens læge skal inddrages, hvis det er en blærebetændelse, eller

hvis der er behov for at ændre på medicinen. Den ældre generation er ikke vant til bækkenbundstræning, men hvis man beder dem holde på en prut i fem sekunder, når de rejser sig, vir-

ker det, for ringmusklen aktiverer bækkenbunden fremadrettet. Er problemet en nedsunken livmoder kan hormonbehandling eller en Meyers ring, der holder på livmoderhalsen, være en løsning.

Regelmæssige toiletvaner og at sidde i den rigtige stilling på toiletet for at sikre, at blæren bliver tømt, kan også hjælpe.



Efter tre år i sengen er 90-årige Freddy Petersen **genoptrænet** til at kunne klare det meste selv.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Nu kan Freddy gå



[cv]

Navn: Lisbeth Adrian, 54 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent og kursus i rehabilitering.
Job: Rehabiliteringsteamet i Køge Kommune

[bag om ordet]

Hverdagsrehabilitering er den fælles betegnelse, kommunerne bruger om genoptræning af borgere i hjemmeplejen, så de kan blive mere selvhjulpne.

Flest sosu-assisterter

Rehab-teamet i Køge Kommune startede som et projekt i 2012 og blev et permanent tilbud året efter. Der er 23 ansatte, heraf 17 social- og sundhedsassistenter og en social- og sundhedshjælper.

Freddy Petersen tager veloplagt imod i sit hyggelige rækkehus i Køge. Han støtter sig til rollatoren og er forsigtig, når han sætter sig. Men han går omkring, og det er tæt på at være et mirakel, når han fortæller sin historie.

For tre år siden mistede Freddy sin kone, og det fik ham til at miste lusten til livet. "Jeg gad ikke være her mere," konstaterer han. Han blev sengeliggende og ventede på at dø, mens hjemmeplejen omhyggeligt sørgede for, at han blev passet og plejet.

"Men jeg kunne jo ikke blive ved at ligge der," siger Freddy Petersen, der langsomt begyndte at interessere sig for livet igen.

Han stillede krav om, at hvis han skulle genoptrænes, skulle det være af nogen, "der havde forstand på det". Og det var der, for Køge Kommune havde oprettet et rehabiliteringsteam, som netop har til opgave at genoptræne borgere.

Ud af sengen

Freddy Petersen fik besøg af social- og sundhedsassistent **Lisbeth Adrian** og ergoterapeut **Katja Villumsen**, og sammen lavede de en handleplan med delmål. Freddy Petersens første mål blev at komme ud af sengen og op i en kørestol. Andet mål at lære at gå igen med rollator, og tredje mål træner han nu: At kunne gå med stok. Andre delmål var at klare personlig hygiejne og selv tage tøj på.

Ved genoptræningen er borgerens ressourcer vigtige, og for Freddy var det gode armkræfter, hvorimod benene havde mistet kraften. Da han skulle ud af sengen i starten, var hjælpemidlet en lift,

som han syntes var et "torturinstrument". Derimod fungerede det godt for ham med en talerstol som hjælpemiddel, hvor han kunne bruge armene, når han skulle gangtræne.

Hjælp til havregrøden

Efter fem måneders genoptræning er Freddy Petersen kommet så langt, at han kan klare det meste selv. Han kan stå op, vaske sig, tage tøj på, gå ud til postkassen, gå hen med skraldeposen og hver torsdag er han i dagcenter. Hvor han før i tiden havde syv besøg i døgnet fra hjemmeplejen, kan han nu nøjes med to korte besøg til havregrød og medicin samt rengøring og skiftning af sengetøj hver 14. dag.

Det var Freddys kone, der regerede i køkkenet, og det med at koge havregrød har Freddy ikke mod på at lære. Han har dog lært at smøre mad.

"At jeg nu kan komme ud af sengen er det bedste," fastslår Freddy Petersen.

I projektforsløbet med hverdagsrehabilitering, inden ordningen blev permanent, var der ca. 80 procent af de 130 borgere, der deltog, som nåede de mål, de havde sat.

"Freddy er den borger, vi er nået længst med," siger Lisbeth Adrian og Katja Villumsen. Det helt afgørende er borgernes motivation, og der oplever de, at rengøring er det sværeste at motivere til. ★

brlu@foa.dk

Freddy Petersens mål er at kunne gå med stok i stedet for rollator, og Lisbeth Adrian **træner balance** med ham, hvor han skal gå langs stregerne i køkkengulvet.



Claus Frederiksen blev ramt af en blodprop og fik med FOAs hjælp **revalidering**. Nu uddanner han sig til ejendomsservicetekniker.

Claus får en ny start

Vejen til uddannelse

2011 September

Claus Frederiksen får en blodprop i hjernen.

Oktober

Begynder at arbejde igen få timer om dagen.

December

Bliver fyret.

2012 Januar

Får ca. 80.000 kr. i fratrædelsesgodtgørelse.

Marts

Kommer i virksomhedspraktik.

2013 Maj

Får bevilget revalidering og begynder uddannelsen til ejendomsservicetekniker

2014 November

Claus Frederiksen bliver færdig med sin uddannelse.

Blodproppen kom uden varsel, da **Claus Frederiksen** steg ud af sengen en morgen i september 2011. Han faldt om på gulvet, og kort efter befandt han sig i en ambulance på vej til Hobro Sygehus. Lam i den ene side, uden sprog og ramt af en blodprop i hjernen.

Den 52-årige pedel bliver rørt, når han fortæller om den søndag. Han havde ikke haft en sygedag i de fem år, han havde arbejdet på Bymarkskolen i Hobro. Men blodproppen satte ham ud af spillet.

Fik fratrædelsesgodtgørelse

Efter godt en måneds sygemelding begyndte Claus Frederiksen at arbejde igen to timer om dagen. Han følte sig overbevist om, at han ville genvinde sin gamle form.

“Men skolen troede ikke, jeg ville blive rask, så jeg blev fyret. Det var godt nok hårdt,” siger Claus Frederiksen.

Claus Frederiksen havde FOA Mariagerfjord med fra starten af sygdomsfor-

løbet, og FOA forhandlede sig frem til en fratrædelsesgodtgørelse på ca. 80.000 kroner.

“Det var rart at få penge, men det gav

mig ikke mit arbejde tilbage,” siger Claus Frederiksen, der valgte at bruge nogle af pengene til at købe to kajaker.

“Jeg blev ikke tilbudt ret meget genoptræning, den måtte jeg selv sørge for. Roning er god træning, og nu ror jeg sammen med min søn.”

Fra kursus til uddannelse

Som ufaglært ønskede Claus Frederiksen at tage en uddannelse for at for-

bedre chancerne for at få arbejde igen. Derfor var han ikke tilfreds, da det lokale jobcenter tilbød ham tre korte kurser.

“Hvad skal jeg med et truckkursus?

Det hjælper mig ikke til et arbejde. Jeg har kone og tre børn og vil ikke bare give op. Jeg har hele tiden sagt, jeg kommer tilbage til arbejdet som pedel,” fastslår Claus Frederiksen.

FOA Mariagerfjord bakkede 100 procent op om ønsket om en uddannelse.



FOA hjælper ikke kun med paragrafferne, de er også gode til den menneskelige kontakt.



Claus Frederiksen har kæmpet for at genvinde sprog og førlighed efter en blodprop. Han **vil tilbage til arbejdet** som pedel.

Næstformand Aase Quist Christensen bad om et møde med jobcentret og en medarbejder fra kommunen. Og mødet blev starten

på et forløb, der førte til revalidering og tilbud om uddannelse. Derfor er Claus Frederiksen nu i gang med at uddanne sig til ejendomsservicetekniker.

“Aase har været en kæmpestor hjælp. Hun kender reglerne og har bakket mig op hele vejen.”

“FOA har hele tiden sagt, at jeg skulle bruge dem så meget som muligt, og de

har været med til alle møder. Det skaber tryghed. Og FOA hjælper ikke kun med paragrafferne, de er også gode til den menneskelige kontakt,” afgør Claus Frederiksen.

Gode år tilbage

Lige nu er Claus Frederiksen i praktik på Mariager Efterskole, og det giver ham stor glæde.

“Nu bliver jeg kaldt pedel igen for første gang i halvandet år. Forleden skulle der tages personalebilleder, og jeg blev fotograferet. Det varmede og gav mig en følelse af at høre til.”

“Jeg har hele tiden kæmpet for at komme tilbage til et fast arbejde, og det er det, jeg håber på. Jeg er 52 år, og jeg har i hvert fald 12-14 år tilbage på arbejdsmarkedet,” fastslår Claus Frederiksen.★

info@heiberg.dk

Revalidering

Hjælp til at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Typisk i form af uddannelse, optræning eller omskoling. Man kan få tilbudt revalidering på grund af arbejdsskader, kronisk sygdom eller højt sygefravær grundet psykiske og fysiske belastninger på jobbet. Revalidering bevilges af kommunen.

Nye regler

Skal min datter forsørge sin veninde?



Jeg har læst, at der med kontanthjælpsreformen er kommet en ny regel, som siger, at man ikke kun har forsørgerpligt over for sin ægtefælle, men også hvis man bare er samle-vende. Min datter deler en lejlighed med en veninde, som modtager kontanthjælp for tiden. Betyder det, at min datter nu får forsørgerpligt over for sin veninde? Hvis ikke, hvordan

skelner man så, om man lever i et forhold eller bare deler en bolig?

[Mulle]

SVAR

Det er rigtigt, at der fra 1. januar 2014 gælder nye regler, der siger, at kontanthjælpsmodtagere og uddannelseshjælpsmodtagere fremover får gensidig forsørgerpligt, ikke bare over for deres ægtefælle, men også over-

for en eventuel samlever. Men det er ikke meningen, at loven skal ramme folk, der er bofæller. Så man må for eksempel gerne ind imellem spise sammen og dele bad, køkken, køkkenredskaber og køleskab med sin bofælle. Hvis kommunen er i tvivl, beder de bofællerne udfylde en blanket, hvor de skriver under på, at de ikke har "et samliv, der har ægteskabs-lig-nende karakter".

I øvrigt gælder loven kun for par, der begge er fyldt 25 år. 2014 er en overgangsperiode, hvor forslaget har halv virkning. Det vil sige, at samlevende stadig kan få udbetalt noget, selvom de bliver ramt af den nye regel. Du kan søge yderligere vejledning i din lokale afdeling eller i ydelsescentret i din kommune.

[Malene G. Haarder]

Jeg kom til skade under julefrokosten



Jeg kom til skade med mit ben ved årets julefrokost, da jeg gled i noget mad, der var tabt på gulvet.

Min arbejdsgiver vil ikke anmelde det som en arbejdsskade, hvad jeg egentlig godt kan forstå, men omvendt mener jeg at have hørt i medierne, at man godt kan anmelde skader, der er sket under personale-fester. Er der ikke rigtigt?

[J. Nielsen]

SVAR

Din arbejdsgiver bør anmelde din skade til Arbejdsskadestyrelsen. Hvis en skade sker under en personalefest, kan den anerkendes som

en arbejdsskade, hvis skaden skyldes arbejdet eller de forhold, hvorunder det foregår.

Så hvis formålet med julefrokosten har været at motivere og styrke samarbejdet for arbejdspladsens medarbejdere, så vil skaden normalt kunne anerkendes som en arbejdsskade.

Hvis ulykken sker under den mere private del af festen, da vil skaden ikke være omfattet af loven – også selvom man stadig er på arbejdspladsen.

Jeg vil foreslå, at du kontakter din lokale afdeling og får dem til at hjælpe dig med at udfylde anmeldelsen.

[Helle Thunø]

Kan jeg få orlov fra mit job?



Jeg vil høre, om det er muligt at få orlov, så jeg kan tage med min mand, som skal til Grønland for at arbejde. Han skal af sted til april, og jeg vil gerne med, men når jeg kommer hjem igen, vil jeg gerne beholde mit arbejde som pædagogmedhjælper. Kan det lade sig gøre? Det er meningen, han skal arbejde i Grønland i 9 måneder, og jeg synes, det ville være meget spændende at komme med.

[Stenbukken]

SVAR

Hvis du er ansat som pædagogmedhjælper i en kommunal institution, så har du efter *Aftale om tjenestefrihed til nærmere afgrænsede formål* ret til tjenestefrihed uden løn, hvis din ægtefælle eller samlever enten

for offentlige myndigheder

- udsendes til udlandet for at gøre tjeneste ved internationale organisationer, som Danmark deltager i eller samarbejder med, eller
- ansættes i Grønlands selvstyre/kommuner med videre.

Hvis din mands arbejde ikke falder inden for ovenstående, så kan du jævsnfør *Overenskomst for pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter* § 16, stk. 1 søge om orlov ved din arbejdsgiver. Der kan gives den ansatte adgang til ekstraordinær tjenestefrihed uden løn, hvor det er foreneligt med tjenestens tarv.

Jeg vil råde dig til at rette henvendelse til din lokale FOA-afdeling og søge råd og vejledning.

[Ann-Britt Olsen]

Gravid - og syg?



Jeg har været sygemeldt i næsten 1 år og kan ikke få forlænget mine sygedagpenge. Jeg vil gerne raskmelde mig og stille mig til rådighed i min a-kasse. Men jeg er også lige blevet gravid, og nu er jeg bekymret for, hvad jeg skal leve af, hvis jeg bliver syg under min graviditet?

[Anonym]

SVAR

Hvis man er syg under graviditeten med sygeligt forløbende graviditet, får man udbetalt barseldagpenge. Jobcentret skal følge op på sygdommen.

Men hvis sygdommen skyldes andre forhold end din graviditet, beregnes sygedagpenge, og så skal du opfylde de generelle betingelser som alle andre. Og der ville du kunne få et problem, fordi varighedsbegrænsningen på de 52 uger 'følger med' i de næste 6 måneder (man kan få sygedagpenge i 52 uger indenfor 18 måneder). I så fald skal jobcentret tage stilling til, om du opfylder én af de 7 muligheder for forlængelse.

Hvis du ikke kan få sygedagpenge, og du ikke kan stille dig til rådighed i din a-kasse, kan du søge om kontanthjælp i din kommune.

Vær opmærksom på, at pr. 1. juli træ-

der en ny sygedagpengemodell i kraft. Den betyder blandt andet en ny forlængelsesregel, og at alle syge er sikret en ydelse.

[Malene G. Haarder]



Læs mere

på www.bm.dk – skriv 'syv forlængelsesregler' og 'sygedagpengemodell'

Jeg gik ned med stress



Jeg er social-og sundheds-hjælper i hjemmeplejen og arbejder i et team. Vi har i teamet haft to kolleger, der har været langtidssygemeldt. Vi har kun fået vikardækning for en halv stilling, og i perioder i weekenden har vi slet ikke fået hjælp.

Vi har både via arbejdsmiljørepræsentant og tillidsrepræsentant forsøgt at råbe ledelsen op, men får hele tiden at vide, at vi ikke kan få mere hjælp – både på grund af manglende ressourcer og at vi jo er "det bedste team i hjemmeplejen og derfor sikkert godt kan få det til at fungere". Det har ført til, at vi i halvandet år har bidd tænderne sammen og givet hinanden håndslag på, at vi ikke skulle have sygefravær.

I sommer fik jeg imidlertid et kanonhøjt blodtryk. På sygehuset konstaterede de stress og sygemeldte mig tre måneder og anbefalede en meget langsom opstart på arbejde igen. Det var der i forhold til min nærmeste

leder ingen problemer i, og jeg startede op på to timer fire dage om ugen, med ugentlige samtaler med nærmeste leder. Hun understregede, at jeg skulle tage det roligt og bruge den tid, der skulle til. Men efter otte uger skiftede tonen pludselig. Nu fik jeg at vide, at jeg i løbet af 14 dage skulle op i tid, ellers ville jeg ikke mærke "muren". Jeg blev dårlig igen – med alt for højt blodtryk og svimmelhed. Samtidig er jeg flov over ikke at kunne 'klare mosten'. Hvad kan jeg gøre?

[Den ulykkelige]

SVAR

Jeg foreslår, at du henvender dig til din fagforening og beder om at blive henvist til den arbejdsmedicinske klinik.

Du og dit team har forsøgt at løse en uløselig opgave: at arbejde for to ekstra, uden tilførsel af ressourcer. I er gået på arbejde, når I har været syge og er gradvist blevet overbelastede.

At blive udsat for den behandling, du bliver, må virke både krænkende og uforståeligt for dig. Krænkende, idet du har knoklet for, at din arbejdsplads kan hænge sammen – og nu, hvor du har brug for hjælp, får du ingen.

Jeg kan ikke komme med anden forklaring end den, jeg desværre oftest ser – at dette skyldes økonomiske og ikke menneskelige overvejelser. Arbejdspladsen ønsker ikke længere at have udgift på din sygemelding. En sådan kynisme er svær at forstå – og som medarbejder er det helt uacceptabelt.

På arbejdspladsen må I begynde at diskutere sygefravær og inddragelse af arbejdsmiljøorganisationen og fagforeningen, for I trænger til en holdningsændring omkring tackling af sygefravær og tilbagevenden til arbejdspladsen efter sygemelding.

[Pia Køhler Ryom]



At blive udsat for den behandling, du bliver, må virke både krænkende og uforståeligt for dig.

PIA KÖHLER RYOM



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Denne gang får du svar fra



Malene G. Haarder,
konsulent
i FOA



Helle Thunø,
arbejdsskade-
konsulent i FOA



Ann-Britt Olsen,
konsulent i FOA



Pia Køhler Ryom,
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg

FOA'er vil have sved på panden

Ja tak til **obligatorisk træning** i arbejdstiden. Det siger flertallet af FOAs medlemmer.

Af Merete Nielsen

Styrkede muskler og pulsen op. Det er et af de tiltag, der vinder frem, når arbejdspladser vil fremme medarbejdernes sundhed. Og står det til flertallet af FOAs medlemmer, kan lederne godt fortsætte ad den vej. Otte ud af 10 giver i en ny undersøgelse, hvor godt 2.000 medlemmer har svaret, udtryk for, at de gerne vil deltage i sundhedstilbud via arbejdspladsen. Men mulighederne er der ikke altid. Kun fire ud af 10 mener, at deres arbejdsplads er optaget af at gøre noget for deres sundhed.

Forsker overrasket

Motion toppe listen over, hvor medlemmerne gerne vil sætte ind. Selv om flertallet vægter frivillighed højt, ser det ud til, at folk er mere villige til at lade sig presse, når det handler om motion. For fire ud af fem er det således i orden, hvis det bliver obligatorisk at træne i arbejdstiden.

Just Bendix Justesen, der forsker i implementering af strategisk sundhed på arbejdspladsen på Syd-dansk Universitet, er positivt overrasket over den melding.

“Det tyder på et potentiale, men lederne skal virkelig tænke sig om i forhold til, hvordan de griber det an. Ellers får man ikke den gruppe med, der har mest brug for at styrke kroppen. Helt afgørende er det, at medarbejderne får indflydelse på hvordan og hvornår,” siger han.

Mere end et personalekode

Tine Curtis, leder af Center for Forebyggelse i praksis, ser tegn på, at kommunerne i stigende grad tænker sundhedsfremme som en strategisk del af ledelsesarbejdet.

“Jeg tror, vi fremover vil se sundhedsfremme blive koblet til kerneopgaven med borgerne i stedet for at være en afgrænset aktivitet. Alle har jo en interesse i, at medarbejdernes fysiske kompetencer bliver vedligeholdt.” ★

men@foa.dk

80

procent. Så mange FOA-medlemmer svarer bekræftende på, at det er i orden, hvis det bliver obligatorisk at træne i arbejdstiden.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA 2014.

Mere motion

- **53 procent** af FOAs medlemmer vil gerne dyrke mere motion.
- **8 procent** har mulighed for at dyrke motion i arbejdstiden.
- **24 procent** mener, at ledelsen ikke skal blande sig i deres sundhedstilstand.

Kilde: Medlemsundersøgelse, FOA 2014.





De små kroppe får styrket deres motorik. Og de voksne får **gang i kredsløbet**, når der hoppes, kravles og tumles i idrætslegestuen Nordlys.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Pulsen op i arbejdstiden

Læs mere på næste side →

Kroppen på toppen

- Projektet har kørt i Aalborg Kommune inden for dagplejen fra 2010 til 2012.
- Formålet har været at forbedre arbejdsmiljøet og forebygge nedslidende rutiner og arbejdsgange samt at få børn og voksne til at blive mere fysisk aktive.



www.kroppenpaatoppen.dk



Pulsen op i arbejdstiden

Idræt vinder frem

- Ud af ca. 120 lege-stuer har Aalborg p.t. 14 idrætslege-stuer.
- Foreløbig er 55 dagplejere certificeret som idrætsdagplejere.

Arbejdspladsen som sundhedsarena

- FOA holder sammen med KL, Dagens Medicin og PenSam en konference om arbejdspladsen som sundhedsarena **6. marts 2014**.
- Formålet er at komme med løsninger til, hvordan man via arbejdspladsen kan fremme mere lighed i sundhed.

→ Her er hverken dukkekroge eller kasser med biler. Heller ingen klodser eller puslespil. Legestuen Nordlys i Aalborg er nemlig idrætslegestue, og det betyder farvel til småsager og plads til madrasser, rutsjebaner og en sofa, der må tumles i.

“Det er indrettet, så børnene får lov til det hele – også kravle op i vindueskarmene,” siger dagplejer **Jeanett Hwiid Nielsen**.

Og kravlet bliver der. Hver tirsdag, når Jeanett mødes med sine kolleger i legestuen, er der planlagte aktiviteter på programmet. Aktiviteter, der styrker børnenes sansemotoriske udvikling, men også sender pulsen i vejret hos dagplejerne.

Hvem kommer først?

Formiddagen bliver skudt i gang med en løbeleg og sange med kropsfagter. Og så kommer det, som mange børn glæ-

der sig til: en aktivitetsbane, hvor hele rummet er i brug.

“Jeg kommer først,” råber Jeanett og mosler hen over sofaen.

Snart følger en hale af børn efter. Nogle af de små får en hånd til at balancere på puder eller kravle op på bommen, der er gjort fast til ribben. Men ellers er de voksne selv med på gulvet i det omfang, som slidte knæ og rygge tillader.

“Puha, jeg kan godt mærke, det har været jul,” siger en lettere forpustet **Jonna Pedersen** efter at have kravlet gennem den store madras, der kan foldes til en tunnel.

Hun har ligesom resten af dagplejerne i Aalborg Kommune deltaget i projektet *Kroppen på toppen*, der handler om at få mere bevægelse ind i hverdagen.

Gule-rødder og fællessang
Side 41

“Det kan jo godt være lidt grænseoverskridende at hoppe rundt og ‘skabe sig’, men jeg synes, det er blevet mere naturligt,” siger hun.

Skal du med ud at gå?

Ifølge arbejdsmiljørepræsentant **Lis Jervild**, der også er en del af gruppen, har projektet været med til at give dagplejerne en større bevidsthed om at passe på deres krop.

“De er begyndt at tænke mere på deres eget velvære, og hvordan de kan forebygge skavanker.”

For dagplejer **Lona Johnsen** handler det ikke bare om velvære. Hun har diabetes 2 og fået klar besked af lægen: motion eller insulin. Derfor går hun hver dag en tur på en halv time efter arbejde. Og kollegaen Jonna går som regel med.



Legestuen Nordlys er indrettet, så børnene kan **tumle mest muligt**. Dagplejer Jeanett Hwiid Nielsen og hendes kolleger leger gerne med og får pulsen op.



Efter en dag i legestuen er man jo hverken træet i hovedet eller kroppen.

.....
DAGPLEJER JEANETT HWIID
NIELSEN



“Jeg kan godt have tilbøjelighed til at smide mig på sofaen efter arbejde, men når man får en sms fra Lona: ‘Jeg går om fem minutter – vil du med?’, så er der jo ingen undskyldning,” griner hun.

Ingen dårlig samvittighed

For Jeanett Hwiid Nielsen har motion altid været en del af hendes hverdag. Alligevel synes hun, at Kroppen på toppen og idrætslegestuen har gjort en forskel.

“Før var jeg slem til at løfte børnene. Nu får de lov til at ase og mase, til de selv kan. Og så er det jo skønt at kunne bruge dagen i legestuen til at få rørt sig. Når jeg har fri og skal være sammen med mine egne børn, er det rart, at jeg ikke behøver at have dårlig samvittighed over ikke at løbe en tur.” ★

men@foa.dk

Vi holder gryden i kog

Jobbet som dagplejer kræver **en god fysik**, siger dagplejeleder i Aalborg Kommune Dorte Rugholt.

Hvorfor er det nødvendigt med et projekt som ‘Kroppen på toppen’?

Ud over at styrke børnenes motorik og bevægeglæde har formålet været at gøre det naturligt for dagplejerne at få pulsen op i hverdagen. Jo bedre fysisk form, jo bedre kan du håndtere det krævende arbejde, det er at være dagplejer. Så handler det jo også om at få bragt sygefravær og antallet af arbejdsskader ned, og det går faktisk i den rigtige retning.

Hvordan har I grebet det an?

Alle ansatte i dagplejen har været med på uddannelsen, som to fysioterapeuter har

stået for, og forældrene er løbende blevet orienteret, så de også kan være med til at understøtte, at man ikke skal løfte så meget på børnene.

Hvordan holder I liv i projektet?

Vi har indført, at der er en sundhedsambassadør i hver legestuegruppe. De mødes jævnligt og får input, som de bringer med tilbage til deres kolleger.

Desuden kommer alle nyansatte dagplejere på et todages kursus i, hvordan de kan være aktive med børnene. ★

men@foa.dk

FOA-medlemmers sundhedstilstand

Sammenlignet med andre danskere med tilsvarende alder og uddannelsesbaggrund er der blandt medlemmer af FOA:

- Flere rygere
- Flere svært overvægtige
- Færre, der dyrker moderat til hård fysisk aktivitet i fritiden
- Få, der overskrider genstandsgrænserne for alkohol
- Mange tunge løft i arbejdet
- Mange forvredne arbejdsstillinger
- Flere, der har slidgigt

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2010, hvori 9.031 FOA medlemmer har deltaget.



Motion på arbejdspladsen kan være spiren til, at man kommer i gang med at røre sig i fritiden.

HELLE MEYER, LEDER AF PAPIRGÅRDEN

Det er godt at have en Vivi

Fælles motion i arbejdstiden giver **grin og energi** til resten af dagen. Alligevel skal der en stålsat viljestyrke til for at holde det kørende, er erfaringen på Papirgården.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

Klokken har passeret 11, og det er tid til at give ømme muskler en overhaling. Elastikker og plancher med strækøvelser bliver fundet frem, og så er det ellers ud på gulvet i det store fællesrum, som er mødested for medarbejderne i Papirgården, en udekørende hjemmeplejegruppe i Odense.

“Træk skuldrene op. Og slap af,” indleder sosu-hjælper **Vivi Jensen**, der står for dagens motion. Hun er en af tovholderne og gerne den, der trækker de andre med.

I gang efter nytår

Gymnastikken på Papirgården er en udløber af et sundhedsprojekt inden for ældre- og handicapområdet i Odense Kommune. I en periode har det kørt hver onsdag, hvor der var sat en halv time af til at få rørt kroppen.

Som så mange andre arbejdspladser har Papirgården imidlertid haft en periode med ekstra travlhed, så i efteråret skrumpede holdet og døde til sidst helt ud.

Men nu skal det være. Efter nytår er der stemning for at komme i gang igen, fortæller **Rikke Olsen**. Hun har som tillidsrepræsentant

været med i arbejdsgruppen om, hvordan man kan få arbejdsglæde og sundhed til at gå hånd i hånd.

“Det er rigtig godt at få rørt musklerne, men det er lige så vigtigt, at vi griner sammen, når vi står med bolde og elastikker. Glæde er jo også sundhed.”

Folk bestemmer selv

“Flot mås, Rikke,” lyder det fra en af de kolleger, der har valgt at spise madpakken i stedet for at strække kroppen.

Ikke alle føler sig kaldet til at komme ud på gulvet.

For Rikke giver det god mening at bruge noget af arbejdstiden til at få

rørt sig.

“Hvis man kigger rundt, er der jo mange, der godt kunne tåle at blive sundere – inklusive mig selv. Og det er bare nemmere at holde modet oppe, hvis vi er mange, der støtter hinanden.”

Helle Meyer, der er leder på Papirgården, er fast besluttet på, at motion igen skal være en del af planlægningen. En til to gange om ugen er hendes mål. Og når vejret igen byder på

Kærlige skub
Side 40

Hvorfor motion i arbejdstiden?



Rikke Olsen, sosu-assistent og tillidsrepræsentant

De fleste vil godt

Det giver god mening at integrere det i arbejdstiden, men nogle har været meget skeptiske – de mener ikke, at det hører arbejdspladsen til. Men når valget har været imellem at skulle arbejde eller dyrke motion, så har langt de fleste alligevel valgt motionen.



Jeanne Holst, sosu-hjælper

Vil hellere gå en tur

Jeg synes, det er akavet at stå der på gulvet og lave øvelser, men det er fedt at kunne gå en tur nede ved mosen, når det er sommer. Det gør, at man får pulsen lidt op og bliver frisk til de sidste besøg.



lunere temperaturer, vil der også være mulighed for at gå eller løbe en tur som alternativ til gulvøvelser.

“Jeg ser det som en god investering. For nogle er det måske den eneste form for motion, de får. Og så er der også den sociale dimension i, at man gør noget sammen, der ikke handler om borgerne.”

Hun understreger, at det er frivilligt at

deltage, men mener også, at det er i orden at skubbe lidt på.

“Og hvis man ikke ønsker at deltage, har man opgaver hos borgerne i stedet for. Det er ikke bare en pause,” siger hun.

Forandring skal der til

Sosu-assistent **Sabine Pi Lind** oplever også, at der skal gøres en indsats for at holde dampen oppe.

“Med et arbejde som vores sker der tit noget uventet, så nogle synes, de har svært ved at nå ind til motion.

Hvis mange falder fra, ender det med at gå i opløsning. Men så er det godt at have en Vivi, der siger: ‘Hvad med det gymnastik.’” ★

Vivi Jensen (th.) leder dagens øvelser. Uden en tovholder smuldrer det, så hun er en af dem, der holder det i gang.

men@foa.dk



Birgit Sørensen, sosu-hjælper

Giver sammenhold

Jeg kan mærke i mine skuldre – ja hele kroppen, at det gør godt at få lavet de øvelser. Vi får også et godt sammenhold af det, fordi vi griner sammen. Men udfordringen er at få tiden til det, for det nytter jo ikke noget, hvis det bliver for presset hos borgerne bagefter.



Sabine Pi Lind, sosu-assistent

Smil til borgerne

Man bliver glad af at bruge kroppen sammen med kollegerne. Jeg er sikker på, at vi går ud og smiler mere til borgerne bagefter.

Kærlige skub til en sundere arbejdsplads

Gør det nemt at gøre det rigtige, opfordrer Mettelene Jellinggaard, der har hjulpet arbejdspladser med at blive sundere med **nudging**.

Af Merete Nielsen

‘Ingen søde sager i dag’, sagde du til dig selv i morges. Alligevel ser du pludselig din hånd række ud efter kagen på mødebordet. Kollegerne gør det jo også.

Forselv om vi alle ved, at det er bedre at spise gulerødder og tage trappen, er det langt fra altid det, vi gør. Vores handlinger er nemlig styret af meget andet end bevidste, rationelle beslutninger.

Svaret på det kan være nudging. En metode, der

er vundet frem de senere år, og bruges til at gøre det lettere at gøre det, man gerne vil, men af forskellige grunde ikke får gjort.

“Nudging bygger på samme viden om mennesket, som reklamefolk bruger. At vores valg er påvirket af flokmentalitet og magelighed,” siger **Mettelene Jellinggaard** fra Tænk tanken Provokator, der arbejder med sundhed og trivsel i arbejdslivet.

Styrk fællesskabet

Hun har været konsulent på et stort sundhedsprojekt i Odense

Kommune, og her har man haft succes med at flytte fokus fra individets svaghed til gruppens styrke.

“Det afgørende er, at alle føler sig inkluderet. Det gør man blandt andet ved at sætte fælles mål for eksempelvis mere motion, frem for at man konkurrerer om, hvem der kan gå flest skridt. Den sociale kapital på arbejdspladsen vokser, hvis alle føler sig som en del af fællesskabet – også selv om man går langsomt eller er ryger,” siger Mettelene Jellinggaard. ★

men@foa.dk

Nudging i Odense

Treårigt projekt

1.700 medarbejdere og ledere inden for ældre- og handicapområdet er med i projektet, der løber fra 2011-2014 og er støttet af Forebyggelsesfonden.

Det gælder ikke kun kroppen

Sundhed er kædet sammen med social kapital, så det ikke kun handler om den fysiske krop, men også om tillid, retfærdighed og samarbejdsevne.



Kom i gang med nudging

Vil I gøre jeres arbejdsplads lidt sundere, så start med at kortlægge jeres vaner og traditioner, lyder rådet fra Mettelene Jellinggaard.

○ Hvilken adfærd har vi i dag?

Hvor tit spiser vi for eksempel kage eller slik til møderne? Er det sådan, vi vil have det, eller er det bare blevet en del af kulturen?

○ Hvilken adfærd vil vi gerne have?

Måske vil vi gerne grine mere sammen, eller vi vil gerne bevæge os mere i dagligheden.

○ Hvorfor gør vi ikke det, vi gerne vil?

Hvis vi for eksempel gerne vil bevæge os mere, men ikke gør det, kan det være fordi, de fysiske rammer ikke lægger op til det.

○ Hvem skal tage initiativet?

Selv om man er blevet enige om at gøre nogle bestemte ting på en arbejdsplads, sker der ofte det, at man alligevel ikke får det gjort. Derfor er det godt at have tjeklister over, hvem gør hvad. Skiftende ansvarlige kan f.eks. stå for pausegymnastikken.



Gulerødder og fællessang

Arbejdspladser i Odense eksperimenterer med at få **det sunde og sjove** ind i hverdagen.

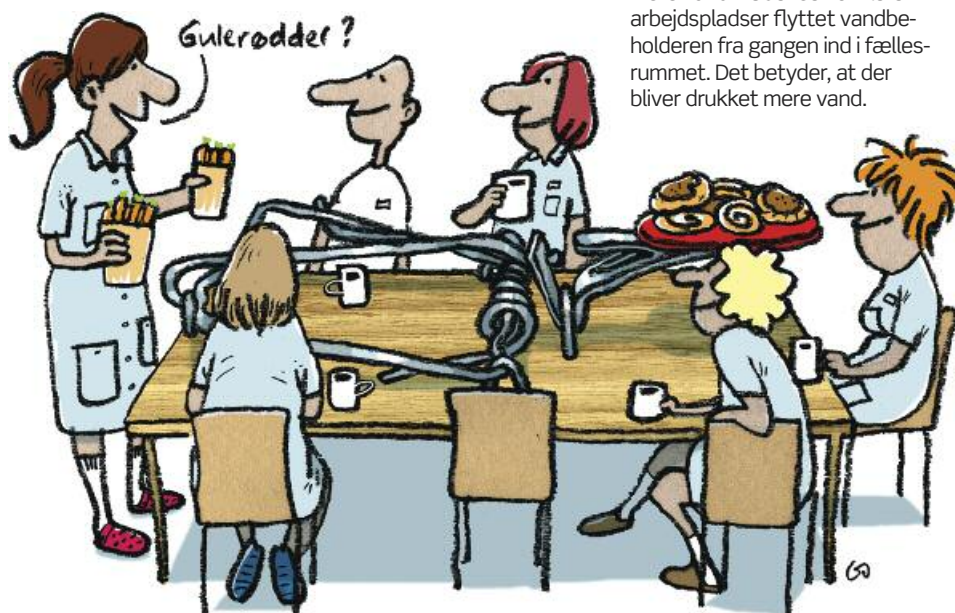
Af Merete Nielsen ★ illustration: Gitte Skov

Gør det sunde nemt at komme til

- **Tilgængelighed.** Tænk over, at det sunde valg ikke bare handler om viljestyrke, men også om tilgængelighed.
- **Hvor er kagen?** Står kagen på bordet og frugtskålen i vindueskarmen, så spiser vi kagen. Skrællede gulerødder i vagtstuen ryger også lettere ned end dem, der ligger i køleskabet.

Fællesskab batter

- **Syng sammen.** Nogle arbejdspladser har indført morgensang. Det at synge sammen aktiverer signalstoffer i hjernen, der giver fællesskabsfølelse.
- **Gåtur.** Andre er begyndt at gå ture sammen efter arbejdstid. Mange har desuden meldt sig til Ladywalk, hvor kollegerne trækker hinanden med – også dem, der ikke plejer at motionere.



Lav en gimmick

- **Spas på gangene.** Nogle afdelinger har tegnet hinkeruder på gangene eller fodspor, der fører hen til hulahopringe. Andre har spændt elastikker på tværs af gangene, så man kan øve sig i, hvor langt man kan skyde en pude af sted.
- **Skift ud.** En gimmick er kun sjov et begrænset stykke tid. Så må man finde på noget nyt.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



INDBOFORSIKRING TIL FAST **LAV PRIS**

**SÆR-
PRIS**

KUN 123 KR./MD.

Spar i snit 650 kr. årligt på din indboforsikring hos Alka.

Der er intet loft over værdien af dit samlede indbo og selvrisikoen er kun 1.099 kr.



alka

Læs mere på
loplus.dk/alka

UDSALG I SYNOPTIK

**10%
RABAT**

Få **73 % rabat** på massevis af vores lækre kvalitetsstel eller kontaktlinseabonnement og spar **ekstra 10 %** med LO Plus.



synoptik

Se mere og bestil tid på
synoptik.dk

DANMARKS DEJLIGSTE FAMILIEFERIE

**9%
RABAT**



Med masser af vandleg og aktiviteter. Book inden 9. februar og få **500 kr. rabat + 9 % rabat** ved brug af LO Plus Guld kort.



Læs mere på
loplus.dk/lalandia

BILLIG AUTOREPARATION

**10%
RABAT**



Vi løser alle opgaver i forbindelse med service og reparation af personbiler.
Billigt... Meget billigt!

QuickPot

Læs mere på
loplus.dk/quickpot

Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort?
Bestil et nyt kort på www.loplus.dk/genbestilkort eller kontakt LO Plus kundeservice på 70 10 20 60.

SE FLERE TILBUD PÅ **LOPLUS.DK**



7 skridt

Hvis du mister dagpengene eller uddannelsesydelserne, kan du måske få **arbejdsmarkedsydelse**.

Sådan får du arbejds- markedsydelse



1 Hvis du i løbet af 2014 ikke længere kan få uddannelsesydelse fra kommunen, kan du søge om arbejdsmarkedsydelse.

2 Ansøgningsblanketten finder du på www.foa.dk/arbejdsmarkedsydelse

3 Du skal huske at melde dig ledig på jobcentret, www.jobnet.dk

4 Hvis du mister dine dagpenge fra 6. januar 2014 og frem til 30. juni 2016, får du helt automatisk arbejdsmarkedsydelse. Du behøver ikke søge om det.

5 Du skal være medlem af a-kassen som fuldtidsforsikret for at kunne få arbejdsmarkedsydelse.

6 For at få ydelsen skal du være aktivt arbejdssøgende, du skal kunne og ville overtage arbejde med dags varsel og deltage i aktivering.

7 Vær opmærksom på, at du højst kan få dagpenge fra a-kassen, uddannelsesydelse fra kommunen og arbejdsmarkedsydelse fra a-kassen i sammenlagt 4 år – svarende til 208 uger.

**Kroner
og øre**

Du kan få 60% af den maksimale dagpengesats, hvis du ikke har børn, og 80%, hvis du er forsøger. Det svarer til henholdsvis **10.595 kr.** og **14.127 kr.** om måneden.

Hvor længe?

Varigheden af arbejdsmarkedsydelsen nedtrappes hen mod 2. halvår 2016. Hvis du f.eks. mister retten til dagpenge i **1. halvår** 2014, har du ret til arbejdsmarkedsydelse i op til 15 måneder. Men mister du retten til dagpenge i **2. halvår** så kan du få ydelsen i 12 måneder osv.

[bag om ordet]

Arbejdsmarkedsydelse hedder egentlig midlertidig arbejdsmarkedsydelse, da ydelsen er en midlertidig ordning for dem, der er faldet ud af dagpengesystemet, efter man forkortede dagpengeperioden.

 **Læs mere**

www.foa.dk/arbejdsmarkedsydelse



Kirsten Pia sparede 11.700

Kirsten Pia Larsen er sygehjælper på Sejs Plejecenter nær Silkeborg. Sammen med sin mand har hun sparet 11.700 kroner om året ved at flytte forsikringselskab. De har forsikret deres indbo, hus og to biler, hvoraf den ene er en autocamper. Og så har de begge en privat heltids-ulykkesforsikring.

“Vi fik et brev og et tilbud fra PenSam. Så sammenlignede min mand priserne og kunne godt se, at det var meget billigere.”

Kirsten Pia Larsen har aldrig spekuleret over, at PenSam sælger forsikringer. Hun har heller ikke overvejet at shoppe rundt og tjekke priser.

“Forsikringer er noget, man skal have, så tænker jeg ikke over prisen. Det skulle jeg have gjort. Min mand er god til tilbud, han går efter dem. Men med forsikringer gjorde han det først, da han kunne sætte de to tal overfor hinanden.”

Parret har ikke overvejet at spørge et tredje selskab, om de vil matche eller underbyde PenSam.

“Vi blev ringet op af Codan, de spurgte, hvorfor vi ville flytte. Vi fortalte om PenSams tilbud, men Codan kunne ikke lave det billigere. De kunne ikke komme ned i nærheden.” ★

Shop forsikring hvert år

Spar stort ved at forsikre dig rigtigt og skifte til **billigste selskab**.

Der er to metoder, hvis du vil spare på din forsikring. Du kan ændre din dækning, og du kan skifte til et billigere selskab. Gå jævnligt – helst hvert år – kritisk igennem, hvad du har. Måske sparer du til en årlig ferie.

“Der er stor forskel på, hvad forsikringer koster fra selskab til selskab. Ofte dækker det dyre produkt skader, som ikke er aktuelle for dig. Rådgiveren vil altid tilbyde ekstra ting, for tillæggsforsikringer er det, de tjener på,” siger **Karsten Engmann Jensen**, økonom i DR.

Frem for at købe en pakke bør du overveje, hvad du har brug for.

“Forsikring skal dække mod ulykker, der er så store, at de kan ændre dit liv. Hvis du får en dyr tandskade, hvis dit hus brænder, eller du mister din bil.”

Alle bør derfor forsikre deres hus, deres indbo og have en ulykkesforsikring.

“Hvis du har en gammel bil, kan du overveje kun at forsikre den for ansvar og imod tyveri. Du kan fravælge dækning for ridser og buler,” siger Karsten Engmann Jensen. Overvej også din selvrisiko.

“Mange forsikringer har som udgangspunkt en selvrisiko på 1.000 kroner. Hvis den hæves til 5.000, kan du på en indboforsikring spare cirka 1.000 kroner om året.”

Efter fire år uden skader giver den større selvrisiko et overskud. ★

Sådan skifter du forsikring

1



Brug **forsikringsguiden.dk** til at sammenligne priser og vilkår

2



Tjek, om du er overforsikret eller mangler dækning

3



Kontakt to selskaber. Sig, at du vil have et godt tilbud, og at du indhenter flere

4



Sammenlign forsikringerne og stil spørgsmål

5



Overvej og beslut dig

6



Det nye selskab klarer alt papirarbejde, hvis du skifter. Normalt har forsikringer en måneds opsigelse



Forsikring skal dække mod ulykker, der er så store, at de kan ændre dit liv.

KARSTEN ENGMANN JENSEN, ØKONOM I DR

Rabat ved at samle

Du får rabat, som regel ved at have mere end to forsikringer i samme selskab. Men køb kun produkter, som du har behov for.

Bil og hund

To forsikringer er lovpligtige. Hvis du ejer en bil eller en hund, skal henholdsvis bilen eller hunden ansvarsforsikres. Hvis du har gæld i eget hus, kræver långiver, at huset er brandforsikret.

FOA Ulykke

Som medlem af FOA er du med i en kollektiv ulykkesforsikring, der dækker ulykker i fremtiden. Den højeste dækning, du kan få, er 100.000 kroner. FOA Ulykke dækker ikke tandskader.

Tjek selv

Du kan taste data ind, beregne priser i forskellige selskaber og sammenligne vilkår.

 Læs mere

www.forsikringsguiden.dk



Pr. 6. januar 2014 blev satserne på arbejdsløshedsforsikringens område reguleret med 1,8 %. F.eks. er den maksimale dagpengesats for fuldtidsforsikrede nu 4.075 kr./uge mod 4.005 kr./uge i 2013. Se de nye satser på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling

17. februar

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

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

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

Udbetalingsmedde- lelsen

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

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/a-kasse

Mistet dagpengeret – hvad så?

Mere end 2.000 medlemmer af FOAs A-kasse har mistet dagpengeretten indtil nu, og flere rammes hver måned. Et lyspunkt er, at cirka 1 ud af 5 har været i arbejde på et tidspunkt efter, de har mistet deres dagpenge. Det viser en undersøgelse, som FOAs A-kasse har gennemført i oktober 2013. Det betyder, at der stadig er hul igennem til arbejdsmarkedet – særligt i forhold til vikariater.

Hver anden har fået uddannelsesyndelse

Undersøgelsen viser også, at næsten halvdelen af vores medlemmer har fået uddannelsesyndelse fra kommunen, og at

næsten 5 procent har været 'selvforsørgende' og levet af ægtefællens indtægt eller opsparing.

Hvis du kan få arbejdsmarkedsydelse

Fra januar 2014 kom den nye midlertidige arbejdsmarkedsydelse. Folketinget vedtog reglerne endeligt lige inden jul.

A-kassens undersøgelse viser, at cirka 85 procent oplever, at de ikke kender deres mulighed for at få ydelsen. Derfor har vi valgt at sende skriftlig information til alle, som er i målgruppen og har mulighed for at søge ydelsen.

Undersøgelsen viser også, at cirka halvdelen er interessere-

de i arbejdsmarkedsydelsen, mens kun 1 ud af 10 forventer at søge om arbejdsmarkedsydelsen.

Broget billede

Forventningen til fremtiden er ganske usikker og giver et blandet billede. Mens cirka 40 procent er optimistiske og forventer, at de har fået et arbejde, ved hele 20 procent endnu ikke, hvilken indtægt de forventer at leve af i foråret 2014. ★



på www.foa.dk/arbejds-markedsydelse

Læs også side 43



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.

FOA-krav til beskæftigelsesreformen

FOAs A-kasse holdt delegeret-møde den 10. december. Her blev der stillet 2 krav til den kommende beskæftigelses-reform:

I de første 6 måneder skal de ledige medlemmer kun til samtaler i deres a-kasse og ikke også til samtaler i jobcentret. A-kasserne kender medlemmerne og deres arbejdsmarked og

er derfor de bedst til at hjælpe dem tilbage i job.

Endvidere skal det fortsat være a-kasserne og ikke jobcentrene, der skal vurdere, om medlemmerne er til rådighed for arbejdsmarkedet.

Undersøgelser viser, at jobcentrene giver mange flere økonomiske sanktioner for manglende rådighed, end a-

kasserne gør. I nogen kommuner er det over halvdelen af de ledige, der får en sanktion.

Der er også stor forskel på, hvor mange sanktioner de forskellige kommuner giver. Det går ud over de lediges retssikkerhed, når risikoen for at få en sanktion afhænger af, hvor i landet man bor ★

NYTÅRSKUREN TIL DYRE LÅN



FRA LAVVANDE

TIL OVERSKUD

Lån til noget nyt eller slip af med dyre lån

Januar er højsæson for forandring og lyst til at leve sundere og bedre. Hvorfor ikke også få bedre råd? Med vores forbrugslån eller det endnu billigere Fordelslån* får du råd til det, du drømmer om. Eller du kan bruge vores lån til at slippe af med dyrere lån hos andre.

PenSam Bank er 100 % for dig i PenSam og FOA – ring til os nu og giv din økonomi en effektiv nytårskur.

* Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som vi opretter til dig kvit og frit

Ring nu på
44 39 39 56
– eller SMS fordelslån til 1919
så ringer vi dig op
pensam.dk/bank

PenSam  **BANK**

gæt et job

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

Jeg står meget op



Meget af arbejdet er computerstyret.



Jobbet kræver ingen særlig uddannelse, man bliver lært op til det.



Sikkerhedssko er obligatoriske, og jeg både går og står meget i løbet af en arbejdsdag.



Vi kan komme ud for overraskelser, som dengang der røg en levende rotte ud på gulvet.



Mange tror, det er et beskidt job.



Jeg møder enten klokken 5 eller 8.45 afhængigt af, om jeg har morgenvagt eller lukkevagt.



Hvad laver Brian?

Kan han være ...

- Portør
- Pedel
- Miljøkontrollør
- Vaskeriarbejder
- Husassistent



Send svaret til quiz@foa.dk senest 24. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Tina og de andre

- FOA har 85 medlemmer, der er legepladsansatte.
- Legepladsmedarbejdere kan være pædagoger, pædagogiske assistenter og pædagogmedhjælpere.

[i sidste nummer]

Tina Margrethe Jensen er legepladsmedarbejder

Alice Tove Jakobsen, Jernbanevej 3 i Søby havde gættet, at Tina Margrethe Jensen er legepladsmedarbejder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Alice.



[cv]

Navn: Tina Margrethe Jensen
Job: Legepladsmedarbejder på Hans Tavsens Legeplads i København
Medlem af LFS siden 2013

SKYD PAPEGØJEN!

SPAR PENGE PÅ DINE FORSIKRINGER



NYHED!
KUN FOR
DIG I FOA

FOA har lavet en suveræn aftale om billige forsikringer med PenSam. Og det er en klar fordel for dig! Som medlem af FOA får du bl.a. en af markedets billigste indboforsikringer – **kun 1.300 kr. om året.**

Find ud af, hvor meget du kan spare!

Brug beregneren på **pensam.dk/foafordele** eller ring **44 39 39 53**

Er du allerede kunde, og har du ikke fået FOA Fordele, så ring **44 39 39 53**

PenSam FORSIKRING

FOA

Vi trækker vejret **20.000** gange dagligt, så det betyder noget, om vi gør det rigtigt.

Træk vejret effektivt

“Mange kunne få det meget bedre fysisk og mentalt, hvis de arbejdede med at få en bedre vejtrækning. Det giver mere ilt til cellerne, og så er der større sandsynlighed for, at de deler sig rigtigt og reparerer sig selv efter for eksempel cancer,” siger fysioterapeut **Lotte Paarup**, der står bag tre bøger om åndedrættet.

Hvis vejtrækningen ligger højt i brystet, og luften trækkes ind gennem munden, stresser man faktisk kroppen. Den kan ikke nå at få det optimale ud af ilten.

“Når folk begynder at arbejde med åndedrættet, kan de typisk mærke, at de får bedre fordøjelse, sover bedre, føler sig mindre stressede, får lavere blod-

Mange kunne få det meget bedre fysisk og mentalt.

LOTTE PAARUP,
FYSIOTERAPEUT

tryk og føler sig mere klare. Det påvirker også ryggen, fordi rygsøjlen ernæres, vækkes og trænes lidt, hver gang man trækker vejret,” siger Lotte Paarup. ★

Åndedrættet styres af en muskel

Vi trækker vejret med åndedrætsmusklen **diaphragma**, der sidder som en omvendt skål under lunger og hjerte og over organer og tarme.

Gå i dybden

Lungerne er elastiske og udveksler **ilt og kuldioxid**. Det sker mest effektivt i bunden af lungerne.

Mere motor

Et godt åndedræt forøger din lungekapacitet, så du har en større motor, når du dyrker motion.

Åndedrættet sladrer om dig

- Er du **glad**, viser det sig i et let, roligt åndedræt, som kommer dybere ned i kroppen.
- Er du **stresset** eller deprimeret, er dit åndedræt overfladisk og hurtigt og mærkes mest i brystkassen.

Et godt åndedræt

- styrker mave-, ryg- og bækkenbundsmuskler
- styrker hjertet
- nedsætter blodtrykket
- virker smertestillende på f.eks. hovedpine
- løsner muskelspændinger
- giver en bedre udskillelse af affaldsstoffer
- styrker koncentrationen
- virker afstressende.

 **Læs mere**

www.andedraettet.nu



Træn åndedrætsmusklen

- Læg dig på ryggen med en pude på maven. Læg hænderne ovenpå puden.
- Træk vejret så dybt som muligt, så pude og mave bevæger sig op og ned. Nu masserer åndedrætsmusklen dit indre for hvert åndedrag.
- Koncentrer dig om at trække vejret dybt. Kun mellemgulvet arbejder.
- Lav gerne øvelsen hver dag.

Mærk den dybe vejtrækning

Placér begge hænders fingre i pincetgreb under ribbenene, hvor der er blødt. Tommelen er bagtil, de andre fingre foran.

- Tryk fingrene lidt ind. Slap af skuldrene og mærk den dybe vejtrækning. Fingrene presses ud og ind.
- Sker der nogen bevægelse ved tommelen bagtil? Det skal der.
- Mærk, hvordan ribbenene følger med i bevægelsen.



Lyst til at prøve
noget nyt?



Du kan blive:

Nyhed!

Relationsleder™ - kr. 14.750

Mindfulness Instruktør - kr. 8.900

Positiv Psykologi Vejleder™ - kr. 8.900

Kostvejleder - kr. 8.900

Sundheds- og Livsstilscoach - kr. 12.750

Massør og Sportsmassør - kr. 21.500

Fitnessinstruktør - kr. 13.250

Certificeret Løbecoach - kr. 7.995

Personlig Træner - kr. 19.750

Zoneterapeut - kr. 42.500

**Bestil samlet
kursusbrochure**



**Efteruddannelse
med stor fleksibilitet**



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

Bestil gratis kursusbrochure
og læs mere på www.atwork.dk

Email: info@atwork.dk

Tlf. 44 48 61 00

AT WORK
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Gå ikke glip af nyhedsbrevet

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mailer hver fredag et nyhedsbrev til alle FOA-medlemmer, som vi har mailadresse på.

Nyhedsbrevet bringer nyt om løn og arbejdsforhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du ikke allerede modtager nyhedsbrevet kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på www.foa.dk/nyhedsbrev og følg retningslinjerne.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link i selve nyhedsbrevet.



KURSER FOR LEDIGE

**Brænder du for at arbejde
med mennesker?**

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

6 ugers kurser for ledige i foråret:

**PSYKOLOGIEN I
SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE**

– til arbejdet med udsatte unge og voksne

AT ARBEJDE MED TERAPI

– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

MISBRUGSKONSULENT

– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

Få flere oplysninger om kurserne på:

www.fobiskolen.dk • fobiskolen@fobiskolen.dk • tlf. 33161200



KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND
www.fobiskolen.dk

Fobiskolen.dk/Kognitivt Center Sjælland har 30 års erfaring med terapi, kursusrvirksomhed og supervision på et kognitivt psykologisk grundlag.
Alle underviserne har stor teoretisk og praktisk erfaring indenfor deres felt.

NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK

PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
torsdag den 03.04.2014.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til ovr@pensam.dk. Alle deltagere får materiale med posten før mødet.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

PenSam

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.

Vinderen af hovedpræmien kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned fem gavekort til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Vinderne i november og december

Hovedpræmien

November

- Kurt Mølgaard Larsen
Bavnehøjvej 17
8830 Tjele

December

- Pia C Kjærside Linke
Frølundvej 6
4220 Korsør

Gavekort på 300 kr. til Coop

November

- Annette Marie Schou, Ramsager 80, 3230 Græsted
- Hanne Almstrup, Ullerupgade 2, 4. tv., 1673 København V
- Rita Rasmussen, Høffdingsvej 37, 2. tv., 2500 Valby
- Jette Klein Andersen, Vildbjergvej 5, 7550 Sørvad
- Anne Marie Høj, Hestetofte 10, 4400 Kalundborg

December

- Gerthie Betak Rasmussen, Lundvej 1, 7830 Vinderup
- Randi Larsen, Engvej 6, 4400 Kalundborg
- Jette Røpke, Høvlingebanken 21, 4681 Herfølge
- Christina Juul Kejlborg, Bygaden 4, 8860 Ulstrup
- Bente Solveig Nielsen, Konge-Åsen 73, 4230 Skælskør

**Nye
deltagere er
velkomne!**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om gule ærter, som er proteinrige og derfor velegnede til kødfrie dage.

Månedens råvare:

Gule ærter

Gule ærter er tørrede modne ærter. De fås hele eller afskallede og flækkede. De gule flæk-ærter skal ikke sættes i blød som andre tørrede bælgfrugter – for eksempel bønner – men skal koges som linser. Gule ærter er også navnet på en gammel nordisk ret. Det er en tyk ærtesuppe kogt med gris, gås,

and, oksekød eller urter og krydret med timian. Suppen kan også laves mere moderne f.eks. vegetarisk. Det er en god, nærende og lettere vinter-suppe lavet af billige, lokale råvarer. Gule ærter kan også bruges til hummus og som pålæg og dip.

Krydret suppe med gule ærter

Til 4 personer:

- 300 g gule flæk-ærter
- ca. 1 ¼ liter grøntsagsbouillon eller vand
- 2-3 pastinakker, 250 g
- ½-1 løg
- 1 lille frisk, rød chili
- evt. salt

Drys:

- Bredbladet persille

Tilbehør:

- Brød
- 250 g yoghurt 10%

- Kog ærterne i grøntsagsbouillon eller vand ca. 1 time, til de er møre eller læs på pakken. Kogetiden er kortere, hvis de er forkogte.
- Hak løget. Flæk chilen og fjern kernerne. Hak chilen fint.
- Steg løgene klare i olie og tilsæt chili. Kom blandingen i ærtesuppen.
- Blend suppen til ensartet konsistens. Er suppen for tyk spædes med bouillon eller vand.

- Skrub eller skræl pastinakkerne og skær dem i små tern. Kog dem møre i suppen ca. 5 minutter. Smag til med salt og chili.

Servér ærtesuppen rygende varm med persille, en klat yoghurt og brød.



mad med klinken



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



foto: Colourbox

Lav tapas af rester

Tapas med mange små retter er en perfekt måde at få brugt rester på og kan være en hyggelig måde at spise sammen på. Man kan for eksempel fylde en rest kødsovs i tomater, kolde kartofler kan bruges i en salat, og man kan rive lidt ost på et stykke tørt brød og bage det i ovnen. Har man ikke nok rester til at blive mæt af, kan man supplere med en æggekage.



foto: Colourbox

Temperaturen påvirker smagen

Kold mad smager af mindre end varm mad, men noget mad bliver også varmt, hvis det er lunken eller varmt. For eksempel skal søde drikke og mange desserter nydes afkølet ligesom fede pålægstyper som rullepølse. Konsistensen på for eksempel ost er mere cremet, når den har stuetemperatur, og den smager af mere. Tag ost ud af køleskabet et par timer før, den skal nydes.



Foto: Jørgen True



Tag med FOA til Folkemøde

FOA-camping
8.-15. juni

Igen i 2014 er der Folkemøde i havnebyen Allinge på Bornholm. Og igen vil FOA være til stede med sit eget telt, hvor vi vil sørge for at FOAs medlemmer kommer på dagsordenen.

Vil du med? FOA har reserveret pladser på Sandvig Familiecamping midt i Bornholms dejlige natur lige ud til en vidunderlig strand. Der er kun en kilometers afstand til Folkemødet.

Tag familien med



FOAs camping starter den 8. juni, så der er god tid til at nyde naturen og samvær med de andre FOA-medlemmer og deres familier, inden selve Folkemødet går i gang den 12. juni.

En billig ferie

- FOA betaler lejen til campingpladsen. Tag selv telt eller campingvogn med.
- FOA betaler broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let).
- FOA giver et tilskud til familier, hvis udgiften til offentlig transport overstiger 515 kr. Tilskuddet er maks. 400 kr.

Kom med!

Sidste frist for tilmelding er mandag den 3. februar. Senest 15. februar får du at vide, om der er blevet plads til dig og dine eventuelle ledsagere.

Tilmeld dig her

www.foa.dk/foa-camping

Vil du vide mere?

Hvis du har spørgsmål, så send en mail til FOAbureau@foa.dk eller ring til Lene Andersen telefon **4697 2356**.

Læs mere om Folkemødet:

www.brk.dk/folkemoedet

Læs mere om campingpladsen:
www.sandvigcamping.dk

FOA

det sker

FOA 1

Generalforsamlinger i Brancheklubben af 1903 og Chr. Nielsens mindefond 6. marts kl. 17 i kælderens i FOA 1's bygning, Vilhelm Thomsens Allé 9, Valby med efterfølgende spisning. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være for- manden i hænde senest 1. marts. Derefter gene- ralforsamling i Christian Nielsens mindefond. Dagsorden iflg. lovene. Hvis man ønsker at del- tage i spisningen efter generalforsamlingerne er tilmelding nødvendig senest 26 febr. til brancheklubben1903@hotmail.com.

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

Faggruppeklubben for arbejdsledere 1903. Generalforsamling 7. marts kl. 16 hos FOA 1, Vilhelm Thomsens allé 9, Valby. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde 3 uger før gene- ralforsamlingen. Bagefter vil der være smør- rebrød, drikkevarer

samt kaffe m. kager. Sidste frist for tilmel- ding 28. febr. til Knud Ove Sørensen, knso@hofor.dk eller på 27 95 47 05.

Frederikshavn

Generalforsamling 24. marts på Hotel Scandic, The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17.30. Spisning 18-19 – tilmelding senest 17. marts kl. 12 til frederikshavn@foa.dk eller på 46 97 11 70, husk at oplyse fødselsdato, navn og efternavn. Har du brug for fællestrans- port fra Skagen eller Sæby, er det vigtigt, at du oplyser det, når du tilmelder dig. Vi informere- rer dig efterfølgende om opsamlingssted og tid. Dagsorden iflg. lo- vene. Den endelige dagsorden samt regn- skabet kan rekvireres i afdelingen og læses på www.foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag, der ønskes be- handlet på generalfor- samlingen, herunder kandidatforslag, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlin- gen.

Seniorklubben. 11. febr. kl. 14 foredraget *Himlen*

på jorden med Jetthe Christensen. Pris 20 kr. inkl. kaffe/te. Sidste til- melding 4. febr. General- forsamling 11. marts kl. 13 – der serveres en varm ret + øl/vand. Til- melding senest 4. marts. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne for- slag til bestyrelsen se- nest 14 dage før generalforsamlingen. Syng sammen 8. april kl. 14: Løjbjerg Harmonika klub kommer og spiller. Der vil være Amerikansk lotteri. Der serveres 2 stk. smørbrød + 1 øl eller 1 glas vin. Tilmel- ding senest 1. april. Pris 50 kr.

Frederikssund

Seniorklubben. 19. febr. kl. 13.30: Kan musikken nedbryde grænser? Oplev Louise Adrian, or- ganist og leder af Fan- gekoret i Vridsløselille. Generalforsamling 19. marts kl. 12.30. Vi star- ter med lidt at spise samt øl og vand. Der- næst generalforsamlin- gen med dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før generalforsamlin- gen. Lille amerikansk lotteri mens vi nyder kaffe med brød.



Tillidsrepræ- sentant?

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



Guldborgsund

Teknik-kost og service- sektoren. Generalfor- samling 20. febr. kl. 17 i afdelingens lokaler, Gaabensevej 116, Nykø- bing F. Forslag skal sen- des til afdelingen senest 4 dage inden general- forsamlingen. Se dags- ordenen på hjemme- siden. Kl. 18 vil der være lidt at spise, lidt under- holdning med smags- prøver m.m. og tilmel- ding senest 13. febr. på 46 97 17 50.

Social- og Sundheds-

sektoren. Generalfor- samling 26. febr. kl. 17 på Kikko, Lindholmcent- ret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Se dagsor- denen på hjemmesiden. Forslag til næstfor- mandsposten skal være sektoren i hænde se- nest 14 dage før gene-

ralforsamlingen og skriftligt på mail guldborgsund@foa.dk. Ind- komne forslag 8 dage før generalforsamlin- gen. Sektoren er vært med en bid brød efter generalforsamlingen. Tilmelding senest 17. febr. på guldborgsund@foa.dk eller på 46 97 17 50.

Seniorklub. 20. aug. kl. 13.30: En sygeplejerske fortæller om hospice. 17. sept. kl. 13.30: Un- derholdning med Peter Abrahamsen. 15. okt. kl. 10.00: Løvfalds- og åle- tur med afgang fra Ce- menten, tilmelding inden 2. okt. på 61 76 81 53 og 54 44 72 17. 26. nov. kl. 13.30: Klub- bens 25 års jubilæums- fest, tilmelding inden 5. nov. på 61 76 81 53 og 54 44 72 17.

Hjørring

Sektorgeneralforsam- lingen 5. marts kl. 19 på Vendelbohus, Hjørring. Dagsorden iflg. lovene. De 3 sektorer starter med fællesspisning kl. 18, hvor tilmelding skal ske senest 26. febr. på tlf. 46 97 13 46. Gene- ralforsamlingerne afvik- les sektorvis og starter kl. 19. Pædagogisk Sek- tor: Forslag skal være sektorformand Jane

Fagbladet FOA

nyhedsbrev

Få nyhedsbrevet fra Fagbladet FOA i din mailboks hver fredag www.foa.dk/nyhedsbrev

Sommergreen i hænde senest 19. febr. Service- sektoren: Forslag skal være sektorformand Svend Jensen i hænde senest 19. febr. Social- og Sundhedssektoren: Forslag skal være sek- torformand Lene Be- rendt skriftligt i hænde senest 19. febr.

Seniorklubben. General- forsamling 11. marts kl. 14 i FOAs lokaler, Mel- lemgade 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr til ef- terfølgende bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 7. marts kl. 12 til Lilly Jen- sen på 98 92 21 01.

Holstebro

Teknik- og Servicesek- toren. Generalforsam- ling 13. marts. Dags- orden iflg. lovene. Læs mere på hjemmesiden.

Kursus i palliation for sosu-assistenter

8.-9.-10. april 2014

og

30. september, 1. og 2. oktober 2014

Se nærmere på

www.sanktlukas.dk/hospicepleje



Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®
Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00
Roskilde	tlf. 70 21 92 00
Aalborg	tlf. 70 21 09 00
Aarhus	tlf. 70 20 86 00
Odense	tlf. 70 21 05 00
Kolding	tlf. 70 21 93 00

www.activcare.dk

Social- og Sundhedssektoren. Generalforsamling 17. marts. Dagsorden iflg. lovene. Læs mere på hjemmesiden.

Kost- og Servicesektoren. Generalforsamling 19. marts. Dagsorden iflg. lovene. Læs mere på hjemmesiden.

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling 20. marts. Dagsorden iflg. lovene. Læs mere på hjemmesiden.

Seniorklubben. Generalforsamling 6. marts kl. 14 i FOAs lokaler, Magnus Kjærs Gade 6-8, Holstebro. Dagsorden iflg. lovene.

Horsens
Sektorgeneralforsamlinger 25. marts på Scandic Bygholm Park i Horsens. Læs mere i generalforsamlingsbladet, som udkommer ca. 30. jan.

Kolding
Generalforsamling 9. april kl. 19 i Parkhallen på Fynsvej i Kolding. Spisning kl. 18, tilmelding via kolding@foa.dk. Se mere i FOA

LokalNyt, der kan hentes i afdelingen eller på hjemmesiden fra 20. marts.

Seniorklubben. Generalforsamling 6. marts kl. 14 i FOAs lokaler, Agtrupvej 84-86. Nyvalg af formand, og forslag modtages senest 14 dage før.

Køge
Generalforsamling 27. marts kl. 19 i Teaterbygningen, Bag Haverne, Køge. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Afdelingen er vært ved en let anretning kl. 18. Tilmelding til spisning senest 21. marts.

Mariagerfjord
Faggruppeklubben for dagplejer og pædagog-medhjælper. Healergruppen fra Aalborg viser, hvad de kan 24. febr. kl. 19. Har du lyst til at få en prøve på deres kunnen, så skynd dig, tilmelding efter først til mølle-princippet. Tilmelding kun hos Anni Skov Otte på 24 26 57 26.

Seniorklubben afholder

generalforsamling 5. marts kl. 13.30 på Teaterrestauranten Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftligt til afdelingen senest 4 dage før generalforsamlingen. Gratis bankospil efter generalforsamlingen.

Nordvestsjælland
Afdelingsgeneralforsamling 25. marts kl. 19 i Vig Forsamlingshus. Dagsorden iflg. lovene. Spisning kl. 18 med tilmelding senest 18. marts via nordvestsj@foa.dk.

Odense
Kost- og Servicesektoren, Pædagogisk Sektor, Social- og Sundhedssektoren og Teknik og Servicesektoren holder ordinære generalforsamlinger 20. marts kl. 19 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Forslag til indkomne forslag og valg skal være sektorerne skriftligt i hænde senest 6. marts. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 14.-20. marts kl. 12. Der vil være lidt at spise fra kl.

17 forud for indslaget med Joan Ørting og generalforsamlingerne. Tilmelding til spisningen via mail [odense@foa.dk](mailto: odense@foa.dk) eller på 46 97 18 00 senest 14. marts kl. 12 – oplys venligst sektor.

Randers
Social- og Sundhedssektoren. Årsmøde 13. marts kl. 18 i Medlemshuset, Østergade 12, Randers (indgang Trapsgade). Kl. 19: Åbning af årsmødet. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektorbestyrelsen i hænde senest 26. febr. Se dagsorden på www.foa.dk/randers 5. marts. Tilmelding til spisning på www.foa.dk/randers under fanen arrangementer til dig eller via [randers@foa.dk](mailto: randers@foa.dk) senest 6. marts.

Kost- og Servicesektoren. Årsmøde 19. marts i Medlemshuset Østergade 12, Randers (indgang Trapsgade). Spisning kl. 17 og årsmødet starter kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Pkt. 5: Nedlæggelse af Kost- og Servicesektoren med henblik på sammenlægning med Teknik- og Servicesektoren. Udpegning af

faggrupperepræsentanter. Forslag skal være sektoren i hænde senest 28. febr. Tilmelding til årsmødet på www.foa.dk/randers under punktet arrangementer eller til sektorformanden [annv@foa.dk](mailto: annv@foa.dk) senest 13. marts.

Teknik- og Servicesektoren. Årsmøde 19. marts i Medlemshuset Østergade 12, Randers (indgang Trapsgade). Spisning kl. 17 og årsmødet starter kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Pkt. 5: Nedlæggelse af Teknik- og Servicesektoren med henblik på sammenlægning med Kost- og Servicesektoren. Forslag skal være sektoren i hænde senest 28. febr. Tilmelding til årsmødet på www.foa.dk/randers under fanen arrangementer til dig eller til sektorformanden [hber@foa.dk](mailto: hber@foa.dk) senest 13. marts.

Roskilde
Generalforsamling 29. april kl. 18 i Roskilde kongrescenter/Roskilde Hallerne.

Silkeborg-Skanderborg Afdelingen. Kontoret i Skanderborg holder lukket 13. febr. pga. skolerens vinterferie. Henvendelse til kontoret i Silkeborg.

Pædagogisk Sektor. Medlemsarrangement om sansemotorik 11. marts kl. 19-21.30 i Mo-saikken, Tinghusvej 16, Kjellerup og igen 12. marts kl. 19-21.30 i Veng Borgerhus, Søbal-levej 6A, Skanderborg, tilmelding senest 4. marts på 46 97 20 20 – der er 140 pladser. Besøg Snoezelhuset 8. april kl. 18.30-ca. 20.30. Vi mødes ved Snoezelhuset, Mauritsplads, Landsbyen Sølund, Skanderborg. Læs mere på www.solund.dk/guldthomet, tilmelding senest 4. april på 46 97 20 20 efter først til mølle-princippet.

Seniorklubben afholder generalforsamling og bankospil 6. marts kl. 12 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til 20 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

FOA-afdelinger

FOA – Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger:
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
[bornholm@foa.dk](mailto: bornholm@foa.dk)
Brønderslev: 46 97 10 30
[broenderslev@foa.dk](mailto: broenderslev@foa.dk)
Esbjerg: 76 10 93 50
[esbjerg@foa.dk](mailto: esbjerg@foa.dk)
Frederikshavn: 46 97 11 70
[frederikshavn@foa.dk](mailto: frederikshavn@foa.dk)
Frederikssund: 46 97 12 00
[frederikssund@foa.dk](mailto: frederikssund@foa.dk)
Guldborgsund: 46 97 17 50
[guldborgsund@foa.dk](mailto: guldborgsund@foa.dk)
Herning: 46 97 12 60
[herning@foa.dk](mailto: herning@foa.dk)
Hjørring: 46 97 13 46
[hjoerring@foa.dk](mailto: hjoerring@foa.dk)

Holbæk: 46 97 14 00
[holbaek@foa.dk](mailto: holbaek@foa.dk)
Holstebro: 46 97 14 14
[holstebro@foa.dk](mailto: holstebro@foa.dk)
Horsens: 46 97 14 55
[horsens@foa.dk](mailto: horsens@foa.dk)
Kolding: 46 97 15 76
[kolding@foa.dk](mailto: kolding@foa.dk)
KLS: 46 97 15 00
[kls@foa.dk](mailto: kls@foa.dk)
Køge: 46 97 16 00
[koege@foa.dk](mailto: koege@foa.dk)
Lillebælt: 46 97 36 10
[lillebaelt@foa.dk](mailto: lillebaelt@foa.dk)
LFS: 35 44 45 46
[lfs@lfs.dk](mailto: lfs@lfs.dk)
Lolland: 46 97 30 00
[lolland@foa.dk](mailto: lolland@foa.dk)

Mariagerfjord: 98 51 21 11
[mariagerfjord@foa.dk](mailto: mariagerfjord@foa.dk)
Midtsjælland: 46 97 19 70
[midtsjaelland@foa.dk](mailto: midtsjaelland@foa.dk)
Nordsjælland: 46 97 33 90
[nordsj@foa.dk](mailto: nordsj@foa.dk)
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
[nordvestsj@foa.dk](mailto: nordvestsj@foa.dk)
Odense: 46 97 18 00
[odense@foa.dk](mailto: odense@foa.dk)
Randers: 46 97 19 00
[randers@foa.dk](mailto: randers@foa.dk)
Roskilde: 46 97 19 90
[roskilde@foa.dk](mailto: roskilde@foa.dk)
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
[silkeborg-skanderborg@foa.dk](mailto: silkeborg-skanderborg@foa.dk)

om bladet

Skive

Seniorklubben. Generalforsamling 20. febr. kl. 13 i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og underholdning. Dagsorden iflg. lovene. Forslag samt tilmelding skal være formanden i hænde senest 12. febr.

Sønderborg

Seniorklub. 6. febr. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg, tilmelding senest 31. jan. 27. febr. kl. 13: Generalforsamling iflg. lovene i FOA Sønderborg, tilmelding senest 21. febr. Forslag til den konstituerede formand senest 6. febr. kl. 12. Se dagsorden på www.foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. 13. marts kl. 14: Inspirationsmøde til sensomerturen til Mosel samt billeder fra ferieturen til Bornholm i FOA Sønderborg, tilmelding senest 7. marts. 27. marts kl. 14: Kør-selv-tur til Broderup Mejeri i Tinglev, tilmelding senest 14. marts. 10. april kl. 19: Ølsmagning i FOA Sønderborg, tilmelding senest 4. april. 8. maj kl. 10: Udflugt til Humle-magasinet på Fyn, sam-

let afgang fra politistationen i Sønderborg, tilmelding og betaling senest 25. april. 27. maj kl. 13.30: Halvårsafslutning i lystbådehavnen i Høruphav, tilmelding senest 19. maj. Læs mere på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fagl020@foa.dk.

Sønderjylland

Generalforsamling 19. febr. kl. 13 i FOAs mødelokaler, hvor vi starter med et stykke brød. Generalforsamlingen starter kl. 14. Dagsorden iflg. vedtægterne. Bag efter er der pakkeleg. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 12. febr. 19. marts kl. 14: Foredraget *At ældes med ynde* ved provst Lorenz Christensen, Vester Sottrup i FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 12. marts.

Viborg

Teknik- og Servicesektoren. Generalforsamling 25. febr. kl. 18 i FOA Grønnegade 13, kælderen. Bowling og spisning, Viborg Bowling &

Golf Center, Tinghallen. Spisning kl. 19.15, bowling kl. 20-21. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding senest 18. febr. kl. 16 til generalforsamlingen til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg.

Læs mere på hjemmesiden 2 uger før sektorgeneralforsamlingen.

Social- og Sundheds-

sektoren. Generalforsamling 31. marts kl. 16.30 i Tingstedet, Tinghallen Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Sektorgeneralforsamlingen afsluttes med spisning kl. 18. forud for afdelingsgeneralforsamlingen, der starter kl. 19. Forslag, herunder forslag til valg, skal være sektoren eller sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding senest 20. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg. Læs mere på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen kan ses på

obs!



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

www.foa.dk/viborg

1 uge før generalforsamlingen. Husk medlemskortet.

Afdelingsgeneralforsamling

31. marts kl. 18 i Tinghallen, Viborg. Generalforsamlingen starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Tilmelding til generalforsamlingen senest 20. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg under medlemsaktiviteter. Husk medlemskortet. Pensionister har kun adgang mod forevisning af adgangskort, som vil blive fremsendt. Læs mere på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen kan ses på www.foa.dk/viborg 1 uge før generalforsamlingen.

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
20. januar

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Frist til nummer 2: 11. februar
Frist til nummer 3: 1. april

Annoncer:

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

Annoncefrist:

Nummer 2: 11. februar

Nummer 2 udkommer:
20. marts

Udgiver:



Stauings 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 højre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 24. februar**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 8 blev **Lisbeth Olsen, Hundested**.

1. Hvor mange FOA-medlemmer mistede i 2013 dagpengereetten?

- A. 4.312 medlemmer
- B. 2.014 medlemmer
- C. 16 medlemmer

2. Hvor mange måneder skal der gå, før man som ansat må blive gravid i det private plejefirma Clara Service?

- A. 12 måneder
- B. 6 måneder
- C. 18 måneder

3. Hvornår skal man ifølge den nye kontanthjælpsreform påtage sig et nyttejob?

- A. Efter tre måneder på kontanthjælp
- B. Efter en uge på kontanthjælp
- C. Efter 6 måneder på kontanthjælp



4. Hvad købte Claus Frederiksen for nogle af de 80.000 kroner, som han fik i fratrædelsesgodtgørelse?

- A. To kajaker
- B. Ti kaniner
- C. En ny computer

5. Hvor mange FOA-medlemmer vil gerne deltage i sundhedstilbud via arbejdspladsen?

- A. 4 ud af 10
- B. 2 ud af 10
- C. 8 ud af 10

6. I denne måneds 'din sundhed' kan du få viden, øvelser og gode råd om ...

- A. Lårmusklene
- B. Åndedrættet
- C. Synkefunktionen

7. I denne måneds 'spørg løs' kan du få svar på ...

- A. Om man kan anmelde et fald under en julefrokost som en arbejdsskade
- B. Om stenalderkost er den rette diæt
- C. Hvad man gør, hvis man ikke kan komme frem til sit arbejde på grund af vejret

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

- A. Syltetøj
- B. Farvelade
- C. Trøje



9. I denne måned forklarer Klinken, hvordan man tilbereder en ...

- A. Andemousse
- B. Krydret suppe med gule ærter
- C. Rødbedesalat

det sker

5. februar

PenSam udråber 'årets helt' efter at have kørt kampagnen 'Vores helte'. Følg med på www.voreshelte.dk

7. februar

Deadline for overenskomstforhandling på det private område mellem Dansk Industri og CO-Metal.

16. februar

Frist for udfyldelse af dagpengekort.

28. februar

De private overenskomster udløber. Mulighed for at sende konfliktvarsel, hvis der ikke er enighed om ny overenskomst.

6. marts

FOA, KL, Dagens Medicin og PenSam holder en konference om arbejdspladsen som sundhedsarena.

8. marts

Kvindernes internationale kampdag.

10. marts

Tilmeldingsfrist for FOA ungdoms landsmøde den 28.-30. marts på Hotel Quality i Middelfart. Tilmeld dig på www.foa.dk/ungdomslandsmoede

Mobning foregår ikke kun i skolegården

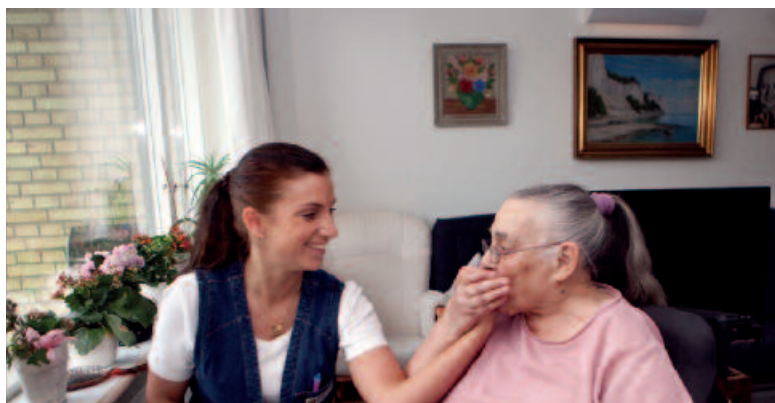
Ved du nok om mobning på jobbet?



**Test din viden på
forebyggmobning.dk**

På forebyggmobning.dk kan du finde:

- 9 anbefalinger til en handlingsplan
- Gode eksempler og værktøjer
- Forskningsbaseret viden



ÅBENT HUS

ONSDAG DEN 5. FEBRUAR 2014 KL. 17.00 - 19.00

Tag en uddannelse

- hvor du kommer til at arbejde med mennesker og gøre en forskel
- som er fleksibel og individuel
- hvor der er gode karrieremuligheder

Kom og hør om vores uddannelsestilbud, mød elever og undervisere, tal med vejledere, se SOSU C.

Vi tilbyder bl.a.

Grundforløb

Social- og sundhedsuddannelsen Pædagogisk assistent (PAU) Videreuddannelse

Vi ses på SOSU C i Brøndby

Brøndby Møllevej 4,
2605 Brøndby . www.sosuc.dk . www.facebook.com/sosu.dk

SOSU C udbyder grundlæggende social- og sundhedsuddannelser og har afdelinger i Brøndby, Gladsaxe og Herlev. Læs mere på www.sosuc.dk