

Fagbladet **FOA**

7

SKRIDT
til dit nye job
SIDE 43

fokus:

**DØDEN NÆR
PÅ JOBBET**

Vold mod ansatte
i psykiatrien er
ude af kontrol
SIDE 9

**ERSTATNING FOR
ØDELAGT RYG**

Solveig Hansen fik en diskusprolaps,
da hun ville hjælpe en ældre borger
SIDE 30

PIONER I DEMENSPLEJEN

FOA vil gøre Danmark til foregangsland
SIDE 22

Langt de fleste er glade for kollegerne

GODE KOLLEGER BETYDER ALT

Respekt, åbenhed og omsorg er opskriften, siger Maria Bruun
og Vibeke Tatli fra plejehjemmet Tårnbygård

SIDE 34

Tid til din kollega

Så er vi i sving igen efter ferien. For langt de fleste af os var det hverken kaffen, kitlen eller kontorstolen, der kastede et mildt lys over gensynet med arbejdspladsen, men derimod – naturligvis – kollegerne.

De mennesker, som vi omgiver os med på arbejdet, har stor betydning for vores trivsel. I en ny undersøgelse siger flertallet af FOA-medlemmer heldigvis, at de har det fint med kollegerne. I en tid med store forventninger og højt arbejdstempo er sjove og betænksomme kolleger nemlig guld værd.

Arbejdskammeraterne ved tit, hvor skoen trykker. Oftest ved de bedre end vores nærmeste familiemedlemmer og venner, hvad det egentlig vil sige at skulle kæmpe med en belastende sag eller borger.

Ideelle kolleger kan lytte, komme med råd og selv give en hånd med. Derfor er det bekymrende, at så mange fortæller

i samme undersøgelse, at tidspresset gør det svært at mobilisere det overskud, der skal til for at være en god kollega. Hvis arbejdspladsen skal hænge sammen, bør der være tid til både at vende de komplekse sager i fællesskab og til at være opmærksom – såsom at spørge til makkerens ferie. ★

Gitte Hejberg

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

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

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

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

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

Gen-syns-glæde

Pædagogisk assistent Kurt Sørensen og lærer Maibritt Mortensen er gode kolleger på Skave Skole.
Tema om gode kolleger

Side 34-41



Medarbejderne smed kitlerne og flyttede i sommerhus med beboerne på Røde Kors Hjemmet i Løgstør.

Side 16

Jag smerten væk

Træn det, der gør ondt

Side 50



SOMMERLIV



Tjek på spisningen

Plejecentret Sct. Jørgensbjerg har succes med at observere beboerne.

Side 6

fokus
vold på jobbet

Irene så døden i øjnene

Hver sjette ansat i psykiatrien er udsat for vold hver måned. For sosu-assistent Irene Budtz var det tæt på at blive allersidste gang.

Side 10

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA

Staunings 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
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Casper Eicke Frederiksen
journalistpraktikant
caef@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

nyt

47

sager i Arbejdsskadestyrelsen var så fyldt med fejl, at de skal gå om. Det viser en gennemgang af 98 arbejdsskadesager fra Kammeradvokaten.

Kilde: bm.dk



Chancen for at få anerkendt en psykisk sygdom er mikroskopisk. Sagerne falder for tit ud til forsikringsselskabets fordel. Jeg oplever, at Arbejdsskadestyrelsen har en decideret borgerfjendsk praksis."

MADS KRØGER PRAMMING, ADVOKAT MED SPECIALE I ARBEJDSKADESAGER TIL AVISEN.DK



Foto: Peter Juulsen

Fyringer. Der var talstærk opbakning, knus og kram, da de 130 fyrede medlemmer i hjemmeplejen og rengøringsenheden i Aalborg Kommune kom ud fra et kommunalt informationsmøde på Nordkraft.



kortlink.dk/emyt

FOA igen med i LO's top

Dennis Kristensen blev i foråret så vred over, at han ikke blev inviteret med til forhandlinger med regeringen som medlem af LO's daglige ledelse, at han forlod ledelsen.

Efter forhandlinger med LO-formand Harald Børsting er FOA nu tilbage i LO's daglige ledelse.

Kilde: foa.dk

Udsat for vold på jobbet?

Har du eller dine kolleger oplevet vold eller trusler på jeres arbejde?

Tæsk på jobbet
Se side 9



Lene Brøgger Christensen, social og sundhedshjælper, Aarhus

Flere kolleger har oplevet det

"Jeg har ikke selv oplevet hverken vold eller trusler, men jeg ved, at der er flere af mine kolleger, der både er blevet spyttet på, nappet eller råbt ad. Hvor slemt det opleves kommer jo meget an på, hvem der gør det."



Poul Erik Houe, omsorgsmedhjælper, Aarhus

Det er en del af jobbet

"Jeg har engang arbejdet med stofmisbrugere, hvor der var én, der blev meget voldsom. Jeg tror den slags oplevelser er noget, man må tage med, når man arbejder med udsatte mennesker – de kan komme så langt ud, at de ikke har andet at ty til."



Marianne Kennild, teknisk servicemedarbejder, Brabrand

Få gæster er ubehagelige

"Langt de fleste af vores gæster i badet er søde og venlige, men der er nogle, der har svært ved at forstå, at reglerne i badet skal følges af alle. De kan blive truende og ubehagelige, og jeg oplever, at tonen er blevet hårdere gennem årene."



Maja Luise Boelsmand Østergaard, dagplejer, Odder

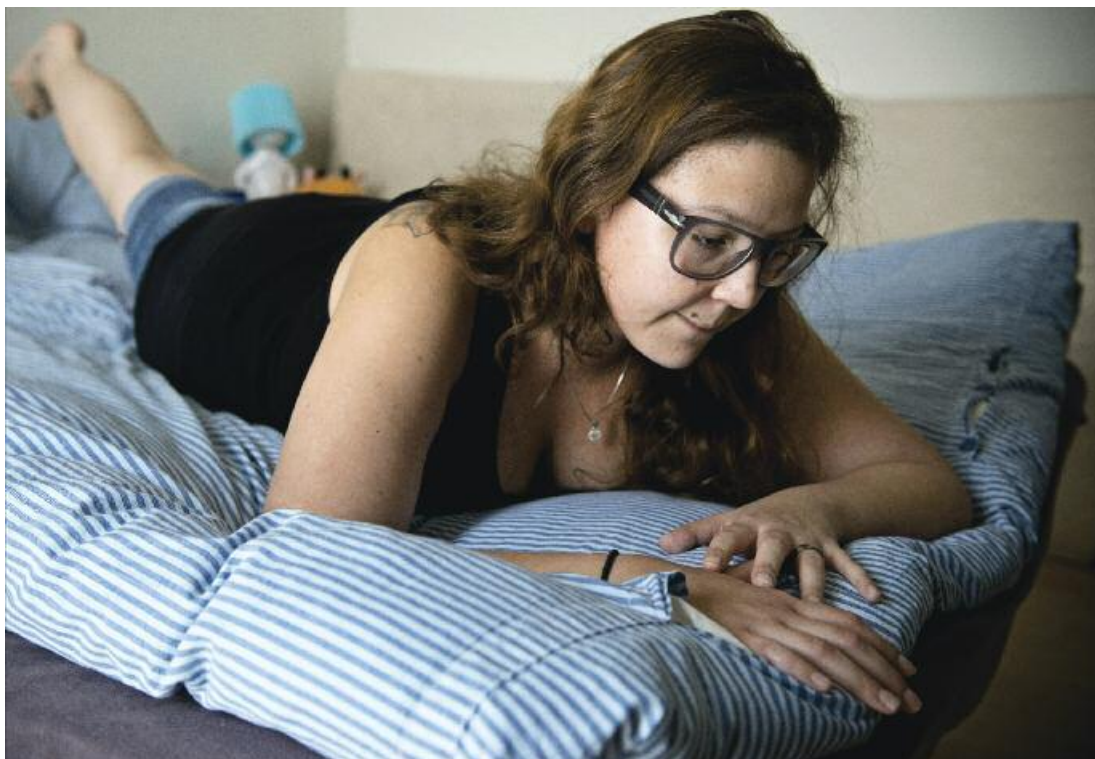
Det har jeg ikke oplevet

"Nej, det har jeg heldigvis aldrig prøvet. Jeg har hørt om en kollega, der blev overfuset verbalt. Det kan jo være slemt nok, og det føles nok meget personligt, når man står der i sit eget hjem og bliver skældt ud."

Fyret på forhånd

Sosu-assistent Pernille Ferrigni fik en fyreseddel, da hun varslede om en forestående operation og sygemelding.

Af Rasmus Wind ★ foto: Jørgen True



24-årige **Pernille Ferrigni** blev fyret fra sit job som sosu-assistent på omsorgscentret Solgården i Slangerup, da hun varslede, at hun skulle opereres og sygemeldes bagefter.

En uge senere ringede hendes leder med den besked, at når operationsdatoen lå fast, ville der komme en fyreseddel. Driften af Solgården kunne ikke klare en lang sygemelding, men der skulle nok være et job til hende, når hun var rask igen.

“Jeg blev helt knust, det var sådan en kold måde at gøre det på,” fortæller Pernille Ferrigni.

Ulidelige smerter

I april sidste år fik Pernille Ferrigni smerter, der langsomt bare blev værre og være.

“Jeg gik ind i mellem så dårligt, at mine kolleger jokede med, at det måske var mig, der burde sidde i en kørestol,” fortæller Pernille Ferrigni.

Men kollegernes godmodige drilleri var ikke grebet ud af luften. Da Pernille Ferrigni kom til en specialist

24-årige Pernille Ferrigni er her i gang med sin genoptræning. En hofteoperation **kostede hende jobbet** som sosu-assistent på Solgården i Slangerup.

var diagnosen klar. Hoftedysplasi – og derfor på længere sigt slidigt i hofterne, hvis hun ikke blev opereret.

Uberettiget firing

Det blev hun i slutningen af april i år, og fyresedlen kom som lovet.

“Vi har her en meget loyal medarbejder, som bliver straffet for at orientere i god tid, inden hun skal sygemeldes.

Vi mener, afskedigelsen er uberettiget, for sygefravær er lovligt forfald, og Solgårdens ledelse har haft alle muligheder for at klare driften ved for eksempel at ansætte en vikar,” siger **Charlotte Jacobsen**, der er formand for FOA Frederikssund.

FOA forhandler nu sagen med KL, og FOA Frederikssund forhandler vilkårene for, at Pernille Ferrigni kan vende tilbage til Solgården, når hun er rask. ★

rawi@foa.dk



Jeg blev helt knust, det var sådan en kold måde at gøre det på.

PERNILLE FERRIGNI,
SOSU-ASSISTENT

[bag om ordet]

Hoftedysplasi er en samlebetegnelse for medfødte tilstande, der medfører unormal udvikling af hofteledet.

Vejen til fyresedlen

2013

Marts/april:

Får tiltagende smerter i hoften.

Oktober/november:

Diagnosen stilles.

Sidst i marts:

Indkaldes til operation.

2014

28. april:

Opereres for hofte-dysplasi.

29. april:

Får en fyreseddel.



Interview med
Pernille Ferrigni på
www.foa.dk/foatv

Anbefalinger giver fagligt løft

Tilbagemeldingerne på test af **kliniske retningslinjer** i ældreplejen er positive, så KL forventer udbredelse.

Af Rikke Gundersen

Social- og sundhedsmedarbejdere i ældreplejen kommer fremover i nogen udstrækning til at arbejde ud fra såkaldte kliniske retningslinjer. Det er faglige anbefalinger, som bygger på forskningsbaseret viden om, hvad der virker.

Siden efteråret 2013 har ni kommuner testet fire kliniske retningslinjer inden for blandt andet spisevanskeligheder og rehabilitering. Nu er pilotafprøvningen slut, og Kommunernes Landsforening (KL) forventer på baggrund af positive tilbagemeldinger, at retningslinjerne bliver udbredt i hele landet.

“Fra fagfolk, som har afprøvet de kliniske retningslinjer, hører vi, at de oplever et løft i fagligheden, øget systematik i den måde de arbejder på og øget tværfagligt samarbejde. Det er vores forventning, at de kliniske retningslinjer i løbet af de næste par år vil blive udbredt som et redskab, kommunerne tager til sig,” siger **Lena Wivel**, konsulent i KL.

Giver borgerne tryghed

FOA er positive over for udbredelsen.

“Det giver den enkelte borger tryghed, når personalet bruger kliniske retningslinjer, fordi man dermed ved, at den sundhedsfaglige indsats ikke er noget, man har besluttet lokalt, men noget der er evidens for,” siger **Karen Stæhr**, sektorformand i FOA. ★

rikkegundersen@gmail.com

4

kliniske retningslinjer er blevet testet i ældreplejen:

- Identifikation af **spisevanskeligheder** hos apopleksiramte
- **Forebyggelse af indlæggelse** på grund af lungeinfektion
- Identifikation af tidlige **palliative behov**
- Målsætning for **rehabilitering**.

Kilde: KL

Ni kommuner testede

De kliniske retningslinjer blev testet i:

- Faaborg-Midtfyn
- Gentofte
- Kalundborg
- København
- Lyngby-Taarbæk
- Roskilde
- Rudersdal
- Vordingborg
- Aarhus

Kilde: KL

[bag om ordet]

kliniske retningslinjer er systematisk udarbejdede faglige anbefalinger, der beskriver diagnostik, behandling, pleje og rehabilitering for konkrete patientgrupper – baseret på evidens for virkningen.

Kilde: KL

Sådan kan du medvirke

Hvis din arbejdsplads skal i gang med kliniske retningslinjer, kan du måske hjælpe processen på vej.



Læs mere

kortlink.dk/emyb

Mere sul på kroppen

På plejecentret Sct. Jørgenbjerg har de succes med den kliniske retningslinje omkring **spisebesvær**.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True

Gunnar Pedersen løfter langsomt skeen i sin hånd op mod munden. Den gigtramte arm ryster lidt, men han rammer munden og får en skefuld af den energiberigede dessert ind.



Mens **Gunnar Pedersen**, som sidder ved sit teak-træsspisebord på sit værelse på plejecentret Sct. Jørgensbjerg i Roskilde, spiser desserten, observerer sosu-hjælper **Maja Sørensen** blandt andet, om han synker maden, og om den ryger ved siden af. Maja bruger redskaberne i den nye kliniske retningslinje om spisevanskeligheder.

“Hvis der er nogen, som ikke får nok mad, går jeg til ergoterapeuten eller sosuassistenten og spørger, hvad der er af muligheder,” fortæller Maja Sørensen.

Udbredes til hele kommunen

Roskilde Kommune er en af de ni kommuner, som har afprøvet en klinisk retnings-

Sosu-hjælper Maja Sørensen **observerer** Gunnar Pedersen, mens han får sin daglige, energiberigede dessert.

linje. På plejecentret Sct. Jørgensbjerg har de afprøvet den kliniske retningslinje om identifikation af spisevanskeligheder hos apopleksiramte.

Den har virket så godt, at den nu bliver brugt på alle nye borgere på plejecentret og også skal udbredes til de andre plejecentre i kommunen. I alt skal omkring 500 sosu-hjælpere og -assistenter på kursus i tidlig opsporing, hvor det nye redskab skal introduceres.

“Det er et rigtig godt redskab, som sætter fokus på fejlsynkning. Før meldte sosu-hjælperne ikke tilbage, hvis de havde en borger, som ikke kunne synke. Nu kan jeg mærke, at vi har lært alle medarbejderne at være observe-

rende omkring fejlsynkning,” siger plejecenterleder **Mette Otkjær**.

Screenere beboerne

Den kliniske retningslinje består af en række observationer, som medarbejderne gør, når der kommer en ny borger på plejecentret. Maden bliver derefter tilrettelagt ud fra screeningen af den ældre. Men i dagligdagen observerer sosu-medarbejderne også, ligesom når Maja kigger på Gunnar, mens han spiser.

“Det betyder, at de ældre bliver mere velernærede og får det, de kan spise og synke,” siger Maja Sørensen.★

rikkegundersen@gmail.com

Sakset fra foa.dk

08.08.

FOA: Venstre vil kaste offentlige job i grams

Venstre vil åbne for udenlandsk konkurrence til et meget stort antal offentlige stillinger. Forkert medicin, lyder kritikken fra FOA.

06.08.

Deltidsjob er dyre for samfundet

Økonomiprofessor mener, at ansatte på deltid bidrager for lidt til den fælles velfærd. FOA kalder det hykleri, for i den offentlige sektor er det næsten umuligt at opdrive et fuldtidsjob.

05.08.

FOA varsler sympatikonflikt

FOA har afsendt varsel til KL om iværksættelse af sympatikonflikt mod Divisionsforeningen. Sympatikonflikten kan træde i kraft 5. september.

05.08.

Pårørende skal overtage plejeopgaver

Kommuner og regioner vil have pårørende til at overtage flere opgaver i forhold til syge og ældre borgere.

30.07.

Gravide elever må vente på rene linjer

Kommune anker den afgørelse, der ellers kunne have skabt klarhed om retstilstanden for PAU- og SOSU-elever, der bliver gravide under deres uddannelse.

28.07.

Gamle jobskader skal frem i lyset

FOA tilbyder at stille sit medlemsregister til rådighed, når Arbejdsskadestyrelsen skal på jagt efter sager, der skal genvurderes efter skarp kritik af sagsbehandlingen.

Læs flere nyheder på foa.dk



Social- og sundheds-
assistent Irene Budtz
blev overfaldet af en
psykisk syg misbruger
på bostedet Lunden
i Brøndby. **Efter 13
knivstik** er hun heldig
at være i live i dag.

Hver sjette får tæsk hver måned

Ansatte på bosteder og i socialpsykiatrien betaler prisen for, at alvorligt psykisk syge udskrives, før de er raske.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Det er ofte en barsk hverdag, ansatte i psykiatrien møder ind til. En ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer på området viser, at hver sjette bliver udsat for fysisk vold mindst én gang om måneden.

Deltagerne i undersøgelsen beskriver en hverdag med vold og trusler fra patienter, der typisk er mere syge end tidligere og oftere misbrugere af alkohol og stoffer.

“Volden er blevet mere hård og kynisk,” siger formanden for FOA-Psykiatri, **Jesper Priskorn**, der også er plejer og fællestillidsrepræsentant på det psykiatriske hospital Risskov.

Han oplever, at mange patienter, der ikke er færdigbehandlede, udskrives til socialpsykiatrien og bostederne. Og her står personalet indimellem magtesløse over for opgaven.

“Det er psykotiske patienter, der ofte har et misbrug. De er farlige og bor i egen bolig, hvor man egentlig ikke har ret til at gøre noget som helst,” siger Jesper Priskorn.

Brug for flere tilbud

Ekspert på området sammenfatter problemerne i psykiatrien til, at patienter udskrives for tidligt fra hospitalerne, at opfølgningen efter udskrivelse er for ringe, og at den sundhedsfaglige indsats på bostederne halter.

Knud Kristensen, formand for Landsforeningen Sind, vil have flere sengepladser på hospitalerne eller som minimum stoppet de voldsomme nedskæringer. Han peger også på, at overgangen fra én sektor til en anden skal forberedes bedre.

“Tidlig udskrivning stiller større krav til plan-

lægning af det videre forløb. Der er helt sikkert patienter i botilbud eller egen bolig, der burde være indlagt.”

Landsforeningen Sind ønsker en bredere tilbudsvifte til de psykisk syge, så nogle bosteder kan afvise aktive misbrugere. Andre skal så have normeringen og kvalifikationerne til at håndtere denne gruppe.

Læger på bostederne

Knud Kristensen mener, at fejlplaceringer af patienter kan være en del af forklaringen på det høje konfliktniveau, og det erklærer **Thomas Middelboe**, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab og ledende overlæge på Psykiatrisk Center, København, sig enig i.

“Vi kan ikke afskaffe vold og trusler helt, men mange konflikter er et symptom på, at noget ikke fungerer. Jeg er ikke overrasket over, at FOAs medlemmer føler sig pressede og magtesløse, for det gør andre faggrupper også,” siger Thomas Middelboe.

Han vil blandt andet have flere læger knyttet til arbejdet i kommunerne, så de syge ikke er henvist til egen praktiserende læge. Læger på bostederne skal sikre, at både psykiatriske og somatiske behandlingsbehov hos beboerne bliver spottet og taget hånd om.

“Idéen med socialpsykiatriske institutioner er god, men de skal have den nødvendige sundhedsfaglige kompetence. Man kan ikke alene forlade sig på pædagogiske tiltag, så går det galt.” ★

fida@foa.dk

Døden nær på jobbet
Side 10



Der har været mange episoder i løbet af mine 35 år i psykiatrien, men mængden er taget til i de sidste 10 år.

FOA-MEDLEM I UNDERSØGELSE
BLANDT ANSATTE I PSYKIATRIEN,
AUGUST 2014.

44

procent af FOA-medlemmer ansat i psykiatrien har inden for de to seneste år fået trusler på livet.

Kilde: Undersøgelse blandt FOA-medlemmer i psykiatrien, august 2014, hvor 572 har deltaget.

Mange lider efter vold

Halvdelen af FOAs medlemmer inden for psykiatrien har psykiske eftervirkninger af vold og trusler.

Kilde: Undersøgelse blandt FOA-medlemmer i psykiatrien, august 2014.



Irene Budtz lever otte år efter, hun blev stukket ned, hver dag med følgerne efter overfaldet. Det ene øje er erstattet med et glasøje, hun har føleforstyrrelser, og bliver **stadig meget angst**, hvis folk nærmer sig bagfra.



Jeg var døden nær

Irene Budtz mistede det ene øje og fik ar på sjælen, da hun blev **stukket 13 gange** af en beboer på et bosted.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True

Social- og sundhedsassistent **Irene Budtz** er på nattevagt med en enkelt kollega på bostedet Lunden i Brøndby, da hun bliver overfaldet af en skizofren misbruger.

Hun når at se, at den psykisk syge mand har en blank genstand i hånden, inden han får overmandet hende bagfra med et kvælertag.

“I har taget mine børns sjæle,” råber den psykisk syge mand.

Irenes kollega råber til manden for at distrahere ham. Det virker kortvarigt. Den sindssyge mand slipper sit greb i Irene Budtz.

Stikker begge ansatte ned

Manden kaster sig i stedet over Irenes kollega. Irene Budtz når at se, at han stikker kollegaen et par gange, inden hun forsøger at komme ud.

Lyden af håndtaget får manden til at sætte i fuldt spring efter Irene Budtz. Han overmander hende i sneen udenfor, hvor han stikker hende 12 gange.

I et forsøg på at få manden til at standse, tager Irene Budtz armene væk fra sit ansigt, kigger ham direkte i øjnene og skælder ham ud.

Mister et øje

Han giver hende et sidste stik

Hvis du bliver udsat for vold eller trusler

1

Fortæl din leder, hvad der er sket

Lederen har ansvaret for arbejdsmiljøet på din arbejdsplads. Lederen har pligt til at indberette episoden til Arbejdsskade-forsikringen.

2

Anmeld det til din lokale FOA-afdeling

FOA sørger for at episoden bliver anmeldt til Erstatningsnævnet.

3

Anmeld det til politiet

I udgangspunktet er det dig selv, der skal anmelde episoden til politiet. Din FOA-afdeling vil som regel gerne hjælpe dig med det. Anmeldelsen skal foretages **inden for 72 timer**. Anmeldelsen til politiet er vigtig, hvis du senere vil rejse en erstatningssag.



Tal åbent om det

Vold på arbejdspladsen må ikke bagatelliseres – hverken fysik eller psykisk vold.

Ingen skal finde sig i at blive tiltalt med ukvemsord, spyttet på, bidt, kradset eller andet.

direkte i øjet, som får hende til at besvime. Da hun vågner igen, må hun kæmpe for at få hjælp.

Hun har ingen alarm – kun en trådløs telefon, som ikke virker udendørs. Heldigvis har hun for en sikkerheds skyld altid sin egen mobiltelefon på sig.

“Mine fingre lignede sprængte pølser,” fortæller Irene Budtz. En del af stikkene ramte hende i hovedet. Resten ramte hende i armene eller hænderne.

På alarmcentralen har de svært ved at tro hendes ord. Hun må flere gange insistere på, at der bliver sendt politi og ambulancer.

For meget gik galt

Alt for mange ting gik galt, da Irene Budtz var på sin sidste nattevagt den 7. marts 2006.

Udover den manglende alarm, fik Irene Budtz ikke at vide, at beboeren, der overfaldt hende, også havde truet en kollega på livet i weekenden op til overfaldet.

Derudover havde hun flere gange gjort opmærksom på, at hun var meget i tvivl, om manden, der overfaldt hende, tog sin medicin. Han havde i forvejen en behandlingsdom for vold.

Udgang efter et år

Irene Budtz har fået en erstatning på i alt godt 2,8 millioner kroner for blandt andet varige mén på 50 procent og et erhvervsevnetab på 25 procent. Hun har i dag glasøje, føleforstyrrelser i armene og en

finger, der lever sit eget liv. Derudover har hun det stadig meget svært med folk, der nærmer sig bagfra, og hun bliver hurtigere udmattet.

“De kunne have givet mig flere hundrede millioner kroner. Det kan ikke gøres op i penge. Jeg kan ikke arbejde inden for det fag, jeg har været

Udsat for vold?
Se side 4

Hvad mener du?

Har du selv været udsat for vold eller trusler?

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

Det handler også om forebyggelse

Det er vigtigt, at episoder med vold eller trusler bliver registreret, også selvom du ikke tænker på at søge erstatning. Det skyldes hensynet til forebyggelse. Forebyggelse kræver, at man har et fuldstændigt billede af hvilken vold, der forekommer, hvor den forekommer og hvor ofte den forekommer.

i, siden jeg var 18 år, og jeg har svært ved at finde et job, fordi jeg har brug for, at der bliver taget en række hensyn,” siger Irene Budtz. Hun er godkendt til et fleksjob på 15 timer om ugen, men går i dag ledig.

Manden, der overfaldt Irene Budtz, blev dømt for drabsforsøg og fik en behandlingsdom på ubestemt tid. Allerede et år efter dommen, fik manden lov til at komme på udgang.

“Det virker som om, at man tager større hensyn til voldsmanden end til offeret,” siger Irene Budtz. ★

siho@foa.dk

groft sagt

Danmarks største fedtsyl

Kommunerne har det største overskud i deres pengekasser siden 2000. Alligevel skal de ansatte i ældrepleje og dagpasning finde sig i nye besparelser.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Hans Bøgesvang Riis rev tæppet væk under Arbejdsskadestyrelsen. Det har ført til, at mange sager nu må gå om.

Hans Bøgesvang Riis arbejdede i Arbejdsskadestyrelsen indtil sidste efterår. Så sagde han sit job op og skrev en kronik i Politiken med titlen "Arbejdsskadestyrelsen er blevet til en pølsefabrik". Han kunne ikke længere leve med de mange fejlafgørelser, der

blev truffet. Kritikken gav så meget genlyd, at Kammeradvokaten blev sat til at undersøge, om der var noget om snakken. Og det var der. Ud af de 98 undersøgte sager ville 27 ikke holde i retten, lød konklusionen.

"Jeg er glad for den blåstempeling af min kritik og meget stolt over at sætte ord på noget, som andre ikke turde eller havde styrken til."

Inden Hans Bøgesvang Riis gik til pressen, havde han flere gange forsøgt at ændre på tingene internt. Men uden held. Han finder det dog helt naturligt

at være den, der råber op, når verden er af lave.

"Jeg kan godt lide at ændre ting, som ikke fungerer, så jeg kunne faktisk ikke lade være. Men jeg havde ikke forventet, at der ville komme så meget ramasjang ud af det."

Hvad det næste job skal være, er endnu uvist. Han vil gerne fortsætte inden for arbejdsret.

"Men jeg vil arbejde et sted med et godt arbejdsmiljø og gode arbejdsmetoder. Jeg har jo ikke brugt seks år på universitetet for at lave venstrehåndsarbejde på en 'pølsefabrik'." ★



Hans Bøgesvang Riis er 39 år, uddannet jurist og tidligere ansat ved Arbejdsskadestyrelsen og IT- og Telestyrelsen.

Søvnbesvær gjorde Pia træt og irritabel

Nu sover jeg godt hver nat



Pia kan i dag se tilbage på en årrække, hvor hendes tilværelse blev ødelagt af søvnløse nætter. Hun var konstant træt og irritabel, og ligemeget hvad hun forsøgte, hjalp intet, før hun en dag læste om naturmidlet Sedaforte. Det blev et vendepunkt i hendes liv.

Da vi møder Pia i hendes dejlige hus i Grindsted, er det en frisk og glad kvinde, der åbner døren, og ingen ville tro, at hun for kort tid siden konstant var træt og irritabel som følge af søvnbesvær.

For år tilbage var 45 årige Pia plaget af store problemer i livet. Pia havde et ellers velfungerende liv, men en skilsmisse og en opslidende kamp om forældremyndigheden fik Pia til at drikke for meget. Pias familie og datteren Frederikke var bekymrede, de støttede naturligvis Pia og gjorde alt hvad de kunne, for at hjælpe hende tilbage på rette spor. Snart skulle det dog vise sig, at et nyt problem dukkede op, nemlig problemer med at sove – et problem der rammer mange danskere hvert år, men også et problem, der for mange ødelægger humøret og livsmodet.

Prøvende alt – men intet hjælp

”Pludselig lå jeg der, nat efter nat, og havde svært ved at falde i søvn. Jeg kunne være dødtæt, men brugte alligevel timer på at falde i søvn. Og når jeg endeligt gjorde det, fik jeg næste aldrig mere end fem kvarters søvn, før jeg vågnede igen”, fortæller Pia.

Søvnløsheden gjorde Pias liv surt. Hun forsøgte tabletter med Baldrian og ekstra lange ture med hunden før sengetid, men hun kunne ikke komme de søvnløse nætter til livs.

Naturmiddel blev løsningen

Da Pia en dag sad og læste, faldt hendes øjne på en reklame for naturmidlet Sedaforte. Det var beskrevet som et plantebaseret præparat, der virkede på flere måder. Da hun læste, at præparatet

Det brugte Pia mod søvnbesvær

Sedaforte er et naturmiddel fra virksomheden Wellvita. Det indeholder planterne citronmelisse, kamille, schisandre og humle. Sedaforte regulerer søvnmonsteret og virker afslappende uden at virke sløvende, og er det naturlige valg mod søvnbesvær.

Sedaforte kan kun købes hos firmaet Wellvita, og det koster fra 99 kr for to måneders forbrug. Tabletterne kan bestilles på www.wellvita.dk eller på tlf: 82 30 30 40



virkede afslappende og ikke sløvende, besluttede Pia sig for at prøve, og bestilte en pakke hjem.

”Efter fire til fem uger begyndte der at ske noget. Jeg kunne ganske enkelt mærke, at det virkede. Hvis jeg tager en Sedafortetablet hver aften en time før jeg går i seng, falder jeg hurtigere i søvn og sover godt hele natten. Det er ganske enkelt en stor lettelse, at mine søvnproblemer er løst så enkelt, og jeg kan bare mærke hvordan mit livsmod og gode humør er tilbage, fordi jeg, takket være Sedaforte, nu har fået min gode natte-søvn igen.”

Pia anbefaler i dag alle med søvnproblemer at prøve Sedaforte, og hendes gode råd har allerede hjulpet den første i familien, der også havde svært ved at sove.

Fokus på ulighed

FOA skyder nu en flerårig ulighedsindsats i gang. Uligheden mellem danskerne vokser desværre i disse år, og FOAs ulighedsindsats skal være med til at sætte fokus på konsekvenserne af stigende ulighed i det danske samfund.

Vi lægger op til en lang række aktiviteter, som skal være med til at pege på de områder, hvor forskellen i danskernes livsvilkår vokser, og som skal suppleres af analyser og undersøgelser af, hvad det er for konsekvenser, som de mange ændringer i den danske velfærd har for dem, der er mest afhængige af fællesskabets hjælp og indsats.

Vi håber, at vi kan engagere ikke blot forbundshuset, men også de lokale afdelinger, tillidsrepræsentanter og arbejdspladser. Og vi håber, at du også vil være med til at give en hånd, når vi retter projektørlyset mod det område, som du og dine kolleger arbejder på.

Vi starter med at rette projektøren med øget ulighed som følge af de mange velfærdsreformer. Den del kalder vi Reformernes ulighed. I efteråret sætter vi så fokus på Børnenes ulighed. Til vinter rykker Ældres ulighed op på dagsordenen. Og i 2015 står den på Sundhedens ulighed og Arbejdspladsens ulighed.

Vores ambition er, at FOA samtidig skal kunne fremlægge bud på løsninger, der kan vende udviklingen og føre til mindre ulighed.

Jeg glæder mig rigtigt meget til at få taget fat på denne indsats, som ikke mindst skal bygge på, at de ansatte i den offentlige velfærd og service er dagligdagens eksperter på, hvordan velfærden virker i det virkelige liv, og hvordan stigende ulighed er med til at underminere netop velfærd og service. Og så er jeg ret glad for ulighedsindsatsens logo – FOAs velkendte røde hånd med forbindelse på pegefingeren. ★

Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

FOA retter søgelyset mod følgerne af den stigende ulighed i en indsats, der skal løbe over flere år.



Læs mere

www.foa.dk/ulighed-koster



Facebook

Fuldtidsjob hænger ikke på træerne

7. august

Nu er det jo ikke fordi, fuldtidsarbejde hænger på træerne rundt om i kommunerne. Og nu, hvor sparekniven har hugget så godt og grundigt i personaleflokken inden for ældreområdet, tror jeg heller ikke, der er mange, der synes, at de behøver at være flove over deres indsats. Tror, at vi alle – og bestemt også samfundet – skal være glade, hvis vi holder til pensionsalderen.

Kirsten Isaksen

Facebook

For hårdt at være fuldtidsansat

6. august

Så meget, der er strammet inden for kommunerne, er det simpelthen for hårdt at arbejde fuldtids, men vi kan heller ikke få fuldtidsjob. De fleste nyansatte får tilbudt 30-32 timer ugentligt, men jeg har flere 8 timers-vagter om ugen og er glad for, det ikke er hver dag.

Lena Dræger Petersen

Facebook

Det handler om værdighed

5. august

Først var det de frivillige, som kom ind og overtog det meste omkring det gode i de sociale ting, og nu skal familien så overtage plejeopgaver. Det er sgu et 'sygt' system, vi har.



Tror, at vi alle – og bestemt også samfundet – skal være glade, hvis vi holder til pensionsalderen.

KIRSTEN ISAKSEN

Hvad mener du?

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

Jeg skal hverken skifte det ene eller andet i tilfælde af plejebehov i min familie og ønsker da bestemt heller ikke, min familie skal udføre disse opgaver. Jeg har da noget, der hedder blufærdighed og værdighed.

Inger Pedersen

Facebook Indsatsen har båret frugt 4. august

Min mor blev fyret, da hun ventede mig i 1953. Jeg havde 14 uger på sygedagpenge, da jeg fik mit ældste barn i 1971, og jeg mener, det var 20 uger, da jeg fik nummer to i 1976 og næsten et år i 1989. Så det er gået fremad, fordi vi har arbejdet for det – og vi skal passe på det.

Jette Aasted Jakobsen Nilsson

Sendt til redaktionen To år med rehabilitering 14. juli

Jeg har nu arbejdet med rehabilitering i to år. To år med store udfordringer, dialog som værktøj, tværfagligt samarbejde, nærværende leder, stort medarbejderansvar, fokus på den gode historie, den helt igennem differentierede tilgang til opgaverne hos borgerne – og ikke mindst et meget lavt sygefravær.

Kirsten Grønn

Sendt til redaktionen Bureaukratiet tjener også FOA 25. juni

Melodien om de kolde djøf'ere og de varme sosu-hænder har vi hørt før.

Pudsigt nok glemmer Dennis de faglærte bureaukrater, der blandt andet arbejder på løn- og

personalekontorer. Her sikrer de, at FOAs medlemmer får den rette løn, korrekte tillæg, syge- og barseldagpenge og en bunke andre opgaver. Opgaver, som FOA og andre gode fagforeninger har fået kæmpet igennem – og som medfører et omfattende bureaukrati. Stå ved dit ansvar, lad din varme strømme over dine tjenere.

Poul Carlsbæk

Facebook Stramt uniformsreglement 22. juli

Som portør i region Sjælland får man at vide, at man skal have jakke på, fordi der er et uniformsreglement, der skal overholdes. Bliver man dygtigere til sit arbejde, fordi man har hvid jakke på frem for en hvid t-shirt i 40 graders varme? Det tror jeg næppe, det handler vist mere om en magtdemonstration. Desuden tror jeg, patienterne er ret ligeglade.

Michael Engelbreth



Gode kolleger

De allerfleste FOA-medlemmer har et godt forhold til kollegerne.

Tema side 34-41



 Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.facebook.com/fagogarbejde

47

procent af FOAs medlemmer synes, at deres arbejde i meget høj grad eller i høj grad er følelsesmæssigt belastende.

Kilde: FOA-undersøgelse, juni 2014

Vær med i debatten

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



1

1 Plets kud. De seneste to år har Røde Kors Hjemmet i Løgstør valgt et sommerhus tæt på hjemmet. Det giver tryghed og betyder, at mange flere kommer med – blandt andre Palle Ahlburg, der her forsøger at ramme plet.



2

[projekt sommerhus]

Røde Kors Hjemmet i Løgstør er en selvejende institution med driftsoverenskomst med Vesthimmerlands Kommune. Hjemmet har 37 beboere og ca. 40 ansatte. Samtlige medarbejdere, også pedel og rengøringsansatte, deltager i 'projekt sommerhus'.

Sammen i sommerhus



Der er en særlig stemning, når beboere og personale fra Røde Kors Hjemmet i Løgstør flytter i sommerhus få kilometer fra plejehjemmet. Medarbejderne lægger uniformen, og **samarbejder på nye måder**. Nogle beboere bliver en formiddag, andre tager en overnatning eller to. På den måde kommer næsten alle i sommerhus i løbet af ugen.

Af Anni Heiberg ★ foto: Niels Åge Skovbo



2 Sommerliv. Sommerhus er afslapning og leg. Social- og sundhedshjælper Jette Berthelsen tager et slag strandtennis med Solvejg Herbst.

3 Minder. En travetur i sommerland bringer minder frem om somme med telt, campingvogn, sommerhus og ture syd for grænsen. Social- og sundhedshjælper Annika Jensen er på tur med Meta Marie Theilmann, Mie Jakobsen, Karen Poulsen, Karen Evelyn Nielsen og yderst pårørende Karin Melgaard Jensen.



4 Bær. Der kommer mange brombær og hyldebær i år.

5 Samvær. Personalet er sammen på tværs af opgaver og arbejdstitler. Det giver fællesskab og kendskab til kolleger, man ellers sjældent ser. Her er sosu-hjælper Lotte Olsen og sosu-assistent Line Juul Bjerre i gang i køkkenet.



6 Damerne. En gruppe damer blev enige om, at de skulle i sommerhus i dag. Og de har taget det gode humør med.

7 Bestilling. Palle Ahlburg har fået smag for muslinger og bestilt muslingesuppe til aftenmad. Her præsenterer sosu-hjælper Lotte Gertrud Jensen suppen.

8 Menu. Der er kartofler og landæg fra vejboerne, en ven af huset har fanget torsk, andre har skaffet muslinger. Sådan er en sommermenu, når den er bedst.



Steen Hansen sprang fra entreprenørbranchen til sosu-faget, hvor han arbejder med rehabilitering.



2010

2014



Jeg har fået mit ønskejob

[cv]

Navn: Steen Hansen

Alder: 50 år

Job: Ressource- og rehabiliteringsmedarbejder på Korttidscenter Nord i Skærbæk, Tønder Kommune.

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper 2010 og social- og sundhedsassistent 2014.

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

Jeg har arbejdet i mange år i entreprenørbranchen med gravearbejde og fliselægning, men der kom et tidspunkt, hvor min krop gjorde det nødvendigt at tænke i andre baner. Min kone var i gang med sosu-hjælperuddannelsen, og hun kom hjem med en brochure – *Sosu-mænd er supermænd*.

Det lød til at være spændende, og da jeg egentligt altid har kunnet lide at arbejde med mennesker, skulle der ikke meget overtalelse til. Jeg søgte ind i faget, og efter 14 måneder i hjemmeplejen og på et plejecenter, kom jeg ind på uddannelsen til sosu-hjælper.

Efter et par års arbejde i hjemmeplejen, søgte jeg ind på assistent-uddannelsen. Jeg blev færdig i februar med et godt resultat, og jeg har været så heldig at få mit ønskejob som ressource- og rehabiliteringsmedarbejder på et korttidscenter med tilhørende rehabiliteringsklinik. Her kommer borgere, hvis de har mistet funktionsniveau eller har været igennem en hofte- eller lårbrudsoperation og skal genoptrænes, inden de igen kommer hjem. Det er meget udfordrende og utroligt spændende at se, hvor hurtigt en person kan komme sig fysisk og få styrket sine ressourcer. Det giver mig en glæde fagligt og personligt og gør hver dag til en fest, når jeg skal på arbejde med mine glade, gode og fagligt dygtige kolleger. ★

brlu@foa.dk



Tabuet om demens

Hver niende dansker har demens inde på livet. Op mod 90.000 er ramt af sygdommen, og det skønnes, at 400.000 er pårørende til en dement. Men på trods af at demens bliver mere og mere udbredt, og at folk dør af det, så er sygdommen stadig i den grad tabubelagt. Der er en tydelig berøringsangst. Måske frygter vi alle at blive ramt af den?

Demente og deres pårørende har brug for al mulig støtte, der kan gøre deres liv lettere. Derfor er fire organisationer nu gået sammen i Demensalliancen med en fælles vision: Danmark bør blive et foregangsland, når det handler om at skabe det bedst mulige liv for dem, der rammes af demens, og deres familier. De fire organisationer er FOA, ÆldreSagen, PenSam og Alzheimerforeningen.

Det handler om at skabe et værdigt liv – både for de demente og deres pårørende.

pårørende. Efter- og videreuddannelserne skal forbedres, så plejepersonalet får bedre supervision til at håndtere hverdagen. Langt flere boliger skal demensindrettes og sikres, så boligerne kan imødekomme de særlige behov, demente har. Og der bør etableres stærkere resourcenetværk for og blandt demente.

FOAs håb er, at Danmark bliver et foregangsland på demensområdet. Der er i høj grad brug for en ny national handlingsplan for demente og pårørende. ★

Det er i høj grad på tide at ændre synet på mennesker med demens og deres pårørende. Vi er sikre på, at vi ved at samle de rigtige aktører kan dele erfaringer og viden, og i september afholder vi demenstopmøde med blandt andre forskere og politikere.

Det handler om at skabe et værdigt liv – både for de demente og deres

[kort sagt]
FOA har sammen med tre andre organisationer oprettet Demensalliancen for at støtte demente og deres pårørende.

Lær af hinanden
Side 22-27



K. Stæhr

Af Karen Stæhr, sektorforsker ★ foto: Jørgen True

34

milliarder kroner. Så mange penge ligger og skulper rundt i kommunekasserne. Et rekordhøjt tal.

Kilde: KL

Illustration: Gitte Skov



Det har aldrig været tanken, at kommunerne skal opbygge pengetanke i den størrelse.

HENRIK CHRISTOFFERSEN, CEPOS, I JYLLANDS-POSTEN

Millioner i bonus
FOAs medlemmer har optjent 11,6 millioner kroner i bonus i løbet af første halvår 2014 ved at bruge Forbrugsforeningens bonus- og betalingskort.

Kilde: Forbrugsforeningen

SFO'er beskærer åbningstiderne
Ved starten af det nye skoleår har kommunerne i gennemsnit skåret SFOernes åbningstider ned med 40 procent. Forældrebetalingen er kun reduceret med 12 procent.

Kilde: Bureau 2000 for FOA



Hvem skal være flyvende gris?

Du kan indstille en person eller organisation til prisen for en nytænkende og bemærkelsesværdig psykosocial rehabiliteringsindsats. Prisen ved navn Den flyvende Gris uddeles 23. oktober af Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering.

Læs mere

kortlink.dk/enu3

Færre fejl på plejehjem

Sundhedsstyrelsens tilsyn med plejehjem viste i 2013 forbedringer på nogle områder. Færre plejehjem end året før havde fejl og mangler, viser rapporten om plejehjemstilsyn i 2013. Derimod er der ikke generelt forbedringer i forhold til medicinbehandling og dokumentation. Det er embedslægeinstitutionen, der foretager det årlige tilsyn.

Læs mere

kortlink.dk/enp3

3

procent af de plejehjemsansatte bar smykker og ure på hænder og underarme i strid med reglerne, viser Plejehjemstilsynet 2013.



Mælkekapsler støtter hjemløse

Sosu-sassistent Rie Normann gør både noget godt for de hjemløse og for at skåne miljøet. Hun arbejder på Aktivitetscentret Hjortespring, hvor hun har taget initiativ til, at de mange kapsler fra mælke- og yoghurtkartoner ikke ender i skraldespanden, men i stedet kommer hjemløse til gode. Der er nemlig penge i mælkekapsler fra Arla, helt konkret fem øre pr. styk.

Projekt Hjemløs er en forening, startet i 2012 af sosu-assistent Gitte Johansen og drevet af frivillige. Hjemløse kan i weekenderne få et måltid mad, omsorg og støtte.

Hvis I på din arbejdsplads vil samle mælkekapsler, kan I kontakte Gitte Johansen på projekthjemlos@gmail.com



Læs mere

www.projekthjemlos.dk

Flere ældre med godt helbred

I en 10-års periode fra 2002-2012 er andelen af ældre, der vurderer, at de har et godt helbred, steget med 10 procentpoint. I 2002 svarede 56 procent af de 77-årige, at de havde et godt helbred, i 2012 var det steget til 66 procent.

Kilde: Nyt fra Ankestyrelsen nr. 4/2014

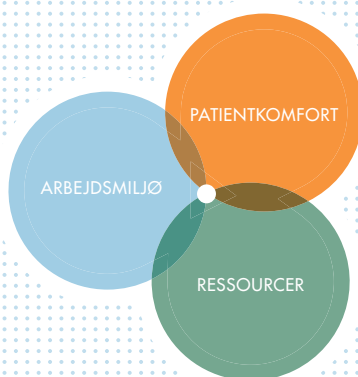


Det, at demens kan forebygges eller udskydes, er for samfundet og den enkelte et meget vigtigt perspektiv.

HENNING KIRK, DR.MED. OG ALDRINGSFORSKER, I POLITIKEN

VENDLET®

VÆRDIG FORFLYTNING AF SENDELIGGENDE



VENDLET® OPTIMERER:

- Dit arbejdsmiljø.
- Patientens komfort.
- Ressourceforbruget.

HVAD KAN JEG BRUGE VENDLET® TIL?

- Forflytte den sengeliggende til sideleje, bugleje eller rygleje i forbindelse med lejrning, hygiejne, undersøgelser, pålægning af sejl osv.
- Forflytte den sengeliggende fra side til side af sengen.
- Trække den sengeliggende højere op i sengen.
- Mobilisere den sengeliggende ind og ud af sengen.
- Forflytte den sengeliggende fra sengen til et andet leje.


VENDLET
OVERSKUD TIL OMSORG

Vendlet ApS • Egelund 33 • DK - 6200 Aabenraa • Tel: +45 9631 0050 • vendlet.dk

Fælles om borgere med demens

Medarbejdere i ældreplejen kan **lære af hinanden** ved at dele erfaringer og viden.

Af Britta Lundqvist

tema
delt viden

FOA har taget initiativ til et nyt samarbejde om demens – kaldet Demensalliancen. Sammen med Alzheimerforeningen, Eldresagen og PenSam er målet at gøre Danmark til et foregangsland på demensområdet. For at nå det mål er der behov for, at efter- og videre-

Tabu om demens

Se mere side 20

uddannelsen af medarbejderne forbedres og for større samarbejde på tværs af sektorer.

“Vidensdeling er rigtig fornuftigt. Der er gode perspektiver i, at man lærer af hinanden på tværs af hjemmepleje og plejecentre, og man kunne ønske, at samarbejdet blev udvidet til også at omfatte de medicinske afdelinger,” siger **Karen Stæhr**, formand for FOAs Social- og Sundhedssektor.

Behov for læring i praksis

Et eksempel på et nyt samarbejde er Demenscenter Amager, hvor Højdevang Sogns Plejehjem har haft sosu-medarbejdere fra hjemmeplejen på en uges studieophold.

“Vi modtager borgere fra hjemmeplejen, og vi har 12 vurderingspladser, hvor vi ser, at mange demente ændrer adfærd, når der kommer mere struktur på med en døgn- og ugeplan, der beskriver det, der virker. Så der er et stort behov for at vidensdele,” fastslår **Mariann Sørensen**, afdelingsleder på Højdevang Sogns Plejehjem.

“Vores sosu-medarbejdere har været på kursus i demens, men deres viden kan blive rusten, og de har brug for noget praksislæring,” siger **Evy Ravn**, faglig sygeplejeleder i Hjemmeplejen Amager. ★

brlu@foa.dk

45

sosu-medarbejdere fra Hjemmeplejen Amager har i foråret 2014 været på en uges studieophold på Højdevang Sogns Plejehjem, Demenscenter Amager.

Kilde: Vidensdeling indenfor demens på tværs af lokalområde Amager.



A woman with short blonde hair, wearing a purple button-down shirt and blue jeans, stands in a room. She is looking down at a bedside table. On the table is a small digital clock and some papers. In the background, there are two framed photographs on the wall: one of a family and one of two children. A person is lying in bed on the left side of the frame, partially visible.

Sosu-hjælper Vibeke Michaelsen har gode erfaringer med at **servere et glas saftvand** på sengekanten som start på morgenritualerne hos Aase Gormsen.

Sosu-hjælper Vibeke Michaelsen oplevede, at de på plejehjemmet havde **tid og ro** på en helt anden måde end i hjemmeplejen.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Aase skal guides og motiveres

Læs videre på næste side →

Det lærte vi

Medarbejderne fra hjemmeplejen nævner i evalueringen, at udbyttet af studieopholdet blandt andet er:

- Kan motivere borgere og pårørende til at overveje plejebolig
- I døgn- og ugeplaner skal der stå, hvilke værktøjer man skal bruge for at samarbejde bedst med borgeren
- Bruge mere kropssprog
- Spændende at høre mere om magtanvendelse
- Lærerigt at se livshistorier i brug
- Spændende at se borgere i den fase, hvor vi næsten aldrig ser dem
- Afledning virker, det kan jeg bruge direkte i min hverdag
- Vi er blevet inspireret til at arbejde mere på tværs af vagterne. En borgers behov for et bad kan f.eks. blive klaret om aftenen.

Kilde: Evalueringsrapport: Vidensdeling indenfor demens på tværs af lokalområde Amager



Læs mere

www.foa.dk/fagbladet/ekstra



Aase skal guides og motiveres

Vidensdeling om demens

45 sosu-medarbejdere fra Hjemmeplejen Amager har i foråret været på studieophold på Højdevang Sogns Plejehjem, Demenscenter Amager. Her har de fået praksisnær læring inden for:

- Personcentreret omsorg
- Pårørendesamarbejde
- Aktiviteter for borgere med demens
- Problematikker i særligt udfordrende borgerforløb
- Magtanvendelse
- Anvendelse af døgn- og ugeplaner
- Livshistorier
- Systematisk arbejde med blomstringsmodellen
- Dokumentation.

→ Aase Gormsen kan lide at sove længe. I aftes var hun til sommerfest i Dagcentret på Højdevang Sogns Plejehjem, og hun ligger lunt under dynen, da social- og sundhedshjælper **Vibeke Michaelsen** kommer for at hjælpe hende op. Det faste ritual er, at Vibeke Michaelsen rækker Aase Gormsen et glas saftvand, mens hun morgensnakker for at motivere hende til at stå op. Saftevandet giver et lille sukkerkick, som gør det lidt lettere at komme op.

Aase Gormsen er 90 år, og for tre år siden flyttede hun fra Odense til Amager, hvor hendes datter, Birgit Knudsen, bor. Med den hyppigere kontakt opdagede hun, at moderens hukommelse og overblik over dagligdagen var svækket, og den efterfølgende udredning viste, at Aase Gormsen er dement. Hun blev visiteret til hjælp fra hjemmeplejen, i starten først

og fremmest til at holde styr på medicinen, hvor hun ikke kunne huske, om hun havde taget sine piller, og derfor kom til at tage alt for mange.

Studieophold på plejehjem

Vibeke Michaelsen har arbejdet 24 år i hjemmeplejen, og som noget helt nyt har



Det er vigtigt, at de pårørende er trygge ved os, der kommer i hjemmet

VIBEKE MICHAELSEN, SOSU-HJÆLPER



[cv]

Navn: Vibeke Michaelsen

Alder: 55 år

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper, grundkursus i demens og studieophold på Højdevang Sogns Plejehjem, Demenscenter Amager

Job: Hjemmeplejen Amager

Kalenderen på køkkenbordet er et af værktøjerne til **samarbejdet med pårørende**. Birgit Knudsen (tv.) noterer, at hendes mor skal med til en familiebegivenhed på Fyn næste dag og aftaler det praktiske med Vibeke Michaelsen.

hun været på studieophold på demenscentret Højdevang Sogns Plejehjem. Dels for at lære af kollegerne der, og dels for at kunne blive en slags brobygger mellem hjem og plejehjem for borgere og pårørende.

Hun er kommet hos Aase Gormsen i omkring et år, og i den tid er borgeren blevet mindre selvhjulpne blandt andet efter et fald, hvor håndleddet brækkede, og en blødning i øjet, der har svækket synet.

Under studieopholdet på plejehjemmet har Vibeke Michaelsen fået skærpet opmærksomheden i forhold til, hvor vigtigt det er, at Aase Gormsens døgn- og ugeplan løbende bliver ajourført, efterhånden som demenslidelsen udvikler sig. Og hun har fået inspiration til at bruge sit kropssprog mere aktivt i sin guidning af fru Gormsen.

Samarbejde med pårørende

Vibeke Michaelsen har et tæt samarbejde med Aase Gormsens datter, Birgit Knudsen. De har en fælles kalender, hvor de skriver beskeder til hinanden.

“Men jeg tænker meget over, hvad jeg skriver, for borgeren har ret til privatliv, også selvom man er dement,” siger Vibeke Michaelsen. Hun sender også en sms til datteren, hvis der er ting, hun er i tvivl om eller lige skal høre, om der skal købes noget specielt ind.

“Det er vigtigt, at de pårørende er trygge ved os, der kommer i hjemmet,” understreger hun.

Fra hjem til plejehjem

For hjemmeboende med demenssygdomme kan det på et senere stadie i syg-

**Sådan
samar-
bejder vi**

Side 26

dommen, eller hvis der sker en fysisk svækkelse, blive nødvendigt at flytte på plejehjem.

Med studieopholdet på Højdevang Sogns Plejehjem er hjemmeplejens sosu-medarbejdere bedre rustet til at formidle viden til borgere og pårørende om, hvad det vil sige at være på plejehjem.

“Det er et farligt emne, men man er nødt til at tage stilling,” siger Vibeke Michaelsen, der har talt med Birgit Knudsen om at få moderen skrevet op til plejehjem.

“Det er en svær beslutning. Jeg synes ikke, mor er til plejehjem endnu, men for at have indflydelse på, hvor det skal være, er hun skrevet op,” siger Birgit Knudsen. ★

brlu@foa.dk →

Eksperten skriver

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

I dette nummer:

Navn: Evy Ravn

Titel: Faglig sygeplejeleder i Københavns Kommune, Hjemmeplejen Amager

Mail: Z99D@suf.kk.dk

Navn: Mariann Sørensen

Titel: Afdelingsleder Højdevang Sogns Plejehjem

Mail: W872@suf.kk.dk

BROBYGGER

Vidensdeling mellem ansatte i hjemmeplejen og på plejehjem kan både opkvalificere deltagerne og styrke samarbejdet om demensplejen.

En bolig på et demensplejehjem eller et almindeligt plejehjem vil ofte øge livskvaliteten for borgere med demens. Men mange borgere og pårørende er ikke meget for tanken om plejehjem. Efter et studieophold på et plejehjem kan hjemmeplejens medarbejdere fungere som brobyggere og medvirke til at:



- Aflive myter om plejehjem.
- Fortælle borgere, pårørende og kollegaer om dagligdagen og aktiviteterne på et plejehjem.
- Skabe kontakt mellem borger

og pårørende og plejehjem eller daghjem.

- Følge borgeren til plejehjemmet/daghjemmet og sørge for en god overlevering.

Sådan samarbejder vi om demens

AKTIVITETER

Selvom den hjemmeboende demente borger går i daghjem eller aktivitetscenter, er der stadig mange timer derhjemme. Her kan hjemmeplejens medarbejdere støtte med en god døgnsstruktur, hvor der er indlagt aktiviteter, som borgeren holder af.

Sådan kan du bidrage til aktiviteter:

- Kend borgerens livshistorie, så du ved, hvad du skal fokusere på, og hvad du skal undgå.
- Sang under badet, samtale, at få lakeret negle eller dans på køkkengulvet er også aktiviteter.
- Tag borgeren med i dine aktiviteter i et tempo, der passer vedkommende.
- Kend kommunens tilbud om aktiviteter til borgere med demens.



PÅRØRENDE

God kontakt til de pårørende er vigtig i demensomsorg. Men kontakten kan af mange grunde være svær for den enkelte medarbejder, der skal kunne rumme både vrede og frustrationer hos de pårørende. Sådan kan du få den pårørende som medspiller:



- Vis den pårørende i ord og kropssprog, at du anerkender deres indsats og følelser.
- Aftal med de pårørende, hvordan og hvor ofte I skal have kontakt.
- Undgå at gå i forsvar, hvis de pårørende retter på dig. Lyt og sig, at du vil tænke over tingene og vende tilbage.
- Henvi pårørende til de tilbud,

I har i jeres kommune, f.eks. demenskonsulent og pårørende-grupper til demente.

tema delt viden

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)

MAGTANVENDELSE

Magtanvendelse er at gøre noget, borgeren ikke har givet samtykke til. Hvis en borger har sagt nej, skal man respektere det. Man kan undgå unødigt magt med:

- En detaljeret døgn- og ugeplan med borgerens ønsker, rutiner og beskrivelse af det, der virker. F.eks. ville en mand ikke i bad, fordi han ikke kunne lide at få strømperne af. Løsningen var enkel: At lade ham komme i bad med strømper på.



- Redskaber som spejling, afledning, kropssprog og at komme tilbage, hvis borgeren i første omgang har afvist en handling.

Hvis du er i situationer, hvor du er i tvivl, om dine handlinger ligger på grænsen til magtanvendelse, så tal med kolleger og din leder. Hvis en borger er til fare for sig selv eller

andre, og de pædagogiske redskaber er brugt, kan magtanvendelse være nødvendig, f.eks. en borger, der ville stå nøgen ude på altanen i vinterkulden.

På Sygehus Lillebælt i Kolding bliver der spurgt til **hele familiens situation**, når et barn bliver akut indlagt.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Niels Åge Skovbo

Marie spørger og lytter



[cv]

Navn: Marie Nielsen, 59 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Børneafdelingen P12, Kolding Sygehus, som er en del af Sygehus Lillebælt

Familiecentreret sygepleje

Social- og sundhedsassistent Marie Nielsen har gennemført et projekt om familiecentreret sygepleje, hvor hun fokuserer på hele familiens situation, når et barn bliver akut indlagt. Hun underviser kolleger, og på Sygehus Lillebælt er familiecentreret sygepleje nu et fokusområde.



I Marie Nielsens beskrivelse af familiecentreret sygepleje på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Lille Mikkel har det meget skidt, da han kommer til børnemodtagelsen mandag midt på dagen. Hans mor, **Lena Thomsen**, oplever, at han er helt slatten og slet ikke den livlige og glade dreng, han normalt er. Børnelægerne på Sygehus Lillebælt i Kolding er enige. Han skal undersøges nærmere, og han bliver indlagt.

Social- og sundhedsassistent **Marie Nielsen** tager imod Mikkel og hans far og mor. Hun spørger blandt andet til, om Mikkel har søskende, og ja, Mikkel har en storebror. Hun spørger til det praktiske, og aftalen bliver, at far tager hjem til ham. Under samtalen har Marie Nielsen øjenkontakt, er fysisk tæt på, og med hele sit kropssprog signalerer hun nærvær.

Hele familien skal fungere

Marie Nielsen har specialiseret sig i familiecentreret sygepleje. Hun beskriver metoden som at spørge, lytte og høre, om der er noget, hun kan hjælpe med, når familien bliver indlagt med et akut sygt barn. Hvis det er en enlig mor, kan der f.eks. være brug for at tage søskende med ind, indtil en bedsteforælder kan træde til.

“Hele familien er vigtig, og min opgave er at støtte dem i at overskue deres livssituation. Ikke ved at pådutte dem noget, men ved at lytte og spørge,” siger Marie Nielsen.

Skaber tryghed

Ved indlæggelsen er Mikkel mor bekymret og nervøs, men Marie Nielsen skaber tryghed.

“Det kan være en skræmmende oplevelse at komme ind på et hospital, men Marie tog imod os med så stor imødekommenhed, at jeg hurtigt blev tryk ved hende. Hun rummede os så meget og spurgte, om der var noget, vi skulle have arrangeret, og hvad hun kunne hjælpe med,” fortæller Lena Thomsen.

Mikkel får taget blodprøver, og han bliver røntgenfotograferet. Diagnosen er astmatisk bronchitis, og han får astmamedicin i en maske. Inden han bliver udskrevet på femtedagen, bliver forældrene oplært i, hvordan de skal give Mikkel maske med astmamedicin, når han får behov for det.

Samarbejde om barnet

I sine 14 år på børneafdelingen har Marie Nielsen oplevet, hvor vigtigt det er med relationerne til forældrene. “De skal være vores samarbejdspartnere og kunne forstå og videreføre behandling og observation af deres barn, når de kommer hjem,” fastslår hun.

Derfor valgte hun at videreudvikle sin faglighed med et projekt, hvor hun i efteråret 2012 interviewede 20 familier om barnets søskende derhjemme og hvem, der kunne tage sig af dem. I foråret 2013 fulgte anden fase, hvor hun spurgte familierne om, hvad det havde betydet, at hun havde spurgt til familiesituationen. Svarene var så positive, at familiecentreret sygepleje er blevet indført på børneafdelingen, og Marie Nielsen har undervist kolleger i metoden. ★

brlu@foa.dk



Sosu-assistent Marie Nielsen (tv.) laver sjov med Mikkel, der efter fem dages indlæggelse er klar til at komme hjem. Hans mor, Lena Thomsen, har **lært at give ham masken** med astmamedicin.

Servicemedarbejder Solveig Hansen fik smadret sin ryg, da hun blev sendt ud for at flytte en ældre kvinde fra seng til kørestol.

280.000 kroner for smadret ryg

Tidslinje

2010 31. december

Solveig Hansen bliver sendt ud til en ældre kvinde med muskelsvind, der skal flyttes fra sin seng til en kørestol. Under forflytning får Solveig Hansen en diskusprolaps.

2012 31. januar

Solveig Hansen henvender sig til FOA og får hjælp til sin arbejdsskadesag. FOA går ind i arbejdsskadesagen og sætter en advokat til at starte en erstatningssag imod plejefirmaet.

2012 1. juni

Arbejdsskadestyrelsen tilkender Solveig Hansen et erhvervs- og etats- og en erstatning på 62.600 kroner.

2013 29. november

Solveig Hansen får tilkendt en erstatning på godt 218.000 kroner, da det private plejefirma Estrids Pleje- og Hjemmeservice ikke havde sørget for at undervise hende i forflytning.

Det er nytårsaftensdag 2010. Solveig Hansen er ansat som servicemedarbejder i plejefirmaet Estrids Pleje- og Hjemmeservice, da hun bliver kaldt ud for at hjælpe en ældre kvinde med muskelsvind. Kvinden ligger i sin seng og skal have hjælp til at komme over i sin kørestol.

Solveig Hansen er meget betænkelig ved at skulle flytte den ældre kvinde, da hun ikke er uddannet social- og sundhedshjælper.

“Jeg kom ind i soveværelset og sagde til kvinden, at jeg ikke var vant til sådan en opgave. Hun var meget irriteret, fordi hun havde hørt mig famle med døren i mørket. Hun ville bare gerne ud af sengen i en fart,” fortæller Solveig Hansen.

På sine normale vagter har Solveig Hansen udelukkende praktiske opgaver som rengøring og madlavning.

Lettere omsorgsopgaver som at dele piller ud eller give støttestrømper på påtager hun sig også gerne. Men hun har en grænse, og aftalen med det private plejefirma er klar: Hun skal ikke udføre personlig pleje.

“Jeg var 60, da jeg fik jobbet og meldte klart ud, at jeg ikke havde forstand på personlig pleje. Men jeg kunne finde ud af at gøre rent og var glad for mit arbejde,” siger Solveig Hansen.

Et knæk i ryggen

Der er hverken lift eller elevationsseng – kun en puddelhund, der hopper gøende rundt i sengen. Solveig Hansen forsøger to gange at komme

igennem til plejefirmaet for at bede dem om at sende en kollega, der kan løfte den ældre kvinde over i sin kørestol. Men den ældre kvinde har ikke lyst til at vente.

“Hun sagde, at jeg bare skulle tage hende under armen. Idet jeg løfter hende op for at få hende over i kørestolen, giver det et knæk i ryggen. Hvordan det lykkedes mig at få hende tilbage i sengen uden at tabe hende, ved jeg ikke,” fortæller Solveig Hansen.

På det tidspunkt er hun 66 år og skal dagen efter gå på deltid. Hun kæmper sig tilbage på arbejde nytårsdag, men må sande, at smerterne kun bliver værre og spreder sig ned i det højre ben.

Solveig Hansen melder sig syg for første gang i knap seks år i plejefirmaet.

Varige mén efter diskusprolaps

Efter et længere udredningsforløb viser det sig, at Solveig Hansen har fået en diskusprolaps. Arbejdsskadestyrelsen anerkender efter halvandet år ulykken som en arbejdsskade og tilkender Solveig Hansen 62.600 kroner i erstatning for varige mén på 12 procent.

Hun får hjælp af FOA til at føre en retssag imod plejefirmaet. Dommeren slår fast, at plejefirmaet er ansvarlig for, at arbejdet kan udføres sikkert.



Jeg var 60, da jeg fik jobbet og meldte klart ud, at jeg ikke havde forstand på personlig pleje.



Solveig Hansen var så glad for sit job som service-medarbejder, at hun er fortsat med at være **ledsagerhjælp** for en af sine tidligere borgere.

Solveig Hansen havde aldrig modtaget undervisning i forflytninger, og derfor er skaden arbejdsgiverens ansvar.

Solveig Hansen bliver tilkendt yderligere 218.000 kroner i erstatning, så hun nu er oppe på godt 280.000 kroner i alt.

“Det var ikke for pengenes skyld, at jeg arbejdede. Jeg ville gerne have været fortsat på deltid. Jeg har arbejdet, siden

jeg var 14 år,” siger Solveig Hansen, der efter ulykken går på pension.

Hun er dog så glad for sit arbejde med sine faste borgere, at hun bevarer kontakten til et par af dem. Den dag i dag er hun stadig ledsagerhjælp 15 timer om måneden for en af sine tidligere borgere.

Plejefirma sørger for kurser

I Estrids Pleje- og Hjemmeservice oplyser administrerende direktør **Kenneth Kammerdahl**, at firmaet har ændret procedurer siden 2010, hvor uheldet skete.

“Dels sørger vi for, at alle har været på forflytningskurser, og dels bruger vi i dag kun faglært personale til plejen. Det er kun til praktisk hjælp, at vi har to ufaglærte,” siger han. ★

siho@foa.dk

Hjælpen er nær

Hvis du får en arbejdsskade eller har mistanke om, at en sygdom eller et symptom skyldes dit arbejde, hjælper FOA med rådgivning, og hvis der er tale om en arbejdsskade, hjælper FOA dig igennem sagen.

Kilde: FOAs serviceløfter

Har jeg mødepligt på særlige fridage?



Jeg er i gang med PAU-uddannelsen og er ude i praktik. Jeg er i tvivl, om jeg skal deltage i møder på min arbejdsplads på for eksempel særlige fridage og om aftenen?

[Helena]

SVAR

I skoleperioderne følger du skolens åbningstider på særlige fridage som for eksempel Grundlovsdag og 1. maj. I praktikperioderne følger du reglerne på praktikstedet, det vil sige, at hvis dine kolleger skal arbejde, så skal du

som udgangspunkt også arbejde. Som elev skal du deltage i alle facetter af institutionens arbejde. Du skal derfor både have åbne- og lukkevagter, arbejde om natten og om dagen, hvis du er i praktik i en døgninstitution. Samtidig skal du deltage i møder,

også om aftenen, og hvis der er koloni eller ferierejser, skal du som udgangspunkt også deltage i disse. Hvis du har konkrete spørgsmål til elevens arbejdstid, så er du velkommen til at kontakte din lokale FOA-afdeling.

[Ann-Britt Olsen]

Skal vi køre sammen til kursus?



Kan en arbejdsgiver tvinge personalet til at køre sammen, når de for eksempel skal på kursus?

[Mormor]

SVAR

Arbejdsgiveren skal godkende medarbejdernes brug af egen bil til trans-

porten til kursus. Det er intet i vejen for, at arbejdsgiver stiller det som en betingelse for denne godkendelse, at medarbejderne slutter sig sammen til transporten, så der ikke skal betales kørselsgodtgørelse til flere, end det er nødvendigt. Dette gælder medmindre andet er aftalt lokalt.

[Annette Poulsen]

Kan man gå til undersøgelse i arbejdstiden?



Når man bliver indkaldt til røntgen i forbindelse med en arbejdsskade, skal man så bruge afspadsering, hvis det falder i arbejdstiden?

[Anonym]

SVAR

Hvis du bliver indkaldt til en almindelig undersøgelse på et sygehus, og ikke samtidig er sygemeldt, er udgangspunktet, at det skal foregå uden for arbejdstiden.

Dette gælder også selvom undersøgelsen er på baggrund af en arbejdsskade.

Det er dog FOAs opfattelse, at man kan have en sygdom, der gør det nødvendigt, at man er væk fra ar-

bejdsstedet for at blive undersøgt og behandlet.

Er det ikke muligt at placere undersøgelsen uden for arbejdstiden, er du berettiget til fravær. Du har dog pligt til at søge fraværet placeret, så det er til mindst mulig gene for din arbejdsgiver.

Der kan være lokale kutymen og personalepolitikker vedrørende fravær til undersøgelser, så det bedste vil være at kontakte din lokale afdeling.

Det er dog FOAs oplevelse, at det normalt ikke giver problemer, når man oplyser, at man skal til undersøgelse på et sygehus.

[Eike Huish]

Kan jeg komme i jobrotation?



Jeg har arbejdet som social- og sundhedsassistent på et plejehjem i København siden 2008 og er medlem af FOA. Jeg er 46 år og har søgt ind på sygeplejerskeuddannelsen i København. Min leder har sagt, at det var o.k. at søge ind på uddannelsen. Jeg vil vide, om jeg har mulighed for at komme i jobrotationsordning, og hvem skal jeg kontakte, hvis jeg kommer ind til september?

[Maria]

SVAR

Jobrotationsordningen er de seneste

år blevet en del begrænset. Det betyder, at det ikke længere er muligt at lave jobrotation, når den beskæftigede gennemfører en ordinær uddannelse med praktik. Denne begrænsning rammer lige præcis dig, så du har ikke den mulighed.

Jeg regner med, at du er opmærksom på, at du kan få meget merit i forhold til uddannelsen som sygeplejerske, når du har en uddannelse som social- og sundhedsassistent. Det skal du snakke med din kommende uddannelsesinstitution om.

[Erik Kristiansen]

Denne gang får du svar fra



Ann-Britt Olsen,
konsulent i FOA



Annette Poulsen,
konsulent i FOA

Har fleksjobbere fordel af at være i fagforening?



Jeg vil lige høre, om man får noget ud af at stå i en fagforening, når man er fleksjobber. Nogen har sagt, at det ikke kan betale sig, men jeg vil gerne lige høre jeres mening.

[Anonym]

SVAR

I bund og grund handler medlemskab af en fagforening om solidaritet og fællesskab. Som lønmodtager står du stærkere, når du er organiseret. Og det giver dig – og de andre medlem-

mer af FOA – tryghed at kunne kontakte den lokale FOA-afdeling, hvis der opstår problemer med arbejdsgiveren i spørgsmål om for eksempel løn, arbejdstid, arbejdsmiljø, afsked eller ændringer i ansættelsesvilkårene.

FOA kan jo ikke love, at du om et år kan stille et regnestykke op, der viser, at du har haft et økonomisk overskud af dit medlemskab, men FOA forhandler hvert år rigtig mange penge hjem til medlemmerne.

Som en stærk organisation varetager

FOA også dine interesser i det politiske system – for eksempel over for regeringen – og det har FOA blandt andet gjort i forbindelse med lovgivningen om den nye fleksjobordning. Er du som fleksjobber omfattet af en FOA-overenskomst, betyder det, at FOA har adgang til at forhandle dine løn- og ansættelsesvilkår med arbejdsgiveren, ligesom FOA går ind i sagen, hvis din arbejdsgiver uden saglig begrundelse vil afskedige dig eller forringe dine vilkår.

[Carsten Thuelund]

Hvor bliver feriepengene af?



Jeg undrer mig meget over, at jeg ikke har fået feriegodtgørelse 1. maj, som jeg forventede.

Gik 1. april på folkepension. Har indtil denne dato arbejdet i fast job 35 timer ugentligt som social- og sundhedsassistent i mange år. Havde forventet at få cirka 6.000 kr. før skat, men fik udbetalt 14 kr.

Ved henvendelse på lønkontoret, får jeg som svar, at udbetalingen ligger i mit feriekort, som lyder på 22.209 kr. Ellers kunne de ikke rigtig give mig et tilfredsstillende svar, kun at de har haft andre henvendelser angående

dette spørgsmål. Er det muligt at få et mere uddybende svar?

[Bente Holm]

SVAR

Når du ikke er ansat efter 1. april, får du ikke den sædvanlige særlige feriegodtgørelse 1. maj. I stedet skulle du ved fratræden 1. april have modtaget al tilgodehavende feriegodtgørelse. Normalt kan man kun få sin feriegodtgørelse udbetalt, når man holder ferie, men der er undtagelser. Når man for eksempel som du er gået på folkepension, giver begrebet ferie jo ikke så meget mening mere. I et så-

dant tilfælde kan man få al feriegodtgørelse udbetalt uden at holde ferie. Med andre ord har du krav på at få alle de over 22.000 kr. udbetalt nu. Når du i stedet for at have fået pengene har fået et feriekort, er det sikkert fordi, kommunen ikke har været opmærksom på, at du er gået på pension og derfor har indbetalt til Ferie-Konto. Det er så dér, din feriegodtgørelse nu kan hentes. Gå ind på www.borger.dk/feriepenge – og log dig på.

[Henrik Piil]

Hvad skal jeg gøre før pensionering?



Jeg bliver 65 til april næste år og har planer om at stoppe som social- og sundhedshjælper. Jeg har måske en del ferie, FO-dage, afspadsering og seniordage til gode. Hvordan skal jeg holde mig?

[Juka]

SVAR

Når du går på pension, har du krav på at få udbetalt al tilgodehavende ferie-

godtgørelse. I forbindelse med din fratrædelse, skal du blot meddele arbejdsgiver, at du ønsker din feriegodtgørelse udbetalt. Eventuelle ikke afholdte seniordage vil automatisk blive udbetalt i forbindelse med din fratrædelse.

I forhold til FO-dage og løbende afspadsering i forbindelse med søn-dagsarbejde er der ikke umiddelbart bestemmelser, der sikrer udbetaling, hvis den optjente frihed/afspadsering

ikke er afholdt inden fratrædelse. Jeg vil derfor anbefale, at du meddeler din fratrædelse i så god tid, at det kan sikres, at al tilgodehavende afspadsering og frihed kan indarbejdes i arbejdsplanen for den sidste periode, inden du fratræder.

[Finn Grønmar]



Er det ikke muligt at placere undersøgelsen uden for arbejdstiden, er du berettiget til fravær.

.....
EIKE HUISH



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Staunings 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



www.foa.dk/brevkasse



Erik Kristiansen,
konsulent i FOA



Eike Huish,
konsulent i FOA



Carsten Thuelund,
konsulent i FOA



Henrik Piil,
konsulent i FOA



Finn Grønmar,
konsulent i FOA

Gode kolleger betyder alt

Kollegerne er afgørende for trivsel på jobbet, men **tidspress** går ud over forholdet.

Af Britta Lundqvist

De allerfleste FOA-medlemmer er tilfredse med forholdet til kollegerne. Det viser en ny undersøgelse, som FOA har foretaget blandt medlemmerne. To ud af tre af deltagerne i undersøgelsen er helt enige i, at de har et godt forhold til kollegerne, og knap hver tredje er delvist enige.

“Det betyder alt på arbejde med gode kolleger,” skriver en deltager i undersøgelsen, og en anden fastslår: “Gode kolleger er indbegrebet af trivsel på jobbet.”

For lidt tid skader forholdet

Undersøgelsen viser også, at der er en direkte sammenhæng mellem tid og kollegaskab. Jo mere tid, medlemmerne har til at udføre deres arbejde, des bedre er forholdet til kollegerne. Tid er også afgørende for, om kollegerne er villige til at lytte til problemer med arbejdet og til at yde hjælp og støtte. “Jo mere tidspres, des sværere er det at have overskud til at være en god kollega,” skriver en deltager i undersøgelsen.

Og tid er der blevet mindre af. I 2014 er det kun halvdelen af medlemmerne, der altid eller ofte har tid til at udføre deres opgaver tilfredsstillende. I 2010 var det knap seks ud af 10.

“Det er positivt, at der er det store sammenhold og oplevelsen af at have dejlige kolleger. Men det er meget bekymrende, at tidspres på mange arbejdspladser er så stort, at det går ud over overskuddet til kollegerne. Det er jo sværere, når man i det daglige ikke har tid og rum til at mødes, så man får en forståelse af, hvad det er, de andre laver, og hvordan de har det,” siger **Charlotte Bredal**, arbejdsmiljøkonsulent i FOA. ★

brlu@foa.dk

66

procent af FOAs medlemmer er helt enige i, at de har et godt forhold til deres kolleger. 31 procent er delvist enige.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, FOA, august 2014



Læs mere

www.foa.dk/undersogelser



Heidi Brandt, Heidi Larsen, Connie Buddig, Maria Bruun, Phiangchai Phonkun og Vibeke Tatli har et **stærkt sammenhold** med omsorg for hinanden og godt humør.

Grin og go



dt humør på jobbet

På plejehjemmet Tårnbygård har kollegerne dyb respekt for hinanden og deres forskelligheder. De er åbne om uenigheder, og de har **stor omsorg for hinanden**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side →

Omsorg for kolleger er også små opmærksomheder i dagligdagen, som når Maria Bruun kommer med en kop kaffe til Heidi Brandt, der står og doserer medicin.

Sådan er vi gode kolleger

- Vi respekterer hinanden og vores forskellighed
- Vi er åbne og taler med hinanden og ikke om hinanden
- Vi tager ikke kritik personligt
- Vi har ansvar og tillid til hinanden
- Vi løser opgaverne i fællesskab.

Kilde: Arbejdsmiljørepræsentant Vibeke Tatli, Tårnbygård

Grin og godt humør på jobbet



→ “Jeg skal bæres ud herfra, så glad er jeg for mit arbejde og mine kolleger,” fastslår **Maria Bruun**, social- og sundhedshjælper på plejehjemmet Tårnbygård i Tårnby Kommune. Sammen med kollegerne i teamet passer hun de 28 beboere i stue-etagen.

Social- og sundhedsassistent **Heidi Brandt** og social- og sundhedshjælper **Vibeke Tatli** er enige. Sammen beskriver de ‘opskriften’ som at have respekt for hinanden, være åbne – også om uenigheder – og være omsorgsfulde over for hinanden.

“Og så betyder det selvfølgelig meget, at vi har en god leder, som giver os ansvar og forventer, at vi udnytter vores kompetencer,” supplerer Vibeke Tatli, der også er arbejdsmiljørepræsentant.

Støtter og hjælper hinanden

Omsorgen for hinanden gælder både i stort og småt. Når Heidi Brandt står og

doserer medicin, kommer Maria Bruun med en kop kaffe eller en kold cola i sommervarmen og en hurtig replik: “Her, du trænger til lidt at drikke.”

Der kan også være omsorg efter oplevelser med beboerne: “En af vores mandlige beboere havde en formiddag været meget højtråbende og nægtet at indtage føde og medicin. Da jeg kiggede ind til ham om eftermiddagen, lå han i sengen og smilede. Han fortalte, at han havde talt med Allah, der havde sagt, han ville hente ham. Og lige over midnat døde han. Det var for mærkeligt, og jeg blev meget påvirket af det, men straks var kollegerne der for mig, og vi fik talt om det,” siger Heidi Brandt.

“Vi er opmærksomme på hinanden og aflaster og hjælper, når en kollega har brug for det. Det ligger helt på ryggraden, vi gør det bare,” konstaterer Maria Bruun.

Respekt for hinanden

Heidi Brandt har kun været et år på Tårnbygård, og hun kom fra en arbejdsplads, der var så meget anderledes, at hun næsten gyser, når hun ser tilbage: “Der var skyllerumssnak, og jeg følte mig meget alene og uden hjælp og støtte fra kollegerne. Allerede ved ansættelsessamtalen her følte jeg den gode stemning, og her ville jeg gerne være.”

Vibeke Tatli fastslår, at de ganske vist stadig har et skyllerum af praktiske årsager, men at det bestemt ikke bruges til snak.

“Vi er meget lige direkte over for hinanden. Vi er ikke altid enige, men det er vigtigt at få sagt tingene. Vi er ultraforskellige, men vi respekterer hinanden, og vi kan lide hinanden,” fastslår hun.

“Grin og godt humør gør meget. Og vi er glade mennesker, selvom vi alle har

5 gode råd
Se side 40



oplevet svære ting i livet,”
supplerer Maria Bruun.

Tidspres må ikke ødelægge noget

Mangel på tid til at udføre sit arbejde tilfredsstillende kan give mindre overskud til kollegerne.

“Men tidspres skal ikke gå ud over hverken beboerne eller vores forhold til kollegerne. Vi vil bare ikke have det. Heller ikke stress. Vi gør tingene sammen, og vi er rigtig gode til at tage over for hinanden. Vi har heller ikke noget imod at tage en ekstra vagt, når der er brug for det,” fastslår Vibeke Tatli. ★

brlu@foa.dk

Kollegerne er en kæmpe støtte

Fællesskabet på brandstationen er uundværligt for vægter Peter Grane, der gennemlever en hård skilsmisse.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Den aften i oktober sidste år, da **Peter Granes** kone havde forladt ham, brød hans verden sammen. Men han vidste, at der var ét sted, han kunne få støtte, og det var hos kollegerne på Christianshavns Brandstation.

“Otte brandmænd tog imod og gav mig en krammer. Jeg var gået psykisk ned efter skilsmissen, hvis ikke kollegerne havde været der for mig,” konstaterer Peter Grane.

Han er ikke selv brandmand, men vægter, og han blev for to år siden ansat ved Københavns Brandvæsen til at køre tyverialarmer på kommunale bygninger som jobcentre, skoler og børnehaver.

Kollegerne kommer tæt på hinanden i de lange nattevagter, hvor Peter Grane arbejder fra 18-06, og brandmændene er i døgnvagter.

gangen, og brandstationen er både arbejdsplads og en form for hjem med køkken, tv-stue og træningslokale.

“Jeg blev taget godt imod, og jeg føler mig accepteret. De spurgte, om jeg ville med i madordningen, og det ville jeg selvfølgelig gerne. Brandmænd har et særligt fællesskab, man giver for eksempel hånd, når man møder ind, og der er faste pladser ved spisebordet. Jeg har også holdt to nytårs-aftener på brandstationen, og det var fantastisk. Når der kom en alarm, var brandmændene lynhurtigt ude ad døren, og så kom de tilbage og spiste videre, som om intet var hændt,” fortæller Peter Grane.

“Det er verdens bedste arbejdsplads, og jeg glæder mig hver gang til at skulle på arbejde,” fastslår han. ★

brlu@foa.dk

Hvordan går det?

Brandmand **Thomas Møller** har selv været igennem en skilsmisse, og Peter Grane har brugt ham meget til sparring.

“Det er vigtigt at lytte, lade ham tale ud og ikke give ham ret, men også spørge ind til, hvad han selv kunne have gjort anderledes,” siger Thomas Møller, der har søgt om at komme på kursus i kollegastøtte.

“Brandmændene er gode til at spørge ‘hvordan går det?’, og de er også parate til at lytte, hvis jeg svarer, det går ad helvede til,” konstaterer Peter Grane.

Han synes, han er blevet mere åben og god til at sige, hvad han mener. Det har han lært af kollegerne, for “de pakker ikke tingene ind.”

Med i fællesskabet

Brandmændene er på vagt i 24 timer ad

Thomas Møller (th.) har støttet kollegaen Peter Grane meget under skilsmissen, og her får de en **mande-snak i træningsrummet** på brandstationen.



Kollegerne lytter

Tre ud af fire svarer, at kollegerne er villige til at lytte til problemer med arbejdet.

Kollegerne hjælper

Næsten tre ud af fire oplever, at kollegerne hjælper og støtter. Det gælder især medlemmer af Social- og Sundhedssektoren og Pædagogisk Sektor.

Tidspres gør en forskel

Jo bedre tid medlemmerne oplever, at de har til at udføre deres arbejde tilfredsstillende, des bedre et forhold svarer medlemmerne, at de har til deres kolleger.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, FOA, august 2014

"Gode kolleger betyder alt," fastslår pædagog Vibeke Risum Matthiasen, mens pædagogisk assistent Kurt Sørensen er på vej ind til aktiviteterne med *silk clay*.

Sammenhold i en hård tid

På Skave Skole i Holstebro Kommune har de øvet sig på skolereformen, og pædagogisk personale og lærere føler sig som kolleger med **hver deres roller**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Lars Aarø

Gensynsglæden er stor, da pædagogisk assistent **Kurt Sørensen** og lærerne **Lise Nielsen** og **Solveig Siems** mødes på Skave Skole i Holstebro efter sommerferien. De har glædet sig til det gode kollegiale samarbejde, men glæden gælder ikke regeringens skolereform, understreger de.

"Det var nok, at vi fik reformen trukket ned over hovedet. Heldigvis fik vi indflydelse lokalt," siger Kurt Sørensen.

Har forskellige roller

I foråret var skolen forsøgsskole i seks uger, hvor det pædagogiske personale fra skolefritidshjemmet var med til understøttende undervisning. Kurt Sørensen var blandt andet støttende i idræt i en 6. klasse, og han er med i kerneteamet i en 1. klasse sammen med to lærere.

"Jeg har ansvar for det pædagogiske, og jeg hjælper og støtter børn, der har brug for det, men jeg underviser ikke. Det er lærernes opgave," fastslår han.

"Vi har talt os frem til rollerne. Vi tænker forskelligt, som lærere er vi fokuseret på det faglige," siger Solveig Siems, og Kurt Sørensen indskyder: "Og som pædagogisk personale er vi fokuseret på det sociale."

Det gode samarbejde bygger på respekt for hinandens faglighed og på oplevelsen af, at det gavner børnene og giver sammenhæng for dem.

"Vi har ansvar og kan bruge vores kompetencer uanset faggruppe," konstaterer Kurt Sørensen.

Flere slags kolleger

Kurt Sørensen er oprindelig uddannet slagter, men skiftede branche og blev pædagogmedhjælper. I 2010 tog han uddannelsen til pædagogisk assistent, og han rykkede fra Børnehuset til skolefritidshjemmet, da det blev integreret med skolen for tre år siden. Når Kurt Sørensen taler om kolleger, er det derfor både de nære kolleger på skolefritidshjemmet, kollegerne på hele skolen og personalet i Børnehuset, hvor han er tillidsrepræsentant for FOA-medlemmerne.

"Jeg har nogle dejlige kolleger, og vi har et fantastisk tværfagligt samarbejde," fastslår han.

For ham er det vigtigste, at man anerkender hinanden og støtter op om hinanden.

Drastiske nedskæringer

Den kollegiale støtte har der været hårdt brug for.



Frederik fra 0. klasse får lyst til en **svingtur**, og pædagogisk assistent Kurt Sørensen er med på legen, mens lærerkollegerne fortsætter med at 'hoppe tal'.



Vi er jo som en lille familie, selvom vi ikke ses privat. Det er kun her, vi er familie.

KURT SØRENSEN,
PÆDAGOGISK ASSISTENT

I starten af året var meldingen fra kommunen, at der skulle spares på personalet i SFO'erne.

"Vi var alle sammen i spil, og i den periode kom vi hinanden nærmere. Vi var meget opmærksomme, hvis en kollega var trist, og vi prøvede at støtte hinanden," siger Kurt Sørensen.

Afgørelsen kom en dag i april, hvor de fem medarbejdere efter fyraften blev kaldt ind til lederen.

Resultatet blev, at en i fleksjob og en pædagogisk assistent blev afskediget.

"Bagefter gik vi sammen ned i skolefritidshjemmet, og der blev givet nogle krammere. Vi er jo som en lille familie, selvom vi ikke ses privat. Det er kun her, vi er familie," forklarer Kurt Sørensen.

Tilbage i 'familien' er nu Kurt og to pædagoger til 65 børn.

Pædagog **Vibeke Risum Matthiasen**: "Det var hårdt med den nedskæring. Jeg var den sidst ansatte, og jeg havde det dårligt med, at to af mine kolleger skulle miste deres arbejde. For gode kolleger betyder alt. Og vi er gode til at støtte hinanden og mærke efter, hvordan kollegerne har det." ★

brlu@foa.dk

5 gode råd

Arbejdsmiljøkonsulent Nina Hedegaard
rådgiver om, hvordan du bliver en **god kollega**.

Af Britta Lundqvist ★ Tegning: Gitte Skov

73

procent får hjælp og støtte fra deres nærmeste kolleger.

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, FOA, august 2014



Man er mange timer sammen med ens nærmeste kollega, så derfor er det vigtigt, man er et team og stoler på og hjælper hinanden.

SERVICEASSISTENT, DELTAGER
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN

Sådan er en god kollega

En god kollega:

1. tager ansvar for, at vi får løst vores opgaver i **fællesskab**
2. er til at **stole på**
3. viser **respekt** for andre
4. er god at **sparre** med
5. **træder til**, hvis jeg er presset af opgaver
6. har et **godt humør**
7. er **omsorgsfuld**
8. er god til at give **ris og ros**
9. er **inspirerende**

Kilde: Medlemsundersøgelse om kollegaskab, FOA, august 2014



Vis interesse for din kollega

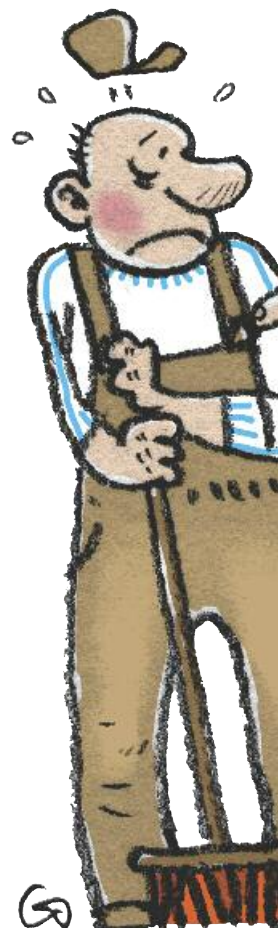
Spørg til din kollegas arbejde, til hendes familie eller til andet, som opta-

ger hende. På den måde kommer I tættere på hinanden på arbejdspladsen.

Tal med din kollega, ikke om din kollega

Er du uenig med din kollega, f.eks. om hvordan I skal løse en arbejdsopgave, så gå til hende og få en åben snak om, hvordan din kollega ser på sagen, og hvordan

du ser på sagen. Ved at tale om uenigheder på et tidligt tidspunkt kan du undgå, at de vokser sig store og bliver til en konflikt.



Hjælp din kollega, når du kan

Trænger en af dine kolleger til en hjælpende hånd, en snak om en svær arbejdsopgave eller en vanskelig borger?

Så prioriter at hjælpe, hvis du kan.



Giv anerkendelse, ros og feedback

Når du ser din kollega lave et godt stykke arbejde, så husk at fortælle hende, hvad du synes, hun gjorde godt og hvorfor.

Anerkendelse får os alle til at vokse, vi bliver bedre til vores arbejde, og stemningen på arbejdspladsen forbedres.

Reager på mobning

Hvis du er vidne til, at en kollega eller leder ikke behandler en anden kollega ordentligt, så gør noget. Du kan f.eks. sige fra

i situationen, tale med din tillidsrepræsentant, arbejdsmiljørepræsentant, leder eller tage en snak med den kollega, det er gået ud over.



Nina Hedegaard er uddannet psykolog og ansat som arbejdsmiljøkonsulent i FOA. Hun arbejder blandt andet med psykisk arbejdsmiljø og med udvikling af FOAs arbejdsmiljøarbejde.

PenSam indkalder til

ÅRSMØDER 2014



Forbrugergruppen
for Pædagogisk sektor
holder årsmøde
torsdag den 23. oktober
2014 i PenSam



Forbrugergruppen
for Ledere
holder årsmøde
tirsdag den 28. oktober
2014 i PenSam



Forbrugergruppen
for Social og Sundhed
holder årsmøde
torsdag den 30. oktober
2014 i Nyborg



Forbrugergruppen
for Kost og Service
holder årsmøde
tirsdag den 4. november
2014 i PenSam



Forbrugergruppen
for Teknik og Service
holder årsmøde
torsdag den 6. november
2014 i PenSam

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem **senest 30 dage før** mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Forslag til dagsordenen til Social og Sundhed skal sendes skriftligt til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum, **senest 2 måneder før** årsmødet afholdes.

Hvis du vil deltage i årsmødet i din pensionsordning, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at **sende en mail til lew@pensam.dk** eller **ringe på telefon 44 39 31 33**, hvor du også kan rekvirere dagsorden med bilag til mødet.

Du kan også se indkaldelsen til årsmøder på PenSam's hjemmeside www.pensam.dk.

PenSam



Gør en forskel – tal om ludomani

Som fagperson med borgerkontakt har du mulighed for at forebygge ludomani. Spilleproblemer har alvorlige konsekvenser for mange aspekter af et menneskes liv. Tal med borgere om spilleproblemer og hjælp dem på rette vej.

**Få viden og værktøjer om ludomani
for fagpersoner på talomludomani.dk**



**CENTER FOR
LUDOMANI®**

Center for Ludomani tilbyder gratis kognitiv behandling i Odense, Århus og København.

Få yderligere information på 70 11 18 10 eller talomludomani.dk

7 skridt

Forbered dig grundigt,
hvis du er på **jobjagt**.

Når du søger job

1 Bliv enig med dig selv, om dit nye job skal være inden for det fag, du kender, eller om du skal prøve noget nyt. Snak med din FOA-afdeling, a-kassen eller jobcentret om dine muligheder.

2 Hvis du er ledig, er det en god idé at søge et vikariat. Det fører ofte til fast ansættelse.

3 Læs jobannoncen omhyggeligt og skriv en ansøgning, der passer lige præcis til det job. Husk at vedlægge dit cv – gerne med foto.

4 Find arbejdspladsens hjemmeside og sæt dig ind i forholdene der, og hvad de lægger vægt på at fortælle om sig selv. Fortæl i din ansøgning, hvad du kan bidrage med i jobbet på arbejdspladsen.

5 Ring til arbejdsgiveren for at høre mere om jobbet. De fleste ledere vil gerne fortælle om arbejdspladsens værdier, arbejdsopgaver og så videre.

6 Forbered dig godt, hvis du bliver kaldt til jobsamtale. Spørg ind til forholdene på arbejdspladsen uden at virke kritisk. Vis, hvorfor du er den helt rigtige nye medarbejder. Virk kvalificeret, venlig og troværdig.

7 Hvis du ikke får jobbet, er det vigtigt, at du får at vide hvorfor. Måske er der noget, du kan gøre anderledes en anden gang.

Husk
dit CV

Et **cv** er en oversigt over dine kvalifikationer, dit arbejdsliv og andre relevante oplysninger om dig selv.

 **Læs mere**

se eksempler på et cv på www.foa.dk/foajob

FOA Job lige ned i lommen

FOA Job er en jobsøgemaskine på foa.dk. Indholdet tilpasser sig skærmens størrelse, så du kan nemt bruge FOA Job på din smartphone eller din tablet.

 **Læs mere**

www.foa.dk/foajob

2

ud af 3 FOA-medlemmer får nyt job uden at søge på en jobannonce. Få overblik over dit sociale netværk, og brug det til at åbne døre til arbejdsmarkedet.

Hvis du får nyt job

FOAs A-kasse vil gerne vide, hvordan medlemmerne finder nye job. Hvis du får nyt job, kan du fortælle om det på www.foa.dk/a-kasse/naar-du-faar-job.

Berit gik glip af erstatning

I december 2012, da **Berit Bork-Nielsen** var 62 år, fik hun diagnosen kræft. Men FOAs gruppelivsforsikring dækkede kun kritisk sygdom for medlemmer under 60 år, så hun gik glip af 50.000 kroner i erstatning.

"Jeg føler mig kasseret på grund af min alder," siger Berit.

Hun har klaget, men uden resultat.

"Jeg kan nok ikke gøre mere. Jeg håber at ruske op i tingene og få andre til at se, hvor vigtigt det er, at de kender deres pensionsvilkår. Jeg har ikke sat mig ordentligt ind i tingene for at få en dækning, der passede til mig." Men det er let at være bagklog, tilføjer hun.

"Jeg har jo aldrig spekuleret på kritisk sygdom, før jeg blev ramt. Hvorfor skulle jeg ødelægge min tilværelse med det? Jeg er et positivt menneske."

Aldersgrænsen er i dag hævet til 65 år. Dertil siger Berit:

"Man stiller krav til folk om at blive længere på arbejdsmarkedet. Forsikringen burde dække hele arbejdslivet, tingene må følges ad!" ★

Livsforsikring til 8 kroner om måneden

FOA Gruppeliv dækker ved **kritisk sygdom eller død**, hvis du ikke er dækket af en pensionsordning.

Alle FOA-medlemmer, som indbetaler til en pensionsordning i PenSam, får udbetalt en forsikringssum ved kritisk sygdom og død. Men hvis man ikke har betalt penge ind til sin pensionsordning i mere end et år, dækker forsikringen som hovedregel ikke. Det kan for eksempel gælde ledige medlemmer. Disse medlemmer er til gengæld dækket af FOA Gruppeliv og får derfor udbetalt 100.000 kroner, hvis de bliver ramt af en kritisk sygdom, inden de fylder 65 år.

Alle FOA-medlemmer betaler solidarisk over kontingentet otte kroner om måneden til FOA Gruppeliv. Indtil 2014 var aldersgrænsen for dækning ved kritisk sygdom 60 år og erstatningen 50.000 kroner. Ordningen er altså forbedret i år.

"Otte kroner er meget billigt for at have den sikkerhed. Kollektive ordninger er billigst. Skal man tegne forsikringen individuelt, koster den 125-150 kroner pr. måned, og så skal man udfylde helbredserklæringer," siger **Jesper Olesen**, finansrådgiver hos Uvildige.dk.

Er man over 65 år, når sygdommen fastslås, får man ingenting.

"Jeg snakker jævnlige med kunder, hvis livsforsikring udløber ved 65 år, selv om de vil arbejde videre. Mange vælger at sige okay, jeg tager chancen." ★

Sådan dækker FOA Gruppeliv

Hvem?

FOA Gruppeliv dækker ved **kritisk sygdom og død** for medlemmer, der ikke i forvejen er dækket for eksempel gennem en pensionsordning i PenSam. Alle FOA-medlemmer betaler solidarisk **8 kroner om måneden** for dette sikkerhedsnet til ikke-dækkede.

Hvad?

FOA Gruppeliv dækker kritisk sygdom og død.

- ➔ Ved kritisk sygdom før det fyldte 65. år udbetales et engangsbeløb på **100.000 kroner**.
- ➔ Hvis den dækkede dør inden det fyldte 61. år, udbetaler FOA Gruppeliv **325.000 kroner**. Beløbet aftrappes frem til det fyldte 65. år, hvorefter det bortfalder. Desuden udbetales altid **32.500 kroner** pr. barn under 21 år.

Hvornår?

Dækningen gælder fra indmeldelsen i FOA, til man er fyldt **65 år**.

Kritisk sygdom

Blandt de dækkede sygdomme er kræft, sygdomme i kredsløb og hjerne samt tab af syn og hørelse. Psykiske sygdomme dækkes ikke.



Læs mere

Se den fulde liste over de kritiske sygdomme, der er dækket.

kortlink.dk/pensam/emvy



Otte kroner er meget billigt for at have den sikkerhed. Kollektive ordninger er billigt.

JESPER OLESEN, FINANSRÅDGIVER

PenSam dækker de fleste

Hvis du er omfattet af gruppedækning i din arbejdsmarkedspension, er du dækket i et år efter, at du stopper med at arbejde. Dog kun til du fylder 65 år.

En erstatning pr. sygdom

Hvis du bliver ramt af flere kritiske sygdomme, kan du i nogle tilfælde få erstatning for dem hver især. Der skal være gået seks måneder imellem, at diagnoserne er stillet. For kræft gælder særlige regler.

Prisen reguleres

Prisen for FOA Gruppeliv fastsættes årligt. I 2014 er prisen otte kroner om måneden.

Spørg bare

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

Søg om 6 ugers selvvalgt uddannelse



21. september

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

Brug dit netværk

Vidste du, at 2 ud af 5 ledige medlemmer i FOAs A-kasse får nyt job uden at søge på en annonce? Gør ligesom dem: Brug dit netværk! Søg uopfordret!

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

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

Nyt job?

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

Som arbejdsløs har du ikke mange rettigheder, så vi opfordrer dig til, at du bruger dem, du trods alt har. Det gælder især den ret til at tage 6 ugers selvvalgt uddannelse, som du har efter 4 måneders ledighed, og til du har været ledig i henholdsvis 10 eller 13 måneder – afhængig af, om du er under eller over 25 år.

Meldt ledig 1. juli 2014 og derefter?

Du kan søge om de 6 ugers selvvalgt uddannelse direkte fra **Min side** på Jobnet, hvis du er meldt ledig fra 1. juli 2014.

På 6 ugers selvvalgt-portalen på Jobnet kan du finde alle de kurser på erhvervsuddannelsesniveau, som du kan søge. Når du har fundet et kursus, du gerne vil deltage i,

skal du svare på nogle spørgsmål om dit uddannelsesniveau, og du skal bekræfte på tro og love, at du er fuldt ledig.

Derefter kan du sende din ansøgning til a-kassen direkte fra **Min side**. Når vi i a-kassen har behandlet din ansøgning, får du svar fra os på **Min side**. Hvis du har spørgsmål til din ansøgning, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasse.

Meldt ledig før 1. juli 2014 eller er i din opsigelsesperiode?

Hvis du har meldt dig ledig før 1. juli 2014 eller vil bruge din ret til 6 ugers selvvalgt uddannelse i opsigelsesperioden, skal du først kontakte a-kassen, inden du søger om 6 ugers selvvalgt uddannelse. ★



På www.jobnet.dk kan du se vejledningen til det nye søgeredskab.

6 ugers selvvalgt uddannelse

- Det er en mulighed for at blive opkvalificeret
- Det er en rettighed, du har som ledig
- Jobcentret kan ikke aktivere dig, mens du er i uddannelse
- Du behøver ikke være aktivt jobsøgende
- Du skal ikke til samtaler i jobcenter og a-kasse.



på www.foa.dk/akassen. Her kan du bl.a. se de betingelser, du skal opfylde for at kunne vælge bestemte kurser, og læse om økonomien under kurserne.



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.



MIN BANK ER SØD

HVAD MED DIN?

Mød bankrådgiverne på:

44 39 39 56

Pensam.dk/bank

PenSam Bank er lige, hvad jeg har brug for. Her klarer jeg selv det meste på nettet, og ellers ringer jeg bare til Allan – min bankrådgiver. Han kender vores økonomi og er både dygtig og sød.

PenSam  **BANK**

gæt et job

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

Jeg skal kunne løbe i mit job



Man skal ikke have højhælede sko på i mit arbejde, for man skal kunne løbe.



Det er vigtigt at vide, hvad møllehul og hætter betyder.



Med godt humør, god indlevelsesevne og evnen til at holde hovedet koldt, kommer man langt i mit job.



I nogle af mine arbejdsopgaver bruger jeg en pølsetang og stiksikre handsker.



Jeg spritter mine hænder af mange gange i løbet af en arbejdsdag.



Vi har holdt diskofest på mit arbejde.



Hvad laver Martin?

Kan han være ...

- Køkkenmedhjælper
- Rådhusbetjent
- Plejer
- Tilsynsførende assistent
- Omsorgsmedhjælper

Gæt og vind

Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 15. september. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.

Karen og de andre

- FOA har 2 medlemmer, der er gymnastikpædagoger.
- Der findes flere veje til at blive gymnastikpædagog – f.eks. via en etårig uddannelse som idrætslærer.

[i sidste nummer]

Karen Elisabeth Kudsk er gymnastikpædagog

Inge Bentzen, Birkebakken 19 i Vojens havde gættet, at Karen Elisabeth Kudsk er gymnastikpædagog. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Inge.



[cv]

Navn: Karen Elisabeth Kudsk
Job: Gymnastikpædagog på plejehjemmet Johannesgården i København.
Medlem af FOA siden 2011

SPAR PENGE ELLER FÅ ET GAVEKORT PÅ 200 KR.



TJEK DINE
FORSIKRINGER

RING 44 39 39 53 OG HØR, HVAD DU KAN SPARE

Få et tilbud fra os inden den 1. oktober 2014 og er vi ikke billigere end den samlede pris på dine nuværende forsikringer, får du et SuperGavekort på 200 kr. Du kan læse mere om vores forsikringer på pensam.dk/foafordele.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam  FORSIKRING

FOA

Jag smerten væk

Arbejde med mange gentagne bevægelser gør dig ikke stærk, det slider bare.

Men hvis du laver styrketræning for det område, der gør ondt, for eksempel arme, skuldre og nakke, så får du færre smerter. Det viser den forskning i styrketræning på arbejdspladser, som professor **Lars L. Andersen** fra Det Natio-

nale Forskningscenter for Arbejdsmiljø står bag.

“Styrketræning gør musklerne bedre til at få små mikropåsæt, så de ikke udtrættes. Desuden opleves belastningen i arbejdet som lettere, når musklerne er stærkere, og smertetærsklen flyttes. Musklerne får mere ilt,” forklarer han.

Fra 30-års alderen mister vi 1-2 procent af muskelstyrken om året, mest i de muskler, vi ikke bruger.

Over 20 år kan det blive til 30 procent af muskelstyrken. Men en stor del af styrken kan genvindes på bare 10 uger, hvis man styrketræner målrettet i 3 gange 20 minutter om ugen.

“Det fungerer godt at lave styrketræning på arbejdspladsen. Så trækker en ildsjæl de andre med, og det bliver gjort. Det er dog vigtigt, at ledelsen bakker op,” siger Lars L. Andersen. “Styrketræning er et godt supplement til den øvrige arbejdsmiljøindsats på danske virksomheder.” ★

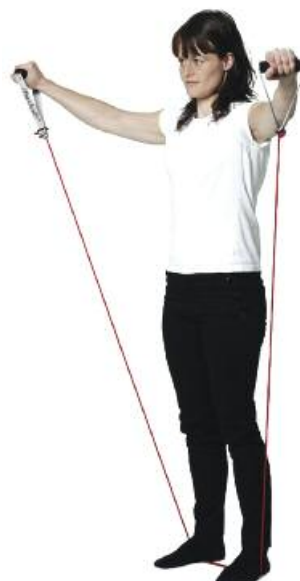
Træn det, der gør ondt

Her er to øvelser mod smerter i nakke og skuldre.

1 Sideløft

Træner den store nakke-skuldermuskel

- Stå med elastikken under fødderne og et håndtag i hver hånd. Albuerne er let bøjede.
- Løft armene ud til siden og op, til de er vandrette. Håndfladerne vender nedad.
- Sænk armene langsomt og kontrolleret.
- Tag f.eks. 3 gange 10 stræk.



2 Skulderblads-klem

Træner musklerne mellem skulderbladene

- Gør elastikken så kort, at den er strakt ud, når du holder den op foran dig med strakte arme. Albuerne er let bøjede, tommelen vender opad.
- Træk armene ud til siden og bagud, til elastikken rører brystet. Mærk, at du spænder mellem skulderbladene.
- Før armene kontrolleret frem foran dig igen.
- Tag f.eks. 3 gange 10 stræk.



Se video

Du kan se videoer med styrketræningsøvelser på www.jobogkrop.dk



2

minutters styrketræning hver dag i 10 uger øger styrken med 6-7%. Det svarer til den muskelmasse, vi normalt mister på fem år. Lidt har også ret!

Alder er ingen hindring

Din alder har ingen betydning for, om styrketræningen virker. En 55-årig får samme resultater ud af træningen som en 25-årig.



Musklerne skrumper

Vi mister 1-2% af muskelstyrken om året fra 30-års alderen. Dette skyldes både, at musklerne bliver mindre, og at nervesignalerne til musklerne bliver ringere. Resultatet er, at vi går langsommere, har dårligere balance, har sværere ved at tumle tunge indkøbsposer mv.

CAMILLA

DU ER FANTASTISK

Mere end 800-elever har haft besøg af Camilla eller Marianne og hørt om livet med skizofreni. Om at være psykotisk og høre stemmer – og om at komme sig og leve et godt liv med sygdommen. Tak for jeres modtagelse og super gode evalueringer!

Det betyder rigtig meget for mennesker med skizofreni, at I holder fokus på ressourcer, muligheder og håb. Bliv ved med det.

Læs mere på www.skizofre9til5.dk

Psykiatrifonden er en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter mental sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.



Camilla, civilingeniør,
foredragsholder og blogger
for Psykiatrifonden.
Lever med skizofreni.

Lyst til at prøve
noget nyt?



Du kan blive:

Nyhed!

- Mindful Eating Practitioner - kr. 7.750
- Relationsleder™ - kr. 14.750
- Mindfulness Instruktør - kr. 8.900
- Positiv Psykologi Vejleder™ - kr. 8.900
- Kostvejleder/Slankekonsulent™ - kr. 8.900
- Sundheds- og Livsstilscoach - kr. 12.750
- Massør og Sportsmassør - kr. 21.500
- Fitnessinstruktør - kr. 13.250
- 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

**Er vilkårene på jeres
arbejdsplads?**

**Magtanvendelser?
Trusler? Vold?
Konflikter?
Utryghed?**

**Tid til forandring?
Så skal der handles!
Opnå ...**

- Nænsom Nødværge®
- Trygt arbejdsmiljø
- Reduceret sygefravær
- Bedre trivsel
- Besparelse på eksterne kursusudgifter
- Fælles kompetenceløft

Hvordan får I det?

- Instruktøruddannelse:
Kompetencen hjem i eget
hus ved at uddanne eget
personale. Næste hold
starter efteråret 2014.
- I kan også få en
skræddersyet temadag
på jeres arbejdsplads

Vil I gøre en forskel?

- Ring på telefon:
2620 3103
- Skriv på mail:
kursus@durewall.dk
- Besøg: www.durewall.dk

**Forandring kræver
handling, start nu!**

Om Durewall Institut

Karina Mammen
har videreudviklet
konflikthåndtering til
konceptet Nænsom
Nødværge® der både
indeholder konflikthåndtering
og selvforsvar der ikke skader
personale og den angribende part.
Vi er Danmarks førende udbyder af
uddannelse i Nænsom Nødværge®.



DUREWALL INSTITUTTET

Lergravsvej 63, 2300 Kbh. S

**Gå ikke glip af
nyhedsbrevet**

Få mere ud af dit medlemskab af FOA

Fagbladet FOA mæler 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 vejledningen.



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

Marte Meo

UDDANNELSE

Studiestart
21.-22. oktober 2014
Roskilde
24 undervisningsdage
over 1 1/2 år

Højst 12 deltagere
Afsluttes med eksamen og
international certificering

www.martemeouddannelse.dk

20 71 97 17

Marte Meo
Kommunikation
slp@mmcom.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om sild, der indeholder en masse gode fiskeolier.

Månedens råvare:

Sild

Rå, røgede, saltede og marinerede. Sild er en af de fisk, der fås i mange varianter i almindelige butikker til en rimelig pris. De friskfangede, rå fisk skal helst spises så hurtigt som muligt, efter de er fanget, da sild indeholder masser af gode fiskeolier, der harskner hurtigt og giver fisken en kedelig smag.

De varmrøgede sild og marinerede sild er først saltede og derefter lagt i en krydderlage. Disse typer af sild er klassiske til smørrebrød og er halvkonserver, der skal opbevares i køleskab. Røgede sild kan holde et par dage i køleskab og marinerede sild i ugevis.

Stegte sennepssild med tomatkompot og kartoffelsalat

Til 4 personer

Kartoffelsalat:

- 750 g kartofler
- salt og friskkværnet peber
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 2-3 spsk. citronsaft eller vineddike
- 1 tsk. fintrevet citronskal
- 1 håndfuld frisk dild

Tomatkompot:

- 500 g tomater
- 1 stort løg
- evt. 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. smør
- salt og friskkværnet peber
- 2 tsk. vineddike eller balsamico

Stegte sennepssild:

- 8 friske sildefileter
- 2-3 spsk. dijonsennep
- 1 dl groft hvede- eller rugmel
- salt og friskkværnet peber
- 2 spsk. smør og 2 spsk. olivenolie

Tilbehør: evt. grønne salatblade

- **Kartoffelsalat:** Skrub kartoflerne fri af jord og kog dem i let saltet vand ca. 20 min. Pil evt. skrællen af kartoflerne. Lad dem køle af og skær dem i både eller mindre stykker.
- Bland olivenolie med citronskal og -saft eller eddike. Krydr med salt og peber. Skyl dild i koldt vand og lad det dryppe af i en salatslynge eller på et stykke køkkenrulle.
- Bland kartoflerne med dressing og dild.
- **Tomatkompot:** Skær tomaterne i tern. Pil og hak løget. Pil og knus evt. hvidløg. Steg løget klart ved middel varme i smør. Tilsæt hvidløg og tomater og steg det hele sammen nogle minutter under omrøring.

Krydr med salt, peber og eddike.

- **Sennepssild:** Klip finner af fiskefileterne og fjern evt. store ben. Skyl hurtigt fisken i koldt vand. Smør 4 fileter med sennep og læg de resterende sild oven på, så der bliver 4 'sandwicher'.
- Krydr mel med salt og peber. Vend sennepssildene heri.
- Varm smør og olie på en eller to pander og steg fiskene ved middelstærk varme i ca. 5 min. Vend dem og steg 5 min. på den anden side, til de er sprøde. Server sennepssild med kartoffelsalat og tomatkompot og evt. grøn salat.



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



Godt med kolde kartofler

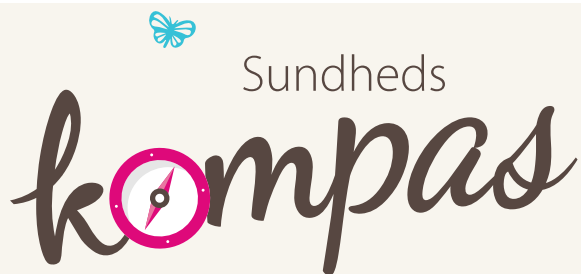
Kolde kogte eller bagte kartofler er en god start på at lave hurtig aftensmad. Tilberedte kartofler holder et par dage i køleskabet. Har man mange, kan de bruges til kartoffelsalat, stegt sprøde i smør evt. med løg, til bixemad eller grøntsagsbixemad med squash og peberfrugt. Kolde kartofler kan også komme i blandede salater, kartoffelæggekage, og er perfekte som pålæg i sandwich eller på rugbrød med sild, stegt bacon, rygeost eller tomat.

foto: Colourbox



Eddike giver smag

Eddike er surt og indeholder 5-10% eddikesyre. Det har en konserverende virkning, men giver også maden friskhed. I det danske køkken bruges eddike til syltede agurker, rødbeder og lignende, der passer godt til fede spiser. Forskellige vin- og frugteddiker krydrer maden mere end lagereddike. Smag dressinger, gryderetter og sovser til med eddike.



Sender dig på rette kurs

Tag testen nu på sundhedskompas.dk
og **bliv klar til holdkonkurrencen!**



ET TILBUD
TIL DIG,
der bor i Region
Syddanmark

sundhedskompas.dk

FOA

PenSam



Vi mangler DIG !

Vikarer søges til travl virksomhed med vikariater i hele hovedstadsområdet.

Vi søger:

- Social- og Sundheds assistenter
- Social- og Sundheds hjælpere
- Plejemedhjælpere med 1 års erfaring
- Service assistenter
- Sygeplejerske studerende

Vi tilbyder ordnede forhold samt løn og pension i følge overenskomst med FOA.

Er du interesseret i at blive en del
af vores professionelle vikarkorps?

Ring til os på 3648 0220

Eller send din ansøgning til:

vikaransoger@vikarmayday.dk

Vikar MayDay ApS * Nygårds Plads 5 * 2605 Brøndby

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 efteråret:

**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

På Kognitivt Center Sjælland/Fobiskolen.dk har vi igennem 30 år tilbudt terapi,
supervision, foredrag og kurser på et kognitivt psykologisk grundlag.

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

det sker

Frederikshavn

Sektorgeneralfor-

samlinger:

Servicesektoren afholder generalforsamling kl. 18 i afdelingens mødelokaler torsdag 4. sept. Let spisning fra kl. 17.30. Tilmelding senest 1. sept. kl. 15.30.

Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling kl. 19 i afdelingens mødelokaler onsdag 10. sept. Let spisning fra kl. 17.30. Tilmelding senest 4. sept. kl. 17.

Social- og Sundhedssektoren afholder generalforsamling kl. 18.30 i Projektafdelingen, Knivholtvej 20, Frederikshavn tirsdag 30. sept. Let spisning fra kl. 17.30. Tilmelding senest 25. sept.

kl. 17. Indkomne forslag samt kandidatforslag skal være den respektive sektor i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Dagsorden kan afhentes i afdelingen eller downloades på www.foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen.

Social- og Sundhedssektoren yder kørselsgodtgørelse ved fælles transport fra Skagen og Sæby. **Seniorklubben:** Tirsdag 21. okt. kl. 14: Smykkefremvisning.

Bestil publikationer fra FOA og FOAs A-kasse:

www.foa.dk/publikationer

Millioner af mennesker verden over benytter sig af magneter til symptomlindring ved forskellige lidelser. Tilmelding senest 7. okt. Pris 25 kr. inkl. kaffe/te og brød. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn eller i Faget nr. 3. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben: Onsdag 17. sept. kl. 13.30 fortæller Carsten Elert, konsulent i Faglige Seniorer, om, hvorledes du med stor sandsynlighed kan blive 100 år og få et bedre liv. Onsdag 22. okt. kl. 13.30 kommer Knud Holm Andersen, lærer og psykolog og fortæller: Fra malkestol til psykologiklinik.

Holbæk

Sektorgeneralfor-
samlinger: Social- og

Sundhedssektoren onsdag 5. nov. kl. 18.30. Spisning kl. 18. Pædagogisk Sektor torsdag 6. nov. kl. 18 med spisning. Teknik- og Servicesektoren mandag 17. nov. kl. 19. Spisning kl. 18.30. Dagsordnerne lægges på www.foa.dk/holbaek 4 uger før den enkelte generalforsamling. Udleveres også i afdelingen. Forslag, der ønskes behandlet, herunder forslag til valg, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 14 dage før en generalforsamling. Alle generalforsamlinger bliver afholdt på Stenhusvej 35 i Holbæk. Husk tilmelding.

Holstebro

Afdelingen: Generalforsamling torsdag 6. nov. på UCH Holstebro, Døesvej 76, Holstebro. Spisning kl. 17.45-18.30. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen (kan ske fra kl. 17.15). Husk at medbringe dit medlemskort. Stemmesedler udleveres i forbindelse med indskrivningen.

Tilmelding til spisning skal ske senest torsdag 23. okt. på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på www.foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag herunder forslag til valg skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

Senior: Besøg på Creativ Company, Rasmus Færchs Vej 23, Holstebro 11. sept. kl. 15. Vi mødes derude. Tilmelding til bestyrelsen senest 4. sept. Niels Bistrup Mortensen kommer og fortæller om turen til Lapland 29. sept. kl. 14. Entré og kaffe 45 kr. i FOAs lokaler, Magnus Kjærsgade 6-8, Holstebro.

Horsens

Afdelingen: Torsdag 2. okt. kl. 19 foredrag med forfatterne og eventyrerne Nina Rasmussen og Hjalte Tin: *På motorcykel i det Vilde Østen*. Gratis billetter afhentes personligt i afd. fra mandag 1. sept. efter først til



Tillidsrepræsentant?

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



mølle-princippet. Der er kaffe og te. Juletræ 7. dec. Nærmere information i næste fagblad og på vores hjemmeside. **Seniorklubben:** Tirsdag 2. sept. kl. 13.30 foredrag i afdelingen: *Mirakelkur for krop og hjerne*. Torsdag 16. sept. kl. 13 sensommer-tur til Møllegården Alrø. Der køres fra Godsbanegade i Horsens. Se mere på www.foa.dk/horsens

Mariagerfjord

Sektorerne: Social- og Sundhedssektoren holder årsmøde mandag 15. sept. kl. 17.30 i Multihuset, Øster Hurup. Spisning kl. 17.30, derefter årsmøde kl. 18.30. Dagsorden iflg. lovene. Orientering fra faggrup-

pelandsmødet, og derefter årsmøde med sygehuspræst Ruth Østergaard Poulsen: Hvad sker der med mennesket, når vi kommer på Herrens mark, og hvordan møder vi mennesket der? Tilmelding til spisning senest tirsdag 9. sept. på 46 97 13 73. Årsmøde i Pædagogisk Sektor og Faggruppeklubben for Dagplejer og Pædagogmedhjælper torsdag 25. sept. kl. 18 i FOA, Rørholmsgade 8, Hobro. Spisning kl. 18, årsmøde i Faggruppeklubben kl. 18.45 og kl. 19.30 i Pædagogisk Sektor. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding og indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest torsdag 18. sept. kl. 12 på 27 52 97 01. Torsdag 30. okt. kl. 19 afholder Faggruppeklubben malerkursus i Rørholmsgade 8, Hobro. Egenbetaling 25 kr. Tilmelding senest torsdag 23. okt. kl. 12 på 98 52 30 51/29 66 19 07.

Midtsjælland

Afdelingen: 10. sept. kl. 9: Health Rehab i Bella Centret for alle medlemmer til en del-

Medlemspuls

Nye deltagere er velkomne!

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 blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPuls.

Vinderne i juni

Hovedpræmien:

- Lis Hansen
Stenmøllen 185, Hedehusene

Gavekort:

- Carsten Høgh Meldgaard, Gyvelvej 30, Nørresundby
- Jette Antonsen, Kirkebyvej 54, Aalestrup
- Lise-Lotte Søby Olsen, Nykøbingvej 216, Grevinge
- Annette Hartmeyer Dupont, Ringivevej 26, Give
- Steffen Kønig, Toften 9, Broager

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.

Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspuls.



det sker

tagerpris a 100 kr. 19. sept. kl. 19: En nat med John Mogensen på Krabasken. Billetter i afdelingen: medlemmer 75 kr. og ledsager 100 kr. 3.-4. okt.: Sort sol i Sønderjylland, medlemmer 1.200 kr. og ledsager 1.500 kr. 9. sept. + 7. okt. kl. 13.30: Café for ledige. 9. sept. + 7. okt. kl. 15.30: Uddannelsescafé for alle medlemmer. Tilmelding senest dagen før til cafémøder. Teknik- og Servicesektoren 30. sept. kl. 16: Dialogmøde, læs mere på hjemmesiden.

A-kassen: 11. sept. kl. 18: A-kassen orienterer om efterlønsordningen

sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 4. sept. til afdelingen. Lukket: Faglig afdeling og a-kassen har lukket 29. aug. og 7. nov. grundet personalekonference.

Efterløns- og senior-klubben Ringsted:

4. sept. kl. 14: Hjemmesygeplejerske på landet i perioden 1970-1980 ved Sonja Ølgaard. 2. okt. kl. 14: Rejseoplevelser fra chaufførens stol ved Elmo Hansen. 6. nov. kl. 14.30: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene efterfulgt af bankospil – husk en pakke til ca. 25 kr.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse: 1. sept. kl. 13: Opstart af vinterbowling i Super Bowl. 15. okt. kl. 14: Modeshow ved Senior Shop.

Odense

Afdelingen: Generalforsamling onsdag 22. okt. kl. 19.30 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Fagligt kulturelt oplæg kl. 17.30 og spisning kl. 18.30. Deltagelse i spisning og oplægget kræver tilmelding senest onsdag 15. okt. på 46 97 18 00 eller www.foa.dk/odense. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne

forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest onsdag 8. okt. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-tiden eller efter aftale skriftligt afgives stemme fra 15.-22. okt. kl. 12. Regnskab kan afhentes i afdelingen fra onsdag 8. okt.

Seniorklub: Tirsdag 9. sept. kl. 9.30-10: Tilmelding til udflygt 30. sept. til Elvis museet – pris medlemmer 300 kr., ikke-medlemmer 540 kr. samt til juletur: aconto 200 kr. Både medlemmer og ikke-medlemmer. Tirsdag 9. sept. kl. 10-12 kommer Gunnar Møller, Odense Kommune og fortæller om e-Boks m.m. på Vesterbro 120, Odense. Bankospil 3 plader 20 kr., 1 plade 7 kr. tirsdag 16. sept. kl.13.30-16 i 3F's mødesal, Nyborg – tilmelding senest 8. sept. til Bente på 23 96 31 72 eller Hanne på 65 31 47 02. Torsdag 25. sept. kl.13-13.30 og tirsdag 7. okt. kl. 9.30-10 er der tilmelding til Møntergården m.m. Pris medlemmer 150 kr., ikke-medlemmer 290 kr. Torsdag 25. sept. kl.13.30-16 kommer Niels Peter Holm og

fortæller om sin tid som bedemand på Vesterbro 120, Odense. Tirsdag 7. okt. kl. 10-12 er der foredrag ved daglig leder af Reden, Mette Gull på Vesterbro 120, Odense.

Randers

Afdelingen: Generalforsamling tirsdag 21. okt. kl. 18.30 – der serveres mad kl. 17.30 i Arena Randers, Fynsgade 1, 8900 Randers C. Dagsorden iflg. lovene – se den på www.foa.dk/randers. Forslag, herunder forslag til personvalg, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Regnskabet ligger på afdelingskontorerne i Randers og Grenaa fra mandag 4. aug., og kopi kan afhentes efter aftale. Der serveres et let traktement kl. 17.30. Tilmelding senest 15. okt. via www.foa.dk/randers eller til randers@foa.dk med oplysning om navn og medlemsnr./fødselsdag eller på 46 97 19 00.

Silkeborg-Skanderborg

Sektorerne: Social- og Sundhedssektoren afholder generalforsam-

Husk

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



Find det her

Gå til www.foa.dk og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

ling tirsdag 28. okt. kl. 17-ca. 21.30 i Medborgerhuset, Bindsløvs Plads 5, Silkeborg. Spisning kl. 18-18.45. Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling torsdag 11. nov. kl. 19 på Sølund/festsalen, Dyrehaven 10, Skanderborg. Spisning fra 18-18.45. Kost- Teknik- og Servicesektoren afholder generalforsamling onsdag 16. okt. kl. 17-20.30 i FOAs lokaler, Dalgasgade 24, Silkeborg. Spisning fra 17-17.45. Dagsorden er iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg, skal være sektoren i hænde

Specialpædagogisk Børnemassage

Øget kropsbevidsthed og koncentration til børn og unge med specielle behov, f.eks. ADHD, autisme mm.

4 dage - Fra 1. september 2014 SILKEBORG
4 dage - Fra 22. september 2014 GENTOFTE

Barn-til-Barn Massage

Ro, tryghed, mindre stress og mobning i skolen, børnehaven og SFO'en

3 dage - Fra 9. september 2014 SILKEBORG
3 dage - Fra 20. september 2014 GENTOFTE

Ældre massage

Øget velvære og livskvalitet med berøring og let taktil massage til plejehjemsbeboere og ældre i eget hjem.

16. sep. 2014 SILKEBORG

Se også vores mange specialiserede kurser på www.nordlys.dk



Almindesvænget 6 • 8600 Silkeborg
tlf. 8681 1081 • www.nordlys.dk



MASSAGE
HJØR
MOBNING!



Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00
foa.dk

Kontortid:

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00

foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

Brønderslev: 46 97 10 30

broenderslev@foa.dk

Esbjerg: 76 10 93 50

esbjerg@foa.dk

Frederikshavn: 46 97 11 70

frederikshavn@foa.dk

Frederikssund: 46 97 12 00

frederikssund@foa.dk

Guldborgsund: 46 97 17 50

guldborgsund@foa.dk

Herning: 46 97 12 60

herning@foa.dk

Hjørring: 46 97 13 46

hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00

holbaek@foa.dk

Holstebro: 46 97 14 14

holstebro@foa.dk

Horsens: 46 97 14 55

horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76

kolding@foa.dk

KLS: 46 97 15 00

kls@foa.dk

Køge: 46 97 16 00

koege@foa.dk

Lillebælt: 46 97 36 10

lillebaelt@foa.dk

LFS: 35 44 45 46

lfs@lfs.dk

Lolland: 46 97 30 00

lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11

mariagerfjord@foa.dk

Midtsjælland: 46 97 19 70

midtsjaelland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90

nordsj@foa.dk

Nordvestsjælland: 46 97 14 77

nordvestsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00

odense@foa.dk

Randers: 46 97 19 00

randers@foa.dk

Roskilde: 46 97 19 90

roskilde@foa.dk

Silkeborg-Skanderborg:

46 97 20 20

silkeborg-skanderborg@foa.dk

senest 14 dage før generalforsamlingen. Alle medlemmer modtager skriftligt materiale senest 14 dage før generalforsamlingen.

Materialet vil også være tilgængeligt 14 dage før generalforsamlingen www.foa.dk/silkeborg-skanderborg og kan bestilles på tlf. på 4697 2020.

Social- og Sundhedssektoren inviterer torsdag 18. sept. kl. 17-19.30 til et oplæg krydret med filmklip af Kim Søggard: *Liv i minderne*. FOA Huset, Silkeborg. Der serveres smørrebrød. Tilmelding senest 11. sept. på 46 97 20 20. Social- og Sundhedssektoren og Pædagogisk Sektor inviterer onsdag 1. okt. kl. 19 til oplæg om *Forråelse – når gode mennesker handler ondt*, v. cand. psych. Dorthe Birkmose i Medborgerhuset, Silkeborg eller torsdag 2. okt. på Danhostel, Skanderborg. Tilmelding senest fredag 19. sept. på 46 97 20 20.

Senior: Seniorklubben afholder arrangement med sygeplejerske Tove Zoega Bendixen, som fortæller om forebyggende hjemmebesøg og hvilken hjælp man

kan få, onsdag 8. okt. kl. 14 i FOAs lokaler. Pris 30 kr. Tilmelding på 4697 2020 senest 8 dage før.

Skive

Senior: Banko torsdag 18. sept. kl. 14 i FOAs mødelokaler, Jægevej 12, Skive. Pris 50 kr. inkl. 3 plader samt kaffe m. brød. Derudover kan der købes 3 plader for 10 kr. Tilmelding senest 8. sept.

Sydfyn

Sektorerne: Pædagogisk Sektor afholder sektorårsmøde torsdag 28. okt. kl. 18 i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Arrangementsnr. 9700-14-47-00. Sundhed og servicesektoren afholder sektorårsmøde torsdag 30. okt. kl. 17 i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Arrangementsnr. 9700-14-47-01. Teknik- og Servicesektoren afholder sektorårsmøde mandag 3. nov. kl. 17 i FOA Sydfyns lokaler, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Arrangementsnr.

9700-14-47-02. Tilmelding til sektorens års-møder er nødvendig: Tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 4697 2727. Her skal du oplyse dit navn, fødselsdato og arrangementsnr. senest 8 dage forinden afholdelse.

Sønderjylland

Afdelingen: Generalforsamling tirsdag 28. okt. kl. 18 på Agerskov Kro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen i hænde senest 21 dage før. Tilmelding senest onsdag 22. okt. på 46 97 35 00 eller soenderjylland@foa.dk.

Sektorerne: Social- og Sundhedssektorens generalforsamling torsdag 2. okt. kl. 18.30 på Agerskov Kro. Spisningen kl. 17.30, tilmelding nødvendig. Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling torsdag 23. okt. kl. 19-20.30 i afdelingens lokaler, Hærvejen 8, Rødekro. Spisning kl. 18. Tilmelding senest 15. okt. kl. 12. Teknik- og Servicesektoren afholder generalforsamling tirsdag 28. okt. kl. 17-18 på Agerskov Kro, Hovedgaden 3, Agerskov.

Fagbladet FOA

Nyhedsbrev

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

Tilmelding senest fredag 24. oktober. Dagsordenerne kan ses på www.foasyd.dk
Senior: Bornholmertur 22.-26. sept. Husk indbetaling af restbeløbet til turen senest 1. sept. Vi kører gennem Tyskland – husk gyldigt pas. Introduktionsmøde 10. sept. kl. 10 i afdelingen. 22. okt. kl. 14 er der lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 15. okt. Seniorklubbens aktivitetskalendar kan afhentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. samt betale entréen ved arrangementer. Husk, du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
15. august

Indlæg til 'det sker'
sendes til Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
Frist til nummer 6: 29. august
Frist til nummer 7: 3. oktober

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

Annoncefrist:
Nummer 6: 29. august

Nummer 6 udkommer:
9. oktober

Udgiver:

FOA

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

Dit fagblad kommer i fire versioner

Der udkommer en version af Fagbladet FOA til hver af FOAs fire sektorer: sosu, pædagogisk, kost/service og teknik/service. På forsiden i den gule cirkel øverst til højre kan du se, hvilken version der er tale om.

Hvis du får den forkerte version, kan du få det rettet i 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 **15. september**.

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. 4 blev **Merry Hansen, Brønderslev**.

1. 24-årige Pernille Ferrigni blev fyret fordi

- A. Hun havde for mange sygedage
- B. Hun varslede, at hun skulle opereres
- C. Hendes arbejdsplads skulle spare



2. Hvor stort er det samlede overskud i kommunernes kasser?

- A. 675 millioner kroner
- B. 3,2 milliarder kroner
- C. 34 milliarder kroner

3. Hvor mange FOA-medlemmer finder deres nye job uden at søge på en jobannonce?

- A. Hver tredje
- B. To ud af tre
- C. Halvdelen

4. To minutters styrketræning hver dag i 10 uger øger muskelmassen med ...

- A. 4-5 procent
- B. 6-7 procent
- C. 8-9 procent



5. Arbejdsløse har ret til seks ugers selvvalgt uddannelse hvis ...

- A. De har været ledige i mere end fire måneder
- B. Hvis de ikke i forvejen har en uddannelse
- C. Hvis de selv betaler halvdelen af uddannelsen

6. Solveig Hansen kom til skade, da hun skulle flytte en ældre dame fra seng til kørestol. Skaden var

- A. Fibersprængning i skulderen
- B. En brækket finger
- C. Diskusprolaps

7. Hans Bøgesvang Riis er blevet kendt som whistleblower, fordi han har afsløret ...

- A. Slendrian i Arbejdsskadsstyrelsen
- B. Salmonella i Snapstinget
- C. Drikkeri i Kommunernes Landsforening



8. Vi har zoomet tæt ind på et af billederne i bladet. Kan du se, hvad det er?

- A. En arbejdshandske
- B. En anretning med chokomousse
- C. En økologisk plantesæk

9. Ifølge Katrine Klinken skal friskfangede sild helst spises i en fart, fordi ...

- A. Ellers spiser katten dem
- B. Fiskeolien bliver hurtigt harsk
- C. Ellers ligger de og lugter i køleskabet



det sker

1. september

Teknik- og Service-sektoren holder første dialogmøde. Det sker i Aalborg. Se hele møderækken på www.foa.dk/teknik-service/kalender

3. september

Pædagogisk Sektor holder høring om privat børnepasning på Christiansborg

10. september

Alle børn i daginstitutioner med madordning spiser fisk med karry

15. september

Her starter Hygiejnegugen – med fokus på at forebygge infektioner: www.hygjnegugen.dk

21. september

Frist for at udfylde dagpengekort

24. september

Landsmøde for neurofysiologiassistenter i Middelfart

25.-26. september

Demensalliancen holder topmøde på Hotel Hvide Hus i Køge

1. oktober

Skift bank-dag: www.facebook.com/SkiftBankDag

10. oktober

FOAs forbundshus i København holder åbent hus under Kulturnatten kl. 18-24: www.foa.dk/kulturnatten

15% rabat

Se tilbuddene i vores webshop*

www.hejco.dk

Nye farver



DAMETOP

Let figursyet med 3/4-ærme.

MATERIALE: 95/5% bomuld/elastan. **STØRRELSE:** S-XL

FARVE: 950/hvid/gul, 955/hvid/rød, 957/hvid/lilla, 958/hvid/rosa, 959/hvid/blå, 963/hvid/grøn

VASK: Maskinvask 60°C

Art nr: 102010

Pris ekskl. moms: **279,-** Pris inkl. moms: **348,75**

Få
15 %

* Tilbud gælder til d. 19. september 2014

OVERTRÆKSFORKLÆDE - DAME

En brystlomme. To sidelommer - halvførede for at give en bedre slidstyrke. Nøglestrop i højre lomme. Telefonlomme på indersiden af højre lomme. Talje, der justeres med spændetamp i siderne.

MATERIALE: Charade - 50/50% polyester/bomuld

STØRRELSE: XS-XXL **FARVE:** 340/hindbærrød, 440/lilla, 520/turkis, 541/marine, 940/sort

VASK: Maskinvask 85°C

Art nr: 102150

Pris ekskl. moms: **295,-** Pris inkl. moms: **368,75**



Fås i
mange
farver



CLOGS

Blødt perforeret læder. PU-sål. Skindbeklædt indersål. Justerbar hælrøm. Skridsikker sål. Antistatisk i hvid, men ikke i sort.

STØRRELSE: 35-46 **FARVE:** 900/hvid, 940/sort

Art nr: 104119

Pris ekskl. moms: **499,-**

Pris inkl. moms: **623,75**

Bestil
på
hejco.dk

DAMEBUKSER

Bred linning med spændetamp og elastik i siderne til justering af taljevidden. Bæltestropper samt nøglestrop. Knapper og lynlås i gylp. Sidelommer. Benlomme med telefonlomme på venstre ben.

MATERIALE: Charade - 50/50% bomuld/polyester

STØRRELSE: C34-52 **FARVE:** 541/marine, 900/hvid, 940/sort **VASK:** Maskinvask 85°C

Art nr: 110649

Pris ekskl. moms: **429,-**

Pris inkl. moms: **536,25**



Nyhed

Hejco®
hejco.dk

Kwintet Denmark A/S, Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ, tlf.: 3537 7700
info@hejco.dk, www.hejco.dk

praxis®

... gør din dag behagelig

Bestil på
97 12 82 82 og
praxiswear.dk

Softshell jakker

- til utrolige priser!



Sort

Turkis

Rød

Lime

Orange

- Fantastisk kvalitet og pasform
Softshell jakke med hætte som er åndbar,
vind og vandtæt. Gennemgående lynlås
og lynlås ved lommer samt inderlomme.
- UHØRT LAV PRIS for denne kvalitet!!

Model 98876
Dame softshell
jakke
Str. S - 3XL

Model 98875
Softshell jakke
m/hætte
Str. S - 3XL

kr. 499,-
2 stk. kun
kr. 800,-

Carite - sporty og funktionel

Sporty buks med stræk i begge retninger og mange detaljer.
Meget funktionel til sport, arbejde og fritid.

2 par kun
kr. 750,-

Carite® SPORT

Stretch sport

Sporty buks/knickers
med elastik i livet og
regulerbare stropper i
livet og ved foden/knæet.
Str. XXS/34 - 4XL/50.

kr. 449,- (buks)
kr. 399,- (knickers)

Model 99604
Farver: Hvid, sort og navy

Model 99387
Farve: Sort og hvid



Model 25090 - Paris

Damesandal med mulighed for ind-
stilling af bagrem og over vristen.
Kvalitet: Skind med indersål af ægte
ruskind. Farve: Sort - hvid - Grå
Størrelse: 36 - 42

2 par kun
kr. 499,- kr. 800,-



Model 25240 Genova

Sportssko til damer med elastiklukning
og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind
Farve: Sort - Hvid. Størrelse: 36 - 42

2 par kun
kr. 349,- kr. 600,-

Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller
minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 15.09.14 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.
Se hele Praxis-kollektionen på www.praxiswear.dk

Praxis
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning