

Fagbladet **FOA**

4

GODE RÅD

når du køber brugt

Side 43

tema:**NÅR BOGSTAVERNE
VOLDER BESVÆR**

Ny teknologi kan hjælpe svage læsere

Side 32-37

**SYG AF SVINEINFLUENZA-
VACCINE**

Karin Søb Larsen har fået million-erstatning

Side 38

STYR PÅ MEDICINEN

Plejepersonalet skal være obs på bivirkninger

Side 6

Sosu-assistent Henriette Nielsens svære valg:

**SKAL JEG HÆVE
MIN EFTERLØN?**Tre ud af fire vil blive
i ordningen

Side 8-11

EFTERLØN
A-kassen giver svar
midt i bladet

Nej tak til 65.000 kroner

En ferie for hele familien til sydens sol? En brugt bil? Et flot bryllup eller sølvbryllup? En chance for at slippe af med et dyrt lån? Drømmene fejler ikke noget, når der står 65.000 efterløns-kroner og blinker forude. Til april kan alle, der er under 60 år – og som hidtil har betalt efterlønsbidrag – få udbetalt deres bidrag skattefrit. Ifølge en ny medlemsundersøgelse lader langt de fleste FOA-medlemmer det dog blive ved drømmene. Kun seks procent vil hæve efterlønnen, mens 10 procent overvejer at gøre det. En forklaring kan være, at vi agerer snusfornuftigt og vægter opsparing og forsikring i en økonomisk usikker tid. Et andet bud er, at vi lader pengene stå, fordi vi umuligt kan overskue, hvordan lovgivning, privatøkonomi, helbred og arbejdssituation udvikler sig årtier ud i fremtiden.

Et tredje – meget oplagt – bud er, at mange FOA-medlemmer rent faktisk har hårdt brug for at kunne gå på efterløn og derfor ikke ønsker at spille sig den mulighed af hænde. Eller som den 42-årige sosu-assistent Henriette Nielsen siger her i bladet: "Efterlønnen gav mine forældre nogle gode år, og det ville ærgre mig, hvis jeg ikke kan få det." ★

Gitte Hejberg

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



Efterlønnen giver hovedbrud

Sosu-assistent Henriette Nielsen har ikke bestemt sig for, om hun vil hæve sin efterløn til foråret.

Side 8-11

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

PAS

PÅ

BAKGEARET

Medarbejderne i hjemmeplejen i Odsherred får kursus i mental køretræning. **Side 24-26**

Er du også til brugt?

Se hvordan du undgår at blive snydt.

Side 43



Det brænder!

To sosu-assistenter handlede hurtigt, da ældre kvinde på Fårevejle Plejecenter skulle reddes ud af lejlighed.

Side 18-23

I hvert nummer

Dennis K	14
Karriere	27
Fagligt talt	28
FOA hjælper	38
Spørg løs	40
Dine penge	42
Mad med Klinken	45
Quizen	50

tema
svært ved at læse

Teknologien hjælper ordblinde

Mange FOA-medlemmer har svært ved at læse og stave. Få hjælp af din smartphone eller pc.

Side 32-37

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

Maj Dahl-Rasmussen
journalist
mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

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

Solveig Kolstad
journalistpraktikant
sokl@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

nyt

0,8

procent. Så meget er beskæftigelsen i den offentlige sektor faldet med i tredje kvartal 2011. Det svarer til 6.900 personer.

Kilde: Danmarks Statistik



Der er sket en korrekturfejl.

ØKONOMI- OG INDENRIGSMINISTER MARGRETHE VESTAGER (R), FORKLARER, HVORFOR TILKØBSYDELSER I DEN KOMMUNALE HJEMMELEJE ALLIGEVEL IKKE ER REGERINGENS POLITIK.

Pulsen skal op

30 minutters motion om dagen kan ikke længere klares med en spadseretur. Sundhedsstyrelsen har ændret sin anbefaling og slår nu fast, at de 30 minutter skal være med høj puls og af intervaller på mindst 10 minutter.



Se de nye anbefalinger på sst.dk



Foto: Klaus Holsting

Fællespisning. De bemandede toiletter i København bliver alligevel bevaret. En FOA-march gennem byen med trommer, toiletruller og fællespisning i Nyhavn resulterede i 7.756 underskrifter fra københavnske borgere, og lukningen blev nedstemt i Københavns Miljø- og Teknikudvalg.

Hvad er dit nytårsforsæt?



Lina Folkmann, kontorbud i posttjenesten på Skejby Sygehus

Gentager succesen

“Det skal gå lige så godt som i år. Vi er blevet kåret som årets medarbejdere på hele hospitalet. Det skal vi gerne gøre igen næste år. Ellers vil jeg nyde livet så meget som muligt med familien i det kommende år.”



Sander Jørgensen, portør, Skejby Sygehus

Vaskebræt til sommer

“Jeg har et væddemål med en kollega om en flaske rødvin. Vi skal tabe os nogle kilo, så vi får vaskebræt til sommer. Men det er jo ikke et rigtigt nytårsforsæt. De bliver jo aldrig overholdt.”



Anne Marie Larsen, sosu-assistent på Intensiv afd. Skejby Sygehus

Et bedre arbejdsmiljø

“Jeg er arbejdsmiljørepræsentant, og vi skal til at flytte lokaler. Så mit nytårsforsæt er at skabe et bedre arbejdsmiljø der.”



Ejnar Andersen, portør, Skejby Sygehus

Vi skal overleve

“Mit nytårsønske er, at min faggruppe består. Hvis den også bliver udliciteret, betyder det, at mændene forsvinder fra arbejdspladsen og erstattes med serviceassistenter. Det håber jeg ikke sker. Vi portører vil fortsætte.”

Læs om andres nytårsforsætter Side 28

FOA: For svært at få seniorførtidspension

FOAs forslag om at lempe på de **helbredsmæssige betingelser** for at få seniorførtidspension blev afvist.

Af Maj Dahl-Rasmussen og Merete Nielsen ★ foto: Klaus Holsting



Lis Rosenbjerg lider af udtalt slidigt efter 28 år som dagplejer. Her er hun i selskab med Dennis Kristensen og Enhedslistens Finn Sørensen efter sit besøg i Folketingets socialudvalg.



Den endelige behandling af lovforslaget fandt sted den 21. december – efter Fagbladet FOA var sendt til tryk.

 [Læs mere](#)

om udfaldet på foa.dk/nyheder

FOA-kritik ikke hørt

FOA har forgæves foreslået, at kravet om fuldtidsbeskæftigelse blev ændret til et krav om beskæftigelse.

Problemer for deltidssansatte

Sammenlignet med andre faggrupper har mange FOA-medlemmer deltidsarbejde og vil derfor have sværere ved at opfylde beskæftigelseskravet for at komme i betragtning til seniorførtidspension.

Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Starter i 2014

Den nye seniorførtidspension skal træde i kraft **1. januar 2014**. Ifølge bemærkningerne til lovforslaget vil 900 danskere det første år komme i betragtning til den nye pension.

I december har Folketinget behandlet det lovforslag om seniorførtidspension, som regeringen fremsatte sidst i november.

Lovforslaget, som er udarbejdet af den tidligere regering, er af flere fagforbund, heriblandt FOA, 3F, BUPL og NNF, blevet kritiseret for at gøre det lige så svært at få tilkendt seniorførtidspension som almindelig førtidspension. Dermed vil seniorførtidspensionen ikke blive den erstatning for efterlønnen, som der ellers var lagt op til.

FOA har talt for, at de helbredsmæssige betingelser for at kunne opnå seniorførtidspension skulle lempes – men uden held. FOAs forslag, som blev fremsat af Enhedslisten i Folketinget, blev nedstemt ved 2. behandlingen den 16. december.

FOA-formand **Dennis Kristensen** ærgrer sig, fordi mange nedslidte medlemmer dermed ikke vil opfylde betingelserne for at få seniorførtidspension:

“Groft sagt vil den nye ordning så bare betyde, at de får et hurtigere afslag,” siger han. ★



Groft sagt vil den nye ordning så bare betyde, at de får et hurtigere afslag.

FOA-FORMAND
DENNIS KRISTENSEN

mdar@foa.dk; men@foa.dk

Lis er ikke syg nok

Lis Rosenbjerg, 60 år, er tidligere dagplejer og har været sygemeldt siden 2008 på grund af slidigt i hænder, arme og ryg. Midt i december besøgte hun sammen med Dennis Kristensen og andre repræsentanter fra FOA Folketingets Socialudvalg for at fortælle om sin situation.

“Når man har min alder, burde det være nok at se på, hvordan jeg er slidt ned efter mange år i arbejde,” siger Lis Rosenbjerg, der har fået afslag på førtidspension. ★

Sosu'er spotter bivirkninger

Plejepersonalet får **skærpet opmærksomheden** om bivirkninger ved medicin med en ny kampagne fra Lægemiddelstyrelsen.

Af Britta Lundqvist

Social- og sundhedspersonalet spiller en afgørende rolle i de ældres medicinske behandling, fordi de har den nære kontakt med borgerne og kan være de første til at opdage bivirkninger af medicin. Derfor sætter Lægemiddelstyrelsen nu en landsdækkende kampagne i gang. Formålet er at styrke plejepersonalets viden om medicin og bivirkninger, så de kan reagere på de bivirkninger, som mange ældre oplever. I sidste ende vil de ældre få en bedre livskvalitet, hvis deres medicin virker, som den skal.

“Indberetningsniveauet af bivirkninger er for lavt. Vi har tidligere kørt en kampagne over for hospitalslæger, og nu er turen kommet til plejepersonalet. Ofte er det dem, der uddeler medicinen. De har den direkte kontakt til borgerne, og de ser ændringer hurtigt,” siger læge i Lægemiddelstyrelsen **Doris Stenver**.

Landsdækkende opkvalificering

“FOA bakker op om kampagnen, fordi det er en alvorlig sag, når borgere og patienter får bivirkninger af deres medicin. Med den hast, der er i udviklingen af nye lægemidler, er det nødvendigt med opkvalificering. Af hensyn til patientsikkerheden er det vigtigt at kunne spotte bivirkninger og vide, hvordan man går videre med observationerne,” siger sektorformand **Karen Stæhr**. ★

brlu@foa.dk

75

procent af beboerne på plejecentre har problemer med deres medicin.

Kilde: Danmarks Apotekerforening

[bag om ordet]

En bivirkning er en uønsket virkning ved almindelig brug af medicin.

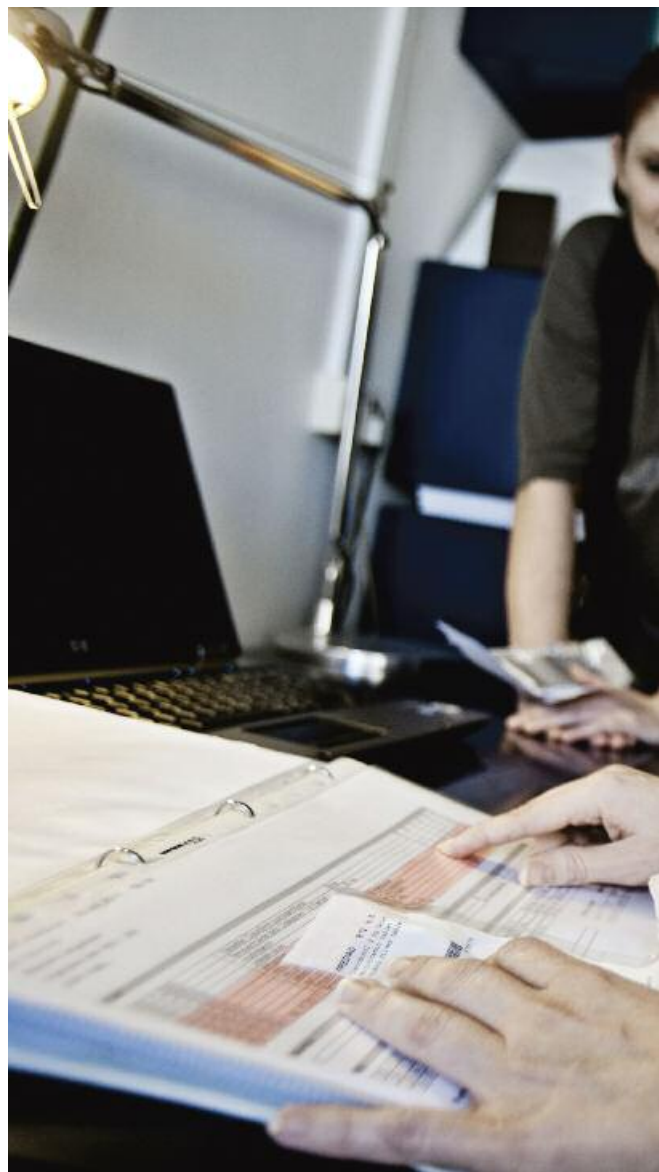
Indberet bivirkninger

Bivirkninger bliver registreret i en fælles europæisk database.



Læs mere

På **meldenbivirkning.dk** kan du tilmelde dig nyhedsbrevet *Nyt om bivirkninger* og downloade pjecen *Reager på bivirkninger*. På **medicinkombination.dk** kan du læse, hvordan forskellig medicin påvirker hinanden. På **produktresume.dk** finder du information om medicinens egenskaber.



Vi får styr på medicinen

Mange ældre får afsløret medicin-bivirkninger takket være sosu-personalets **erfaringer og observationer**.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True



Når nye beboere flytter ind, går det store udredningsarbejde om borgernes medicin i gang. I takt med at borgerne bliver mere komplekse, kommer de ofte meget rundt i sundhedssystemet og får hvert sted medicin. Men overblikket over, hvordan medicinen virker sammen, og hvad der giver bivirkninger, mangler, synes social- og sundhedsassistenterne **Bettina Dannemann Hansen** og **Lise Jørgensen** på plejehjemmet Huset William i Valby.

“Vi skal være frontkæmpere for, at beboerne får den rigtige medicin, og der skal kæmpes

Bettina Dannemann Hansen og Lise Jørgensen er meget opmærksomme på **bivirkninger ved medicin**.

kampe,” fastslår Bettina Dannemann Hansen.

De beder beboerens praktiserende læge om en medicinsammenligning, og ud fra deres erfaring kan de ofte spotte, hvis en beboer har bivirkninger.



Vi skal være frontkæmpere for, at beboerne får den rigtige medicin.

.....
BETTINA DANNE-MANN HANSEN, SOCIAL- OG
SUNDHEDSASSISTENT

Endnu er de ikke stødt på bivirkninger, som ikke var beskrevet i indlægssedlen, men der kommer så mange nye præparater, at de ikke vil afvise, det kan ske i fremtiden.

Sosu-hjælperne observerer

I det daglige er der et tæt samarbejde med social- og sundhedshjælperne, som er gode til at observere ændringer hos beboerne: Er der et måltid, der bliver sprunget over? Er der ødemer?

“Vores gode, garvede hjælpere ved, hvad de skal se efter. Vi kan ikke fungere uden hinanden,” fastslår Lise Jørgensen. ★

brlu@foa.dk

Sakset fra foa.dk

13.12

Sejr til tissekonerne

Den planlagte lukning af fire af Københavns seks bemandede toiletter blev nedstemt i Københavns Miljø- og Teknikudvalg. FOA havde inden afstemningen afleveret 7.756 underskrifter fra borgere, der stadig vil kunne benytte bemandede, offentlige toiletter i København.

12.12

280.000 kroner i erstatning

Det kan godt lade sig gøre at få erstatning for tab af erhvervsevne efter en tidligere arbejdsulykke, selv om man er gået på efterløn. Det viser en sag fra Aarhus, hvor 62-årige, tidligere social- og sundhedsassistent Kirsten Reuss Schmidt har fået ca. 280.000 kroner i erstatning.

07.12

Miljøpris til FOA-arbejdspladser

Arbejds miljørådet har uddelt sine årlige priser for godt arbejdsmiljø, og arbejdspladser med FOA-medlemmer løb med hæderen i to af ud af fire kategorier.

05.12

Snød ældre mand med sexhjælp

En ansat i hjemmeplejen i Ballerup er anklaget for alfonseri og bedrageri, efter at han har formidlet kontakt mellem prostituerede og en ældre borger uden om kommunens retningslinjer. I alt betalte manden 800.000 kroner for besøgene, og heraf har den 25-årige ifølge sigtelsen taget 600.000 kroner til sig selv.

Læs flere nyheder på foa.dk



Skal vi – eller skal vi ikke – **hæve vores efterlønspenge**? Juridisk konsulent i FOAs A-kasse Eva Hansen (tv.) hjælper personalet på det psykiatriske center Orion med at rede trådene ud.

Hellere tryghed end kontanter

Til foråret kan alle under 60 år, der har betalt til **efterlønsordningen**, få udbetalt deres bidrag skattefrit. Men langt de fleste FOA-medlemmer siger nej tak.

Af Finn Danielsen ★ foto Jørgen True

Forskellige motiver

- Halvdelen af FOAs medlemmer vil blive i efterlønsordningen, fordi de regner med at gå på efterløn.
- En fjerdedel regner med at arbejde til pensionsalderen, men vil gerne have efterlønspræmien.

Kilde: FOAs analyseafdeling, dec. 2011



Hvert syvende FOA-medlem, der bliver i efterlønsordningen, gør det, fordi de vil fastholde muligheden for et seniorjob.

Kilde: FOAs analyseafdeling, dec. 2011

[bag om ordet]

Seniorjob. Hvis du er arbejdsløs og mister din dagpengereget op til 5 år før, du kan gå på efterløn, skal kommunen tilbyde dig et job på overenskomstmæssige vilkår.

Cirka 65.000 skattefrie kroner vil sikkert falde på et tørt sted hos mange FOA-medlemmer. Alligevel er det bare seks procent, der er sikre på, at de vil have deres efterlønsbidrag udbetalt, når det i 2012 bliver muligt. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA.

Yderligere 10 procent af FOA-medlemmerne regner dog med at hæve deres bidrag. Men tre ud af fire medlemmer er enten fast besluttede på at blive i ordningen eller regner med det.

“FOAs medlemmer er en smule mere snusfornuftige og eftertænksomme end andre. Og det gælder, uanset om de vinder 10 millioner i lotto, eller de kan hæve deres efterlønsbidrag,” forklarer livsstilseksperten **Niels Folmann**, der har undersøgt holdninger og værdier i FOAs medlemskare.

Tryghed fremfor alt

FOA-medlemmerne holder i højere grad end andre grupper fast i efterlønsordningen. Mens mere end halvdelen af medlemmerne i FOAs nye undersøgelse har besluttet sig til at blive i ordningen, er det blandt andre faggrupper mindre end en tredjedel, fremgår det af en undersøgelse fra A-kassernes samvirke.

“FOA-medlemmer er meget opmærksomme på, at man skal have det godt hele livet. De tror ikke på den der med, at nu fyrer vi det hele af, og så går det nok alligevel,” siger Niels Folmann.

Vant til fællesskab

Det er FOA-medlemmernes arbejde, der har formet denne holdning, mener livsstilseksperten. De er vant til at arbejde og løfte i flok. De føler ikke som super-individualisterne, at de selv er herrer over deres muligheder på arbejdsmarkedet.

“FOA-medlemmerne trives rigtig godt i trygge rammer. Tryghed på arbejde og tryghed i familien,” siger Niels Folmann.

Lars Andersen, cheføkonom og direktør i Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, mener, at FOA-medlemmernes holdning også udtrykker sund økonomisk sans. Han vurderer, at det kun er en fordel at hæve pengene, hvis man ikke kan arbejde og regner med at blive førtidspensionist.

“Værdien af efterlønspræmien er større end gevinsten ved at få penge udbetalt nu. Og der findes ikke opsparinger, der kan give det samme afkast.” ★

Henriettes efterløn
Se regnestykket side 11



Fristende med pengene, men jeg tror, at jeg mister for meget.

DELTAGER I FOAs MEDLEMS-UNDERSØGELSE OM EFTERLØN

17

milliarder kroner regner regeringen med at udbetale til de personer, der vælger at træde ud af efterlønsordningen. Forventningen er, at 415.000 personer i snit skal have 42.500 kroner udbetalt. 1,2 millioner danskere betaler til efterlønsordningen.

Kilde: Lovforslaget om den nye efterlønsordning

Det siger FOAs medlemmer om efterlønsbidraget

- Jeg har besluttet at hæve pengene: **6 procent**
- Jeg regner med at hæve pengene: **11 procent**
- Jeg regner ikke med at hæve pengene: **22 procent**
- Jeg har besluttet ikke at hæve pengene: **53 procent**
- Jeg ved slet ikke, hvad jeg vil: **8 procent**

Kilde: FOAs analyseafdeling, dec. 2011

fida@foa.dk



“Man ved ikke rigtigt, hvad man skal, for reglerne er **så indviklede**,” siger social- og sundhedsassistent Henriette Nielsen.

Henriette er i tvivl

Sosu-assistent Henriette Nielsen har svært ved at beslutte, hvad der skal ske med hendes **efterlønsbidrag**.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

En pæn portion penge lige ned i kassen her og nu? Eller lidt mere sikkerhed og en valgmulighed, når kroppen får svært ved at holde tempoet? Skal jeg trække mit efterlønsbidrag ud, eller er det bedre at blive i ordningen?

Henriette Nielsen, 42 år og sosu-assistent, er i mindst syv sind. Efter de nye regler kan hun gå på tre års efterløn som 64-årig i 2033.

“Det er vildt svært at forholde sig til noget så langt ude i fremtiden. Men det handler jo om ens liv, økonomisk, videre frem,” siger Henriette Nielsen.

Indviklede regler

Afgørelsen bliver ikke lettere af, at reglerne er indviklede, og debatten med kollegerne på det psykiatriske center Orion i Hillerød har kørt heftigt de

seneste måneder, fortæller Henriette Nielsen.

“Alle på arbejdspladsen er ret nysgerrige om hvordan og hvorledes. Men vi magter bare ikke selv at gå i gang med regnestykkerne.”

Fagbladet FOA tager derfor juridisk konsulent i FOAs A-kasse Eva Hansen med til besøget på Orion. Og hun svarer på de mange spørgsmål, der myldrer i hovedet på Henriette Nielsen og kollegerne.

De kommer rundt om betydningen af pensionsopsparing, gevinsterne ved efterlønspræmien, behovet for at fastholde muligheden for seniorjob og meget mere.

Svært dilemma

Kollegerne nærmer sig oven på snakken en beslutning, mens Henriette Nielsen stadig oplever splittelsen mellem på den ene side og på den anden.

“Jeg har to konfirmationer forude, og jeg kan måske også tage på en rejse. Så er der noget på oplevelses-kontoen. Men jeg har også set, hvordan efterlønnen gav mine forældre nogle gode år, og det vil ærgre mig, hvis jeg ikke kan få det.”

Henriette Nielsen er lidt irriteret over det dilemma, hun føler sig i.

“Altså, når man melder sig til sådan en ordning og betaler

Henriettes efterløn

I 2033 vil Henriette Niensens pensionsopsparing give hende en livslang ydelse på 58.800 kr. om året. Ifølge den nye lov skal 64 procent af denne ydelse modregnes i efterlønnen. Henriette har også en kapitalpension på 122.000 kr., som har en værdi på 6.100 kr. om året. 80 % af denne årlige værdi fratrækkes efterlønnen.

Maksimal efterlønsydelse	204.880 kr.
Pensions-modregning	45.512 kr.
Henriettes årlige efterlønsydelse	162.368 kr.
Tre års efterløn til Henriette	487.104 kr.



Der er i alle tilfælde tale om 2012-kroner.

Men regnestykket vil forholdsmæssigt være det samme i 2033.

Du kan regne på dine egne tal ved at bruge LO's efterlønsberegner på www.foa/efterloensberegner.dk.



Hvad mener du?

Vil du have din efterløn udbetalt?

Sig din mening på foa.dk/fagbladet



Jeg er stærkt utilfreds med, at man frastjæler mig den ydelse, jeg har betalt til.

DELTAGER I FOAs MEDLEMS-UNDERSØGELSE OM EFTERLØN

til den, så regner man jo med, at den holder."

Usikkerhed og mistillid

Nu tør hun ikke stole på noget. Eksisterer seniorjobbene for eksempel om tyve år? Eller har politikerne piller yderligere ved efterlønnen. Usikkerheden og mistilliden taler for at hæve pengene.

"Men så har jeg ikke andre muligheder end at arbejde, til jeg skal pensioneres. Og jeg har jo betalt til efterlønnen netop for at have et valg."★

fida@foa.dk

Henriettes kolleger har bestemt sig



Viola Simonsen, sosu-assistent, 60 år

Jeg har fået mit efterlønsbevis, men regner med at arbejde, indtil jeg går på pension. Det ville være helt tåbeligt, hvis jeg hævede mit efterlønsbidrag. Dels ville jeg som 60-årig skulle betale skat af udbetalingen, dels vil jeg jo få meget mere ud af den skattefrie præmie.



Mie Rude, sosu-assistent, 52 år

Jeg er lidt ærgerlig over ændringerne af efterlønnen, for nu kan jeg ikke bruge ordningen, som jeg havde regnet med. Jeg tror ikke mere, at jeg går på efterløn. Men jeg bliver i ordningen for at få den skattefrie præmie, når jeg går på pension.



Mai-Britt Larsen, serviceassistent, 58 år

Jeg er helt afklaret, for jeg regner med at gå på efterløn om 1½ år. Jeg kan godt mærke, at min krop er slidt, så jeg hæver ikke efterlønsbidraget. Når jeg bliver 60 år, tager jeg en dag ad gangen. Måske vil jeg arbejde nogle timer, hvis jeg får svært ved at undvære arbejdet.



Thavarajah Nielsen, sosu-assistent, 50 år

Jeg bliver i ordningen, selv om jeg regner med at arbejde frem til pensionsalderen. Ordningen giver jo en form for sikkerhed. Man kan altid bruge lidt ekstra, men jeg står ikke og har akut brug for de penge, jeg har indbetalt til efterlønnen.

Den skattefrie præmie

Hvis du går på pension uden at have brugt din efterløn, har du ret til en skattefri præmie, som højst kan være **147.516 kr.** for fuldtidsforsikrede og **98.280 kr.** for deltidsforsikrede.

En tjekliste

Det skal du blandt andet tænke på, før du beslutter dig:

- Kan du arbejde, indtil du får folkepension? Eller får du brug for efterløn?
- Hvor meget har du sparet op til pension, når du når efterlønsalderen? Det har indflydelse på størrelsen af din efterlønsydelse.
- Hvor stor er din gevinst, hvis du kan arbejde frem til pensionsalderen og hæve den skattefrie præmie på max. 147.516 kroner (2012).
- Frygter du arbejdsløshed, så du eventuelt kan få brug for et seniorjob? Retten til seniorjob forudsætter ret til efterløn.

Gem tillægget

Du kan finde en masse oplysninger om den nye efterlønsordning i tillægget, der følger med dette nummer af Fagbladet FOA.

groft sagt

Herren giver, Herren tager

Regeringen har med finansloven for 2013 lovet 500 millioner ekstra til flere ansatte i dagtilbuddene. Samtidig lyder det fra kommunerne, at de har tænkt sig at spare 700 millioner samme sted.



[snuden fremme]

Forfatter **Søren Ulrik Thomsen** savner en fælles, høflig omgangsform i det danske samfund.

“**Det er ikke tilfældigt**, at klassekampen er afløst af noget, der hedder overenskomstforhandlinger, og høfligheden dermed blevet overflødig som smørelse i det sociale maskineri.” Med denne bredside leveret i en kronik i dagbladet Politiken, går forfatteren Søren Ulrik Thomsen

i krig mod det, han ser som mangel på høflighed i det danske samfund.

Han peger på, at hverdagens høflighedsfraser blev smidt ud med ungdomsoprøret, fordi de stod i vejen for friheden. Nu savner han de fælles, anerkendende fraser, når han står på bussen eller støder på rengøringsassistenten og i det hele taget møder mennesker, som kommer fra en anden kulturel og social baggrund end hans egen. “I dag er det meste underforstået, og enhver er fuldkommen bevidst om sine rettigheder og plig-

ter (eller måske snarere om sine egne rettigheder og de andres pligter),” skriver Søren Ulrik Thomsen.

Danskerne er ikke længere så ens, som vi var engang, og det skaber behov for omgangsformer, der gør, at vi kan anerkende hinanden på trods af forskellene. “Det bliver meget vigtigt, fordi vi på en ganske almindelig dag møder talløse mennesker, vi ikke aner, hvem er, men ikke desto mindre skal interagere med.” Søren Ulrik Thomsen tror, at der lige så langsomt vil vokse nye, fælles omgangsformer frem. ★



Scampix

Søren Ulrik Thomsen er forfatter og født i 1956. Han har blandt andet udgivet flere digtsamlinger. Aktuelt er han interviewet i Torben Stenos bog 'Længsel efter faste former', som netop er udkommet.

TEGN FREMTIDEN FOR DIN PENSION



PenSam Valg 2012

STIL OP NU

400 ildsjæle søges
– se mere på
pensam.dk/valg

Du skal ikke være ekspert i pension

PenSam er kundernes pensionsselskab – og hvert 4. år vælges 400 kunder til PenSam's forbrugergrupper. Du behøver ikke være ekspert i pension for at være med – du skal bare være dig selv.

Vi har brug for dig – så stil op og vær med til at tegne fremtiden for din og dine kollegers pensionsordninger. Pension er ikke kun opsparring til alderdommen. Det er også et sikkerhedsnet for dig og din familie, mens du arbejder – så pension er altid en vigtig del af dit liv.

Din rolle i forbrugergruppen

- Være med til at tegne fremtiden for din og dine kollegers pensionsordning
- Være talerør for dine kolleger og bindeled til PenSam
- Deltage i årsmødet og andre relevante aktiviteter

Læs mere og stil op på pensam.dk/valg

PenSam

dennis k

En besynderlig svipser i regeringsgrundlaget

Den nye regering lægger op til et tættere samarbejde mellem det private erhvervsliv og den offentlige sektor. Det gentages rigtig mange gange i det nye regeringsgrundlag. Samtidig vil regeringen rette lidt op på de åbenlyse skævheder mellem det private og det offentlige, når offentlig velfærd og service udsættes for konkurrence.

Regeringen vil således give de offentlige institutioner adgang til at sælge såkaldte tilkøbsydelse. Øhhh ... neeej ... det var vist en svipser, der smuttede uden om korrekturlæsningen på regeringsgrundlagets tekst. Ifølge økonomi- og indenrigsminister Margrethe Vestager.

Retten til at sælge tilkøbsydelse i ældreplejen vil betyde, at en ældre, der er glad for sin kommunalt ansatte social- og sundhedshjælper, ikke behøver at skifte til en privat leverandør for at få udført visiteret bistand, pleje og omsorg og købe yderligere ydelse.

FOA roste regeringen for denne nydannelse, da regeringsgrundlaget blev offentliggjort. For mig er det helt uforståeligt, at regeringen nu flere måneder

efter vender 180 grader og pludselig afviser at indføre mulighed for salg af tilkøbsydelse. Og på mig virker forklaringen om en svipser tynd som pergamentpapir.

Tilkøbsydelse har været ønsket af kommunerne, brugerne og Ældresagen, medarbejderne og FOA. Nu er rosen til regeringen fra dem,

der visiterer ydelse, fra dem, der modtager ydelse og fra dem, der udfører ydelse, så erstattet af kritik. Derfor må regeringen nu nøjes med at sole sig i ros fra Dansk Erhverv, hvis medlemmer blandt andre er de private leverandører af hjemmehjælp.

Jeg havde håbet på, at der kom et klart og markant vendepunkt i synet på den offentlige sektor med en ny regering. Den karruseltur, som regeringen helt af sig selv har sat i gang i denne sag, peger ikke i retning af et sådan klart og markant vendepunkt. Desværre. ★

[kort sagt]

Økonomi- og indenrigsminister Margrethe Vestager (R) har betegnet det som en svipser, at der står i regeringsgrundlaget, at den kommunale hjemmepleje skal kunne sælge tilkøbsydelse til de ældre.

.....



På mig virker forklaringen om en svipser tynd som pergamentpapir.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

facebook

I klørerne på anden aktør

9. december

Kommunernes anden aktør er virkelig et område, som indtil nu ikke har indfriet et eneste af mine håb eller ønsker om hjælp i forbindelse med arbejdsløshed. Kvaliteten af den arbejdskraft, jeg er stødt på, har været under al kritik. Der mangler professionalisme, empati og pædagogiske evner. FOA burde gå ind her – støtte op omkring medlemmerne, som kommer 'i klørerne' på disse aktører.

Litten Nielsen

Sendt til redaktionen Nu stiger kontingentet også

3. december

Så sidder man med fagbladet og læser om, at vores løn slet ikke svarer til inflationen, og der skrives om, at mange af os lever med sparekniven. Men hvad ser jeg så? At medlemskontingentet nu også stiger ... Jamen, det er da bare dejligt. Gad vide om toppen også er gået ned i løn. Er det måske på tide at se sig om efter en anden fagforening? FOA lægger jo selv op til det i fagbladet under sparetips. De skriver nemlig, at man skal se sig om efter billigere forsikringer, telefonabonnementer, lån med mere. Så vidt jeg ved, findes der også konkurrence på fagforeningsområdet ...

Thomas Møller Zeissler



Belær ikke offentligt ansatte om økonomi!
Og da slet ikke deres egen!

GERDA LARSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

Sendt til redaktionen Vi har opdaget det! 1. december

Hørte i dag i nyhederne et indslag om udhuling af reallønnen for offentligt ansatte. En højtuddannet økonom mener ikke, at vi har opdaget det, fordi der ikke står et mindre beløb på lønsedlen. Ærligt talt synes jeg, det er en forskammethed uden lige at tro, vi er så dumme. Vi har opdaget det! I øvrigt er dårlig økonomi et hverdagsproblem for offentligt ansatte. Langt de fleste af os arbejder under svære økonomiske vilkår, fordi kommunal service er sparet sønder og sammen. Belær ikke offentligt ansatte om økonomi! Og da slet ikke deres egen!

Gerda Larsen

Sendt til redaktionen Hvor blev frugten af? 28. november

I bestræbelserne på at skabe en god kommunal arbejdsplads har kommunen igennem de sidste år arbejdet med sundhedsprincipper. Jeg husker dengang, der var frugtordning – et tiltag som alle var meget glade for, men som udgik, fordi kvaliteten ikke levede op til forventningerne og prisen. Endvidere blev der stillet spørgsmålstejn ved, om det nu også var økologisk. Jeg husker også, at ordningen skulle tages op igen, når man havde fundet en leverandør, der kunne honorere disse krav. Men har du set nogen frugtordning? Nej, er svaret. Genindførelsen af denne ordning kunne måske sende et signal om, at forvaltningen virkelig vil medarbejderne det godt.

Bruno, FTR



Sendt til redaktionen Ressourcespild inden for faget 22. november

Da jeg har arbejdet som vikar som sosu-hjælper har jeg en masse forskellige erfaringer både fra plejehjem og hjemmepleje samt erfaring som sosu-assistent i mine praktikker i psykiatri og på sygehus og senere arbejde på et demensafsnit. Min oplevelse er, at der er en masse resourcespild inden for mit fag. Jeg har i næsten alle team oplevet, at medarbejderne holder langt over de 29 minutters pause, de har ret til. I et bestemt team holdt syv medarbejdere hver dag halvanden times pause (og skjulte det under påstand om morgenmøde, tilrettelægning af dagen og dokumentation). Når der skulle laves dokumentation omkring tiderne, ja, så blev der snydt, for "det kunne jo være, arbejdsstrykket blev større engang".

Mette



Hjælp til svage læsere

En del af FOAs medlemmer har problemer med at læse og skrive. De kan tage imod tilbud om læsetræning, men der er også hjælp at få gennem ny teknologi, der kan lette hverdagen for ordblinde og andre, der har læseproblemer.



Læs temaet

Side 32-37 og lad redaktionen høre din mening.



Skriv din mening på foa.dk/fagbladsdebat

91

procent af FOAs medlemmer kan mærke, at reallønnen er faldet. Det viser en afstemning på foa.dk/fagblad.

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.

Ned i uden at

Fibramin er et gennembrud i slankeforskningen, som gør dit vægttab til en succes. Med Fibramin kan du gennemføre en slankekur uden at sulte og med mindre trang til søde sager.

” Motion er sundt og kan være med til at øge den slankende effekt af Fibramin.



NYHED!

vægt sulte...

Vil du gerne tabe dig, men oplever du, at slankekuren gang på gang falder til jorden, fordi sulten tager over? Så findes der nu en løsning med produktet Fibramin, som er et gennembrud i slankeforskningen. Fibramin er tabletter, som indeholder et naturligt fiberstof fra planten konjakrod.

Gør at du spiser mindre

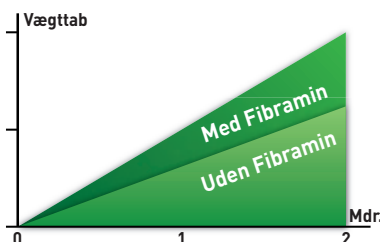
Når Fibramin kommer ned i maven, øger den sin volume ved at opsuge det vand, du drikker sammen med tabletterne. En del af maven bliver derved fyldt med sunde fibre, som gør, at du får dæmpet sulten og helt automatisk spiser mindre.

Reducerer trangen til søde sager

Fibramin indeholder også mineralet chrom, der stabiliserer blodsukkerniveauet. Dermed dæmpes trangen til søde sager. Sammen med en energireduceret diæt, opnår du et dokumenteret vægttab, der er op til 60% større, når du bruger Fibramin. Fibramin gør det meget lettere at gennemføre en slankekur, og virkningen er dokumenteret i flere studier.

Øger dit vægttab op til 60%

Et studie på 30 kvinder med BMI på 25-30, som tog planten konjakrod, som findes i Fibramin, og fulgte en energireduceret diæt, tabte sig i gennemsnit 60% mere over 2 måneder end de, der fik snydepiller (placebo).



Disse studier er grunden til, at indholdsstofferne i Fibramin netop er blevet godkendt af EU's ekspertpanel, for sin slankende effekt.

100% naturligt og godt for maven

Fibramin har ingen bivirkninger, som man kender fra andre slankemidler. Produktet virker ikke oppustende på maven og udskiller ikke fedt, men fremmer en sund mave via sit indhold af naturlige fibre.

Godkendt af EU

Indholdsstofferne i Fibramin er netop blevet godkendt af EU's ekspertpanel for deres slankende effekt.

Køb Fibramin - 1 måned for kun kr. 199,-

Bestil nu!

82 30 30 40 eller
www.wellvita.dk

Køb Fibramin - 1 måned for kun kr. 199,-*

Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver måned får tilsendt friske forsyninger, som dækker det daglige behov i 1 måned, og du betaler fortsat kun kr. 199,-*. Du kan også købe Fibramin, som enkeltkøb til en pris på kr. 299,-* men du sparer hele kr. 100,- ved at bruge vores fordelagtige leveringsservice.

Fibramin kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på www.wellvita.dk. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

*Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.

 **wellvita**
www.wellvita.dk

...Læs mere på [wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)

Brand er farligst for ældre

tema
brandsikkerhed

Ældre over 80 år har fem gange så **høj risiko** for at omkomme i en brand.

.....
Af Maj Dahl-Rasmussen

Jo ældre du bliver, desto højere er risikoen for, at du omkommer i en brand. For ældre på 80 og derover er risikoen således fem gange så høj som for gennemsnitsdanskere, viser tal fra Redningsberedskabets Statistik 2011.

Derfor er der ekstra høje krav til brandsikkerheden på institutioner og bosteder for ældre, understreger **Peter Hofman-Bang**, overingeniør fra Beredskabsstyrelsen. Men hvorfor er de ældre mere udsatte end andre?

“De ældre er formentlig ikke ude for flere uheld med levende lys, cigaretter og komfurer end andre. Men de opfatter langsommere og reagerer mindre hensigtsmæssigt, når der opstår en faretruende situation,” forklarer Peter Hofman-Bang.

“Og så klarer de langt dårligere en røgforgiftning eller at blive forbrændt.”

Vær beredt

Tal fra statistikken viser desuden, at en del af dødsbrandene forekommer i pleje- og ældreboliger – og oftere end antallet af boliger berettiger til. Derfor er det ifølge Peter Hofman-Bang afgørende, at alle, der arbejder med ældre, er klædt godt på til at forebygge, at en brand opstår – og ved, hvad de skal gøre, hvis ilden alligevel får fat. ★

mdar@foa.dk

.....
Sådan så komfuret i Karens Rasmussons plejebolig ud, da brandmand Lars Sørensen og kolleger nåede frem. Få minutter inden **stod flammerne op** fra plastikbeholderen med havregryn.

 **Læs mere**

.....
Se Redningsberedskabets Statistik 2011: **brs.dk** – se under: viden – statistik – Redningsberedskabets Statistik 2011



Foto: Beredskabschef Jens Larsen, Oksbjerg



Brand på plejecenteret

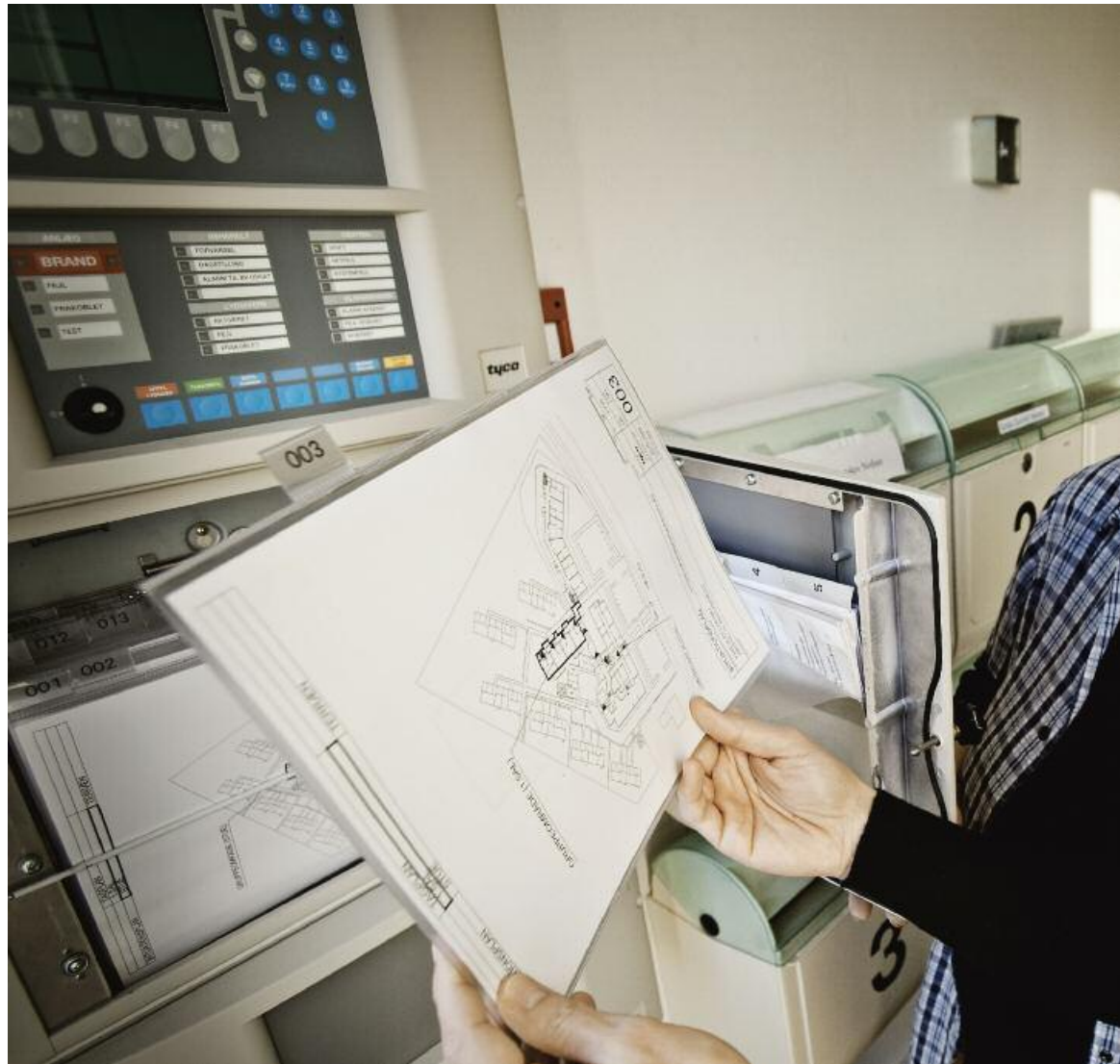
Da Odsherred Brandvæsen nåede frem til Fårevejle Plejecenter, var branden slukket, og den ældre kvinde reddet ud af sin lejlighed. Beredskabschefen havde kun **ros til de to sosu-assistent**, der havde handlet så resolut.

Læs videre på næste side ... →

Tag kursus
e-learningkursus til dig
og dine kolleger: **brand-**
parat.nu

 **Læs mere:**

Brandbevægelsen har
udgivet en lille guide
om brandsikkerhed. Find
den på **brandbevæ-**
gelsen.dk under 'kam-
pagne'



Brand på plejecenteret

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Jørgen True

→ Klokken er lidt over ti om aftenen den 27. august. Nattevagt **Britta Nielsen** er lige mødt ind, og hun og aftenvagt **Anette Mai** er de eneste medarbejdere tilbage på Fårevejle Plejecenter. Begge er i gang med aftenens gøremål, Britta i køkkenet og Anette ved computeren, da freden bliver brudt.

“Det første, vi hører, er, at branddørene smækker i med et højt SLAM!,” husker Anette Mai.

“Vi farer begge to ud på gangen. Jeg spørger, hvad der sker, og Anette råber: Brand! Og mens vi løber ned til brandtavlen, går brandalarmen i gang,” fortsætter Britta Nielsen.

Havregryn i flammer

Ved brandtavlen finder Anette og Britta ud af, hvor det brænder. Det viser sig at

være hos **Karen Rasmussen**, en beboer med demens, som bor i den ene fløj.

Mens Britta for en sikkerheds skyld tjekker den anden fløj, løber Anette mod Karens lejlighed.

“På vej ned ad gangen kan jeg se lyset fra flammerne gennem glasset i døren,” fortæller Anette.

Ilden er opstået i en stor plastikbeholder med havregryn, som Karen har sat direkte på komfurets varmeplader.

“Da jeg kommer ind, ser jeg Karen stå og røre i havregrynene, mens flammerne står op. Jeg når lige at tænke: Hvad er det, hun laver? før jeg tager fat i hende og får hende ud af lejligheden,” fortsætter Anette.

Anette slukker branden

Nu er Britta kommet til, og hun tager imod Karen, sætter hende i en kørestol og kører hende væk fra røgen, som fylder

hele lejligheden og gangen.

Anette går tilbage i lejligheden, kommer vand i en vandkande og slukker ilden.

Bagefter åbner hun vinduerne i lejligheden for at få røgen ud. Og så kommer brandvæsenet.

“Pludselig ser jeg en masse sorte mænd med masker og alt muligt komme farende,” husker Anette.



**Brandfolkene behandler
mig med ilt, da jeg
begynder at hoste
voldsomt.**

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT ANETTE MAI.



Karen Rasmusson var kommet til at sætte en **plastikbeholder direkte på de tændte elplader**. Heldigvis kom hun ikke noget til.

For at finde ud af, hvor det brænder, skal Anette Mai (tv.) og Britta Nielsen løbe hen og **af-læse brandtavlen** (øverst tv.). Tal i displayet henviser til et kort, hvoraf de kan se præcis, hvor alarmen er gået.



[cv]

Navn: Britta Nielsen
Alder: 38 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Nattevagter på Plejecenter Fårevejle

Mens brandfolkene går ind i lejligheden og slukker efter, går Anette rundt og åbner alle de yderdøre, der kan åbnes, for at få luften ud i gangen.

Ilt til Karen

Imens har Britta fået Karen ned i fællesrummet og har undersøgt hende for brandsår. Hun har heldigvis ikke brændt sig.

Da ambulancen kommer, tager de Karen med på sygehuset til observation for røgforgiftning. Brandfolkene tager sig af Anette og Britta, undersøger dem for røgforgiftning og taler med dem om branden.

Beredskabschefen roser de to social- og sundhedsassistenter.

“Han siger mange gange, at jeg gjorde det rigtige. Først til allersidst går det op for mig, at det gjorde jeg,” kommer det fra Anette med et smil.

Trygheden intakt

For at sikre sig, at sådan et uheld ikke opstår igen, er alle beboere blevet vurderet for, om de er i stand til at betjene komfuret. De, der ikke kan, har fået afbrudt strømmen til det.

“Det er foregået i samarbejde med beboere og pårørende, for man kan ikke uden videre gøre den slags,” forklarer Anette.

Ellers har arbejdspladsen ikke taget skridt til at brandsikre plejecenteret yderligere.

“Vi har allerede en regel om, at beboerne ikke må have levende lys i deres lejligheder. Så jeg er helt tryk ved vores forholdsregler,” siger Britta. ★



mdar@foa.dk



[cv]

Navn: Anette Mai
Alder: 55 år
Uddannelse: Social- og sundhedsassistent
Job: Aftenvagter på Plejecenter Fårevejle



Eksperten skriver

Fagbladet FOA samarbejder med en række eksperter, der hjælper med at skrive til bladet om faglige emner.

I dette nummer:

Navn: Ole B. Kristensen

Titel: Informationschef i DBI – Dansk Brand- og sikringsteknisk Institut

Job: Arbejder med DBIs kommunikation indadtil og udadtil. Redaktør af DBI's kvartalsmagasin Brand & Sikring. Repræsentanter DBI i BrandBevægelsen, som bl.a. arbejder for at begrænse dødsbrande i Danmark.

Mail: obk@dbi-net.dk

GØR BOLIGEN SIKKER

Tjek den ældre beboers bolig for brandrisici og tilpas den med hensyn til beboerens livsstil samt fysiske og psykiske tilstand.

- Er der tvivlsomme elinstallationer i boligen? Sørg for at få udbedret eventuelle fejl, både på installationer og udstyr. Nye elektriske apparater er generelt mere sikre end ældre, blandt andet fordi udstyret ofte slukker automatisk efter et stykke tid.
- Eventuel brødrister bør være forsynet med en timer, der sørger for at slukke.
- Ligger der løse ledninger på gulvet, så man træder på dem, eller



- så møbler står på dem? Slidte ledninger kan kortslutte og antænde en brand. Ledninger bør være fast monteret til væggen.
- Undgå forlængerledninger med mange forgreninger.
- Fjern brandbare ting på eller tæt på komfuret.
- Sørg for, at beboerens flugtvejsmuligheder ikke begrænses af møbler eller 'ting og sager'.

Hjemmet bør være udstyret med:

- Røgalarm – helst to eller flere. Tjek regelmæssigt, om de virker.

- Beboeren bør altid have en telefon eller anden alarmmulighed ved hånden – ikke mindst om natten.
- Slukningsudstyr – f.eks. et par blomstervandkander med vand. Ved rygning eller brug af levende lys bør beboeren have vandkanden inden for rækkevidde.
- En sikkerhedsfunktion på komfuret, som afbryder strømmen, hvis noget går galt. Især hos beboere, som har svært ved at huske.

Sådan arbejder du med ældres brandsikkerhed

ILDEBRAND

Hvis uheldet er ude, og der opstår brand:

- Følg arbejdspladsens brandinstruks.
- Red de udsatte personer.
- Alarmér alle andre.
- Alarmér brandvæsenet.



- Sluk branden, hvis det er uden risiko for egen sikkerhed.
 - Brug slukningsudstyr.
 - Anvend forhåndenværende vand, saftvand osv.

- Kvæl ilden med et tæppe eller lignende.

Alle, som arbejder med ældre og plejekrævende personer, bør have

gennemgået et kursus i elementær brandbekæmpelse. Tal med din sikkerhedsrepræsentant om, hvordan du og dine kolleger kommer på kursus.

ADFÆRD OG VANER

Levende lys, rygning og madlavning kan føre til ildebrand. Vær særlig opmærksom i de situationer.

- Stearinlys skal stå stabilt langt fra gardiner og andet brandbart.
- Fyrfadsllys skal altid anbringes i en sikker, åben holder.
- Undgå juledekorationer med lys i. Hvis det alligevel skal til: Brug selvslukkende lys og lysmanchetter af stanniol.
- Hold altid levende lys under opsyn.
- Drop levende lys, hvis det ikke er vigtigt for beboeren.
- Hvis beboeren ryger, så er tæt-siddende tøj at foretrække og



- helst i uld eller tætvetet polyester. Rygere bør undgå tøj i viscose, tynd bomuld og løse gevandter, som der let kan gå ild i.
- Sørg for rygeforklæde til beboeren, og sørg for, at det sidder rigtigt.
- Tal med beboere og pårørende

- om brandsikkerhed i forbindelse med rygning, stearinlys, el og madlavning. Hvis det er en ryger, hold øje med, om der er mærker efter tabte cigaretgløder på gulve og tæpper.
- Det er mere sikkert, at de ældre ryger sammen i et opholdsrum

- end hver for sig på deres værelser.
- Vær ekstra opmærksom på beboere, som bruger sløvende medicin, har et uheldsmæssigt forbrug af alkohol og/eller er fysisk og psykisk svækkede.

tema brandsikkerhed

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

Riv ud og hæng op!

FØRSTEHJÆLP

Hvad gør jeg, indtil den professionelle hjælp når frem?

Brandsår

- Kom koldt vand – helst rindende koldt vand – på brandsåret.
- Bliv ved med at sprøjte vand på, så længe brandsåret gør ondt.
- Ældre og svagelige skal altid tilses af sundhedsfagligt personale – selv ved mindre forbrændinger.



Røgskade på lungerne

- Du kan ikke selv behandle det, men sørg for, at den tilskadekomne kommer væk fra branden og undgår at inhalere mere røg.
- Sørg for, at alle, der har inhaleret røg, kommer til observation for røgforgiftning.

Psykisk førstehjælp

- Sørg for, at alle, der er berørt af eller har oplevet branden, får talt med personale, pårørende og hinanden om deres oplevelse. I mere alvorlige tilfælde bør man søge professionel hjælp.

Oplysninger og hjælp

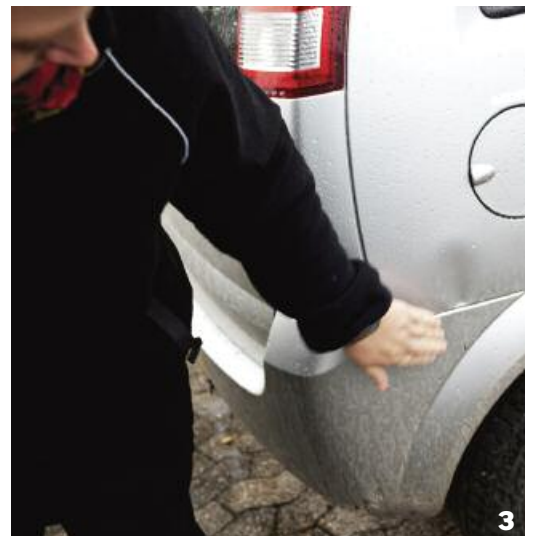
- Kontakt den sikkerhedsansvarlige i din organisation – eller det lokale redningsberedskab/brandvæsen, hvis du er i tvivl om brandsikkerheden.



Undgå buler



2



3



1

1 Dæktjek. Kurt Mark viser kursisterne, hvordan de skal tjekke dækkene. Hvis et dæk er revnet, vil det nemlig bule mere og mere ud, indtil det eksploderer. Typisk i høj fart, hvor der er mest belastning på dækket.

[mental køreteknik]

Kursus i mental køreteknik giver deltagerne en mere professionel indstilling til at køre bil og forbedre kørslen bedre. Instruktør Kurt Mark instruerer, og så er det op til den enkelte kursist at gøre de gode råd til nye vaner.



4



5



6

Buler og skrammer i hjemmeplejens biler kender alle kommuner til. Skaderne sker især i bakgear på vej ud fra en parkeringsplads – en situation, medarbejderne er i mange gange på en dag. Odsherred Kommune sætter ind over for problemet ved at tilbyde medarbejderne et kursus i **mental køreteknik**, hvor de lærer at forberede sig bedre til kørslen.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Mikkel Østergaard

2 Planlæg. "Gå en tur rundt om bilen, og planlæg de første 30 meter væk, inden I sætter i gang," lyder rådet fra Kurt Mark. På den måde får man øje på den sten eller blomsterkumme, som står bag bilen, inden man bakker op i den.



7

3 Buler. Medarbejderne skal tjekke bilen for buler og skrammer, når de overtager den. Alt skal rapporteres, så man kan finde ud af, hvordan skaden er sket og forhindre, at det sker igen.

Fart. "Mange siger til mig: Når jeg hører en lille bil gasse op, så den flyver hen over bumpene, ja, så ved jeg, det er hjemmeplejen!" fortæller Kurt Mark. Men faktisk sparer man kun ganske lidt tid på at køre stærkt.

5 Uskyldig. "Det må være en af sygeplejerskerne!" lyder kommentaren fra én af kursisterne. Men sygeplejerskerne har deres egne biler at køre i, så ...

6 Åh nej. Det giver et gip i medarbejderne fra hjemmeplejen, da Kurt Mark fortæller, at seks børn mister livet hvert år, fordi bilister starter deres bil og bakker uden at have set efter, om der sidder et barn og leger bagved bilen.

7 Spejlkig. Laila Madsen øver sig i udelukkende at bruge spejlene, når hun bakker. Ser man sig tilbage over skulderen, er der blinde vinkler i begge sider.





8



9


“
Langt de fleste skader sker, fordi bilisten ikke er mentalt til stede, når han kører.

.....
KURT MARK



8 Forebyggelse. Det er smart at bakke ind i en parkeringsbås, for så er det nemmere at komme sikkert væk. Her øver Sara Lund sig i at få bilen ind på en meget smal plads.

9 Teknik. De fleste bilister har en fin køreteknik, når de har kørt i nogle år. Alligevel får kursisterne mulighed for at teste deres teknik – her med baglæns kørsel.

 **Se mere**

på kurtmark.dk – vælg: 'se hvad mental køretræning er'

Christel Hambak har konstant videreuddannet sig inden for socialpsykiatri, og hun vidensdeler både som praktikvejleder, i et kollegialt fagligt forum og som underviser.



2007

[cv]

Navn: Christel Hambak

Alder: 47 år

Job: I Socialpsykiatri Lolland på et bosted for 10 borgere med forskellige sindslidelser.

Opgaver: Daglig hjælp til styrkelse af egenomsorgen, relationsarbejde og almindelig sygepleje. Praktikvejleder og tovholder for fagligt forum/rejseteamet.

Grunduddannelse: Social- og sundhedsassistent i 2007.

Efteruddannelse: Kurser om konflikt-håndtering, arbejdet med hjemløse, kognitiv terapi, projektiv identifikation, praktikvejleder-kursus. I 2011 uddannet voldsrådgiver. I gang med amu-moduler om selvskadende adfærd og forebyggelse af selvmord blandt sindslidende.

Sådan kommer du i gang

På epos-amu.dk er der oversigt over amu-kurser i psykiatri. Socialt Udviklingscenter SUS udbyder uddannelsen til voldsrådgiver, sus.dk

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

2011



Konflikthåndtering ligger mit hjerte nær

“Jeg har altid arbejdet med mennesker, og for mig er relationsarbejdet det helt afgørende. Vi støtter vores brugere der, hvor de er. Prøver at motivere dem til for eksempel at komme i bad eller til at blive undersøgt hos lægen. Ofte går vi på den hårfine grænse mellem omsorg og overgreb.

Socialpsykiatrien er komplekst arbejde, og ledelsen har bakket op om min og kollegernes efteruddannelse, så jeg har taget mange kurser. Lige nu er jeg lidt mæt af uddannelse og har behov for at bruge alt det, jeg har lært. Især konflikt-håndtering ligger mit hjerte nær, og jeg har en enkelt gang undervist i konflikt-håndtering på sosu-skolen. I arbejdet med vores brugere skal jeg kunne opfange, hvilken mestring brugeren har, og jeg skal kunne afvæbne situationer. Det nytter ikke, at jeg bare står fast på, at vi har en aftale, hvis brugeren er et andet sted. Vores støtte sker med respekt for brugerens autonomi.

Jeg kan også lide de faglige udfordringer ved at være praktikvejleder. Eleverne kommer med nye øjne på tingene, men jeg ser det også som min opgave at ‘holde dem i ørerne’. Jeg er meget faglig i mit sprogbrug og prøver hele tiden at holde et højt fagligt niveau. ★

brlu@foa.dk



Rygeregler kræver hensyn

Skal det være forbudt for ældre på plejehjem at ryge i deres egen bolig? Og skal det være forbudt for medarbejdere at ryge på arbejdspladsen? De spørgsmål har fyldt en del i den offentlige debat, efter et socialdemokratisk folketingsmedlem foreslog forbud mod, at ældre plejehjemsbeboere ryger, og SKAT bad medarbejdere om at flekse ud, når de vil ryge.

Forslaget om rygeforbud for plejehjemsbeboere kommer, fordi der er sket en stigning i antallet af ulykker på plejehjem, hvor ældre er faldet i søvn med en tændt cigaret. Og SKATs forbud kom, da ledelsen mente, at rygning er en privat sag, som man selv må betale tidsforbruget til ved at arbejde længere svarende til de rygepauser, man har haft i dagens løb.

[kort sagt]

Rygnings har været et hot emne i den offentlige debat. FOA opfordrer til dialog frem for forbud.

 **Læs også.**

temaet brandsikkerhed side 22-27

FOA er ikke med på et forbud dikteret ensidigt af ledelsen eller politikere. De ældres rygning på plejehjem udgør et dilemma, og dilemmaer løser man ikke

Kun dialog kan løse spørgsmålet om rygning.

ved forbud, hvor nogle bliver vindere og andre tabere. På den ene side skal der tages hensyn til de ældre, der måske har røget hele deres liv, og som har det som en del af deres livskvalitet.

På den anden side er der hensynet til de ansatte. De skal ikke tvinges til at arbejde i røg, hvis de

ikke selv ønsker det. Den slags dilemmaer kan kun løses i dialog, hvor man prøver at tilgodese alle hensyn.

Hensynet til, at det er den ældres egen bolig, og hensynet til, at medarbejderne ikke udsættes for røg, er de to emner, som skal drøftes i et samarbejde, hvor også den ældre borger inddrages. Kun dialog kan løse spørgsmålet om rygning. Når det gælder medarbejdernes rygning, skal der ligeledes være en dialog mellem ledelse og medarbejdere. Og beslutter man i fællesskab, at rygning er forbudt på matriklen, skal der tilbydes hjælp til rygestop. ★

K. Stæhr



Af Karen Stæhr, sektorforsmand ★ foto: Jørgen True

23

procent af FOAs medlemmer har udført frivilligt socialt arbejde inden for det seneste år.

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, sept. 2011

Udsigt til stress

Hver fjerde chef i det offentlige forventer flere stress-symptomer hos medarbejderne i 2012. Det viser en undersøgelse fra jobportalen ofir.dk.

Har du et nytårsforsæt?

Omkring halvdelen af FOAs medlemmer har nytårsforsætter for 2012. De tre mest populære er:

- **At tabe nogle kilo** (32%)
- **Dyrke mere motion** (25%)
- **Mere tid med familie og venner** (18%)

Kilde: FOA-medlemsundersøgelse, dec. 2011

Får du bladet hver gang?

Vi har desværre uregelmæssigheder med leveringen af **Fagbladet FOA** i nogle dele af landet. Hvis du oplever det, så giv besked til redaktionen v. Mark Nixon, mlix@foa.dk. Så opretter vi en reklamation, sender dig et blad og tager os af problemet.

Ændringer for tilsynsførende assistenter

Fra 1. januar overgår kommunalt ansatte tilsynsførende assistenter til kommunale arbejdstidsregler, og det giver både forbedringer af tillæg – for eksempel for arbejde søndage – og forringelser – for eksempel for tillæg for aften- og natarbejde og arbejde lørdage.

 **Læs mere**

foa.dk/fagbladet/ekstra



Døgninstitution vandt arbejdsmiljøpris

Døgninstitutionen Lindenvang i Helsingør har vundet Arbejdsmiljøprisen 2011 i kategorien psykisk arbejdsmiljø. Prisen uddeles af Arbejdsmiljørådet. Lindenvang har ikke blot arbejdet med utryghed i forhold til vold og trusler, men også utrygheden omkring økonomi og frygten for nedskæringer.

Kilde: amr.dk



Foto: Jan Høst-Auris



Hjælper hjælp til selvhjælp?

Det gør ingen forskel for ældres funktionsevne og psykiske velbefindende, om hjemmeplejen har fokus på hjælp til selvhjælp eller yder en mere serviceorienteret hjælp. Det viser en ny undersøgelse fra AKF – Anvendt Kommunal Forskning. Men i hjælp til selvhjælp-kom-

munerne har der været en lavere stigning i omfanget af bevilget hjælp fra 2009 til 2010 end i de andre kommuner.



Rapporten 'Hjælp til selvhjælp eller service i hjemmeplejen' på akf.dk

Afprøver digitalt møderum

Fredensborg Kommune og Helsingør Hospital afprøver digitale møder ved udskrivessamtaler, hvor patienten skal overgå til hjælp fra kommunen. Det digitale møderum med videoskærme er kommunens nyeste brug af velfærdsteknologiske løsninger.

Kilde: fredensborgkommune.dk

Mangel på praktikpladser i Norge

Manglen på praktikpladser på sygehusene er ikke kun et dansk problem. FOAs norske søsterforbund, *Fagforbundet*, Seksjon helse og sosial, er bekym-

ret over, at de to største sygehuse i Oslo ikke tager social- og sundhedsassistentelever – på norsk helsefaglæringer.

Kilde: Fag>bladet 11/2011

Enhedslisten redder Filadelfia

Epilepsihospitalet Filadelfia blev reddet af Enhedslisten under finanslovsforhandlingerne. Der blev afsat 40 mio. kroner fordelt over de næste to år.

De penge redder ikke økonomien på lang sigt, men giver et pusterum til at finde en varig løsning for epilepsipatienterne.

Bilen vækker minder

På plejehjemmet Solgården i Fjerritslev får demente vakt minder om bilture i gamle dage, når de sætter sig ind i en gammel Ford Mondeo, som plejehjemmet har fået doneret af en autohandler.

“Når vi arbejder med reminiscens, duer køkkenting ikke til mænd. Derfor havde vi overvejet, hvad vi kunne gøre. Da vi så fik en beboer, der er helt vild med biler, opstod ideen. Bilen er god til at starte en snak, den vækker følelser og minder,” fortæller social- og sundhedsassistent **Christine Thorsen**.



Hjertestartere i hjemmeplejens biler

Frederikshavn Kommune vil give borgere, der får hjertestop, en hurtigere førstehjælp. Derfor bliver 55 af hjemmeplejens biler udstyret med hjertestartere, og medarbejderne bliver uddannet til at yde hjertelungeredning. Kommunen, Region Nordjylland, Hjerteforeningen og Trygfonden starter forsøget i april 2012, og det skal evalueres efter oktober 2013.

Kilde: hjerteforeningen.dk



Alderdommen er ikke så slem, hvis man overvejer alternativet.

MAURICE CHEVALIER, AFDØD SANGER OG SKUESPILLER

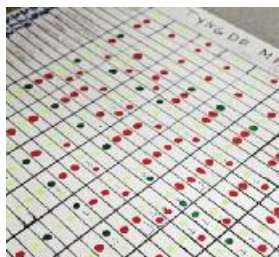
En mere ligelig fordeling af arbejdsopgaverne fik vendt stemningen og mere end halveret sygefraværet på en plejehjemsafdeling i Taarnby.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Nu er vi den gode afdeling

Fald i sygefraværet

Ved at give hver beboer farven rød, gul eller grøn alt efter deres behov for pleje kan medarbejderne nu fordele beboerne mere ligeligt mellem sig på afdeling S på Plejehjemmet Irlandsvej i Taarnby. Det har ført til et bedre arbejdsklima og et sygefravær, der er faldet fra 9,8 procent i juni 2010 til 3,8 i juni 2011.



Rød-gul-grøn. Beboernes behov for hjælp kan hurtigt ændre sig. Derfor vurderer medarbejderne løbende, hvilken farve den enkelte beboer har og plotter det ind i et skema, som hænger i deres fælles kontor.

Bedre

På et tre-dages kursus i kommunikation og adfærd fik medarbejderne redskaber til at tale bedre sammen, blandt andet at holde fokus på sagen og at tale ud fra sig selv. Efter kurset besluttede medarbejderne at tale pænere til hinanden og at støtte hinanden til at få et bedre arbejdsklima.

Fra dyb mistrivsel til super god stemning på halvandet år. Sådan en kolbøtte har arbejdsmiljøet slået på afdeling S på Plejehjemmet Irlandsvej i Taarnby. Et markant fald i sygefraværet understreger udviklingen: Det er gået fra 9,8 procent til 3,8 fra juni 2010 til juni 2011.

Stemningen i afdelingen nåede at blive så betændt, at der var klager fra beboere og pårørende over de ansattes væremåde, og at tre nyansatte sagde op igen inden for tre måneder. Den nytilkomne plejehjemsleder gav derfor medarbejderne valget mellem at blive skilt ad eller gøre en indsats for at skabe et bedre klima. Der var bred opbakning om det sidste, og første trin i processen blev et tre-dages kursus i kommunikation og adfærd.

Rød, gul, grøn

På kurset kom det frem, at en del medarbejdere var frustrerede over arbejdsfordelingen på afdelingen. De følte, at nogle kolleger kun bidrog lidt, mens andre havde for mange og for tunge opgaver.

Næste trin blev derfor at indføre et system, hvor beboerne får tildelt rød, gul eller grøn farve alt efter, hvor plejekrævende de er. Rød betyder, at borgeren er fuldstændig afhængig af personlig hjælp. Gul er udtryk for delvist selvhjulpen og behov for omfattende hjælp. Og grøn viser, at beboeren er selvhjulpen, men dog har brug for nogen hjælp. Beboernes farve bliver løbende vurderet, for den kan hurtigt ændre sig.

Med lyskrydssystemet, som de kalder

det, har medarbejderne et godt redskab til at fordele beboere og opgaver ligeligt mellem sig. Har en kollega for eksempel tre røde beboere, er det let at se, at hun ikke også kan nå at rydde op på gange og i skyllerum.

De hjælper hinanden

Sideløbende med, at de har fået lyskrydssystemet til at fungere, har medarbejderne øvet sig i at tale til hinanden på en bedre måde. Og bliver tonen lidt skarp, er det legalt at sige: Kan du sige det på en anden måde?

Desuden er afdelingsleder og første-assistent blevet mere synlige, så kollegerne ikke står alene, hvis der opstår uoverensstemmelser.

Resultatet er, at stemningen er vendt. Fra at være afdelingen, ingen gad være på, er de nu afdelingen, alle vil vikariere på. Udskiftningen blandt medarbejderne er lav. Og ikke mindst: De er blevet gode til at hjælpe hinanden. Faktisk ringer de til hinanden sidst på formiddagen og hører, om nogen har brug for hjælp, så alle er færdige til formiddagsmødet klokken ti. ★

mdar@foa.dk

“Vi er fælles om at **give beboerne farve** alt efter hvor meget hjælp, de har brug for,” siger sosu-hjælper Dorthe Jensen (tv.). Her er hun sammen med kollegerne Emma Bjerregaard og Kiran Gorge (th.) ved at lægge næste dags plan.



Teknologi letter hverdagen for svage læsere

Ny teknologi er på trapperne, så den million danskere, der har **svært ved at læse**, kan få hjælp fra deres smartphone, tablet eller pc.

.....
Af Iben Baadsgaard Al-Khali

Snart bliver arbejdsdagen lettere for mennesker, der har problemer med at læse og stave.

“Udviklingen i den håndholdte teknik er i rivende udvikling. Informationer bliver tilgængelige for os alle sammen, uanset om vi kan læse eller ej,” siger **Erik Arendal**, ordblindeskonsulent på Hjælpemiddelinstitutionen.

Telefonen skriver for dig

Programmer, der kan lave tale om til tekst, har hidtil været forbeholdt de mere udbredte sprog som engelsk og tysk. Men i efteråret kom de første talegenkendelsesprogrammer til smartphone på dansk.

I september blev tale-til-tekst muligt på iPhone med programmet *Dragon Dictation* og i november fulgte *Dictus* med til telefoner med Android. Hermed kan man diktere en tekst, som kan bruges for eksempel til sms eller e-mail.

God nyhed for FOA-medlemmer

For mange FOA-medlemmer er de nye teknologier en god nyhed. Relativt mange FOA-medlemmer har problemer med at læse.

“Vores egne undersøgelser giver os et fingerpeg om, at der blandt vores medlemmer er cirka 10 procent flere læse- og regnesvage end landsgennemsnittet,” siger **Troels Neiiendam**, faglig chef i FOA Social- og Sundhedsafdelingen i København.

Den københavnske FOA-afdeling har siden 2000 haft sin egen ordblindeskole for medlemmer, der har vanskeligt ved at læse og stave. ★

iben.baadsgaard@alkhalil.dk

**Få hjælp
af din
smartphone**

Side 36

[lige ved hånden]

Ved hjælp af håndholdte apparater som smartphones og tablets som f.eks. iPad bliver adgangen til informationer meget lettere for personer, der har problemer med at læse og skrive. I stedet for at skulle læse vanskelige instruktioner, kan man få dem læst højt eller få instruktionen på en video.





Oplæsning giver skrivemod

Læsegruppen på AOF's ordscole i Aarhus har 18 deltagere, og halvdelen af dem er FOA-medlemmer. Her har sosu-hjælper Heidi Bugge Sørensen fået **nyt mod** på det skrevne ord.

.....
Af Iben Baadsgaard Al-Khalil ★ foto: Niels Åge Skovbo

Læs mere på næste side. →

Oplæsning giver skrivemod



Projektkoordinator **Helle Wind Poulsen** er i gang med oplæsningen. "Teksterne skal formidles, fordi de har et fysisk læsehæmning. Men de er fantastisk dygtige læsere, for de reflekterer over teksterne, og det har overrasket mig," siger hun.

Det lytter de til

"Hun fortsatte ufortrødent krigen også i dagene mellem jul og nytår. Han hverken så eller hørte hende, når han stod op om morgenen, og når han kom hjem om aftenen, nåede han som regel kun lige at høre døren til gæsteværelset blive lukket. Men hun var dog begyndt at sætte mad frem til ham om aftenen."

Helle Wind Poulsen læser op af "Godt nytår, Akxel" – en novelle af Rolf Bagge.



Ordskolens i Aarhus

Aftenholdet på AOF's ordskole i Aarhus har undervisning fra kl. 17-19.30 hver tirsdag. De bruger forskellige hjælpeprogrammer til computere, så de bliver bedre til at skrive, og har stavetræning, der holder stavningen ved lige.

Læselysten voks(n)er

Oplæsningen på AOF's ordskole er en del af projekt **Læselysten voks(n)er**, som er støttet af Styrelsen for Bibliotek og Medier. Projektet er et samarbejde mellem Lokalbibliotekerne i Aarhus, Tårnby Kommunebiblioteker, Ikast-Brande Biblioteker og Odense Centralbibliotek.

Øjnene er klistret til manuskriptet, alle følger med, men stilheden brydes som på kommando. Ritsh, lyder det, når alle 11 bladrer om på næste side. Pebernødder og kaffe står urørt. Ritsh, lyder det igen.

Men når oplæseren, projektkoordinator Helle Wind Poulsen, holder pause under-

vejs, afløses stilheden af lystig diskussion. Personerne i historien diskuteres og blandes med historier fra egne liv. De otte elever snakker i munden på hinanden, der grines – og nu er oplæseren ordstyrer.

For flere af deltagerne i læsegruppen er undervisningen ikke et midlertidigt

projekt. Nogle har gået her på ordskolens i Aarhus i 10 år. De er ordblinde, og hvis de stopper træningen, bliver de hurtigt dårligere til at stave igen.

Og for de fleste betyder det rigtig meget at være sammen med andre, som har samme vanskeligheder. ★

iben.baadsgaard@alkhalil.dk

Aldrig for gammel til staveord

Sosu-hjælper Heidi Bugge Thomsen er ordblind og har brug for regelmæssig træning.

Af Iben Baadsgaard Al-Khalil ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Det er superskønt at få læst historier. Mange af dem handler om livet på godt og ondt, og i vores samtaler kommer vi til at reflektere over vores eget liv og nogle af de skæve eksistenser, vi møder i vores arbejde,” siger sosu-hjælper **Heidi Bugge Thomsen**.

“Når vi hører ordene og ser teksten samtidig, danner vi ordbilleder inde i hovedet, som gør det lettere at genkende ordene næste gang. De forskellige tekster, vi har hørt, har givet mig mod på at læse nye genrer,” siger Heidi, der læser meget i forvejen og er helt vild med serien om Ibsolket.

Svært med elektroniske journaler

Heidi Bugge Thomsens problemer med det skrevne ord giver hende problemer i det daglige arbejde.

“Jeg har svært ved at skrive i de elektroniske journaler. Det er specielt svært med dobbeltnavne. Men heldigvis hjælper mine kolleger mig med at rette stavfejl. Sidste år lagde de faktisk mærke til, at jeg blev dårligere til at stave i løbet af sommeren, for jeg glemmer det lynhurtigt igen,” siger hun.

“Det var en stor hjælp, da vi ikke længere selv skulle skrive kørelister med navne, personnumre og adresser, men fik en computerudskrift,” siger Heidi Bugge Thomsen, der gerne ville have læst jura, hvis hun ikke havde været ordblind.

“Jeg har kigget i nogle venners jurabøger og synes, det så enormt spændende ud,” siger hun. ★

iben.baadsgaard@alkhalil.dk



[c.v.]

Navn: Heidi Bugge Thomsen

Alder: 42 år

Uddannelse: Social- og sundhedshjælper

Job: Ansat fem år på lokalcentrene på Frederiksbjerg i Aarhus Kommune

Svært at skrive navne

Følelsen af at blive stemplet som dum i folkeskolen har forhindret Jan Jensen i at bede om hjælp.

Af Iben Baadsgaard Al-Khalil ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Jeg har aldrig søgt om hjælp. Jeg er stædig og vil klare mig selv. Jeg skal holde mig selv i ørerne og øve mig hele tiden,” siger portør **Jan Jensen**. Der har gået på Ordskolen i snart 10 år.

“Det er svært for mig at lægge en besked til en kollega og skrive lidt om, hvor langt jeg er nået. Og det bliver helt galt, hvis jeg skal skrive navne. Jeg har lært mig at skrive navne sjuksket, så gætter de fleste det alligevel.”

“Mine sms'er bliver tit meget lange, fordi jeg må forklare, hvad jeg mener, når jeg ikke kan stave et ord. Andre gange må jeg erstatte et

ord, jeg ikke kan stave. Det er for eksempel svært at stave til 'arbejde', og så skriver jeg 'job',” siger han.

“I starten syntes jeg, højt læsningen var et hyggeligt indslag i aftenskoleundervisningen. Men det gav mig lyst til at finde ud af, hvordan sætningerne skal bygges op, så de bliver forstået rigtigt,” siger Jan Jensen, der altid har drømt om at blive styrmand og komme ud at sejle.

“Så hvis det ikke var for ordblindheden, var jeg aldrig blevet FOA-medlem,” smiler han. ★

iben.baadsgaard@alkhalil.dk



[c.v.]

Navn: Jan Jensen

Alder: 44 år

Uddannelse: Tømrer og portør

Job: Ansat i seks år som portør på Psykiatrisk Hospital, Risskov



QR står for **Quick Response**. Her er et eksempel på en QR-kode. Med sin smartphone kan man skanne koden, som så åbner en bestemt hjemmeside. Denne kode fører dig til FOAs hjemmeside.

Gå på biblioteket

Tag en tur på biblioteket, hvis du er ordblind eller har andre læseproblemer, anbefaler projektkoordinator Helle Wind Pedersen fra Lokalbibliotekerne i Aarhus. De gode historier findes på mange andre medier end bøger, f.eks. som lydbøger.

[bag om ordet]

Ordblindhed, dysleksi, markante vanskeligheder ved at lære at læse og skrive, som skyldes langsom og upræcis omsætning af bogstaver og bogstavfølger til sproglyde. I 1990 beskrev 7% af voksne danskere sig selv som ordblinde.

Kilde: Den Store Danske Ordbog

Undervisningstilbud fra FOA

Flere FOA-afdelinger har kurser og tilbud for medlemmer, der har læsevanskeligheder eller er ordblinde. Hold øje med kursusatalogerne eller spørg i din afdeling.

Letlæste nyheder

Danmarks Radio har en særlig nyhedsside for mennesker, der har svært ved at læse. Nyhederne er fortalt i et let sprog, og svære ord bliver forklaret.



Læs mere

dr.dk/nyheder/ligetil

Gør livet lettere med en smartphone

Tekstgenkendelse.

Tag et foto af en tekst med din smartphone og få teksten læst op.

- **Android:** App'en Mobile112 kan fås i et billig version til 16 kroner og kan læse op på dansk. Læs mere på mobile112.net
- **iPhone:** Prizmo fra App Store koster 77 kroner

Talegenkendelse

Diktér din besked. Den bliver omdannet til tekst, som kan bruges som sms eller e-mail.

- **iPhone:** **Dragon Dictation** hentes gratis i App Store
- **Android:** **Dictus** som fås gratis i en begrænset version. Den fulde version koster 99 kr.

- Med **Dragon Search** (gratis) til iPhone kan du indtale et ord, som du så automatisk søger efter på Google eller en anden hjemmeside, hvor du vil gøre brug af søgefunktionen.

QRReader eller andre apps kan læse barcode.

Men de kan også danne dem, så man i løbet af få sekunder selv har en kode, man kan dele med andre eller bruge selv – f.eks. til sin hjemmeside, foretrukne video på YouTube eller adressekartotek.



Læs mere

hto.nu/talegenkendelse



4 gode råd

hvis du har svært ved at læse

1. Bliv testet. Opsøg dit lokale VUC og find ud af, om du er ordblind.
2. Søg hjælp. Hvis du er ordblind, kan du få gratis ordblinde-undervisning og måske hjælpemidler som smartphone eller pc.
3. Skab netværk med andre med samme vanskeligheder. Deltag i undervisning for læsesvage eller ordblinde – eller meld dig ind i Ordblindeforeningen.
4. Hold dig i gang hele tiden – dine læse- og stavfærdigheder skal trænes hver dag.



foto: Niclas Åge Skonbo

Ordblind eller ej?

Hvis du er ordblind, har du **ret til hjælp**.

Dine rettigheder og muligheder for at få hjælp afhænger af om du er ordblind eller ej. Derfor er det en god ide at henvende sig til VUC, hvis man har problemer med at læse og skrive. VUC har en test, der kan fortælle, om problemet skyldes ordblindhed.

Hvis du er ordblind, har du

ret til gratis undervisning og hjælpemidler. Du kan lære at kompensere for dit handicap, og må indstille dig på et livslangt træningsforløb.

Er der andre årsager til dine læsevanskeligheder, har du ikke de samme rettigheder, men du kan opnå bedre læsefærdigheder ved at deltage i målrettede kurser. ★

Hjælp til ordblinde

Ordblinde kan få undervisning og forskellige hjælpemidler – for eksempel en smartphone og en it-rygsæk med en bærbar pc, scanner og forskellige læse- og stavveprogrammer.

Du kan være ordblind, hvis du

- læser langsomt
- har svært ved at overskue en tekst
- læser nogle ord forkert
- har svært ved at skrive en tekst, der hænger sammen
- bytter om på bogstaver, når du læser og skriver
- har svært ved at skrive en tekst, der hænger sammen
- bytter om på bogstaver, når du læser og skriver

Kilde: VUC Skive-Viborg

Her fås hjælpemidler

Hjælpemidler søges du forskellige steder:

- Er du i **job** eller **ledig** og medlem af en a-kasse – henvend dig på kommunens **Jobcenter**.
- Er du under **uddannelse** – kontakt **studievejlederen** på dit uddannelsessted.
- Hvis hjælpemidlet kun bruges i **fritiden** – snak med socialforvaltningen i din kommune.

Få hjælp på nettet

- **ordblindeforeningen.dk** – Ordblinde/Dysleksiforeningen i Danmark
- **nota.dk** – statens bibliotek for mennesker, der har svært ved at læse. Her kan du også høre kendte danskere fortælle om deres ordblindhed.
- **hto.dk** – hjælp til ordblinde. Få overblik over lokale udbydere af gratis ordblind-undervisning – klik på Danmarks kortet og se, hvad der findes i dit lokalområde
- **dvo.dk** – Dansk Videncenter for Ordblindhed
- **adgangforalle.dk** – få et gratis program til din pc, der kan læse tekst højt for dig.



Illustration: Jørgen Stamp

Karin Søre Larsen fik en alvorlig følgesygdom efter en svineinfluenza-vaccine. Nu har hun med hjælp fra FOA fået en **erstatning på en million** skattefri kroner.

Vaccine gav Karin varige mén



Karin Søre Larsen fik i første omgang afslag, men senere anerkendt sin sygdom som **arbejdsskade efter en H1N1-vaccine**, som kommunen havde anbefalet medarbejderne.



Erhvervsevnetab

- 'Tab af erhvervsevne' betyder, at en person har fået forringet sine muligheder for at tjene penge ved at arbejde.
- Arbejdsskade-loven giver ret til erstatning for tab af erhvervsevne, hvis man efter en arbejdsskade har mistet mindst 15 procent af sin erhvervsevne.
- Erstatning for tabt erhvervsevne udbetales enten i form af et engangsbetrag eller som en løbende ydelse.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen.

[bag om ordet]

ADEM (Akut dissemineret encephalomyelitis) er en betændelsessygdom i hjerne og rygmarg, hvor der optræder nedbrydning af myelinskerne omkring nervecellerne. Reaktionen optræder typisk få dage til tre uger efter infektion eller vaccination.

Social- og sundhedsassistent **Karin Søre Larsen** valgte at sige ja tak, da Thisted Kommune i november 2009 anbefalede sine medarbejdere at lade sig vaccinere mod H1N1-influenza, også kaldet svineinfluenza.

“Jeg var i tvivl. Men det var vigtigt for mig, at jeg ikke risikerede at smitte beboerne,” fortæller Karin, der arbejdede på plejehjemmet Dragsbækcentret i Thisted.

Halvanden måned senere, januar 2010, bliver Karin syg med let afasi og let lammelse i den ene side. Hun bliver indlagt på Thisted Sygehus, hvor tilstanden forværres.

Efter nogle dage sidder Karin i kørestol og har meget svært ved at tale. Da der kommer tegn på fejlsynkning, overføres hun til Aalborg Sygehus. Lammelsen har nu bredt sig til hele kroppen.

Karin Søre Larsen har fået ADEM, en betændelsessygdom i hjerne og rygmarg, og sygdommen kan være en bivirkning fra H1N1-vaccinen.

Samleveren kontakter FOA

Mens Karin er indlagt i Aalborg, tager hendes samlever kontakt til FOA Thi-

sted-Morsø. Faglig sekretær Leif Vestbjerg-Nielsen undersøger sagen og anmelder den som en arbejdsskade. Herefter kører han sagen gennem Arbejdsskadestyrelsen, hvor den afvises. Arbejdsskadestyrelsen mener, der er tale om en patientskadeforsikringssag og ikke en arbejdsskade.

Leif Vestbjerg-Nielsen sørger for, at sagen kommer videre til Ankestyrelsen med den begrundelse, at det er kommunen, der har anbefalet sundhedspersonalet at blive vaccineret. En anbefaling, der i øvrigt er helt i tråd med Sundhedsstyrelsens anbefaling. Ankestyrelsen anerkender herefter Karins sygdom som en arbejdsskade.

En million i erstatning

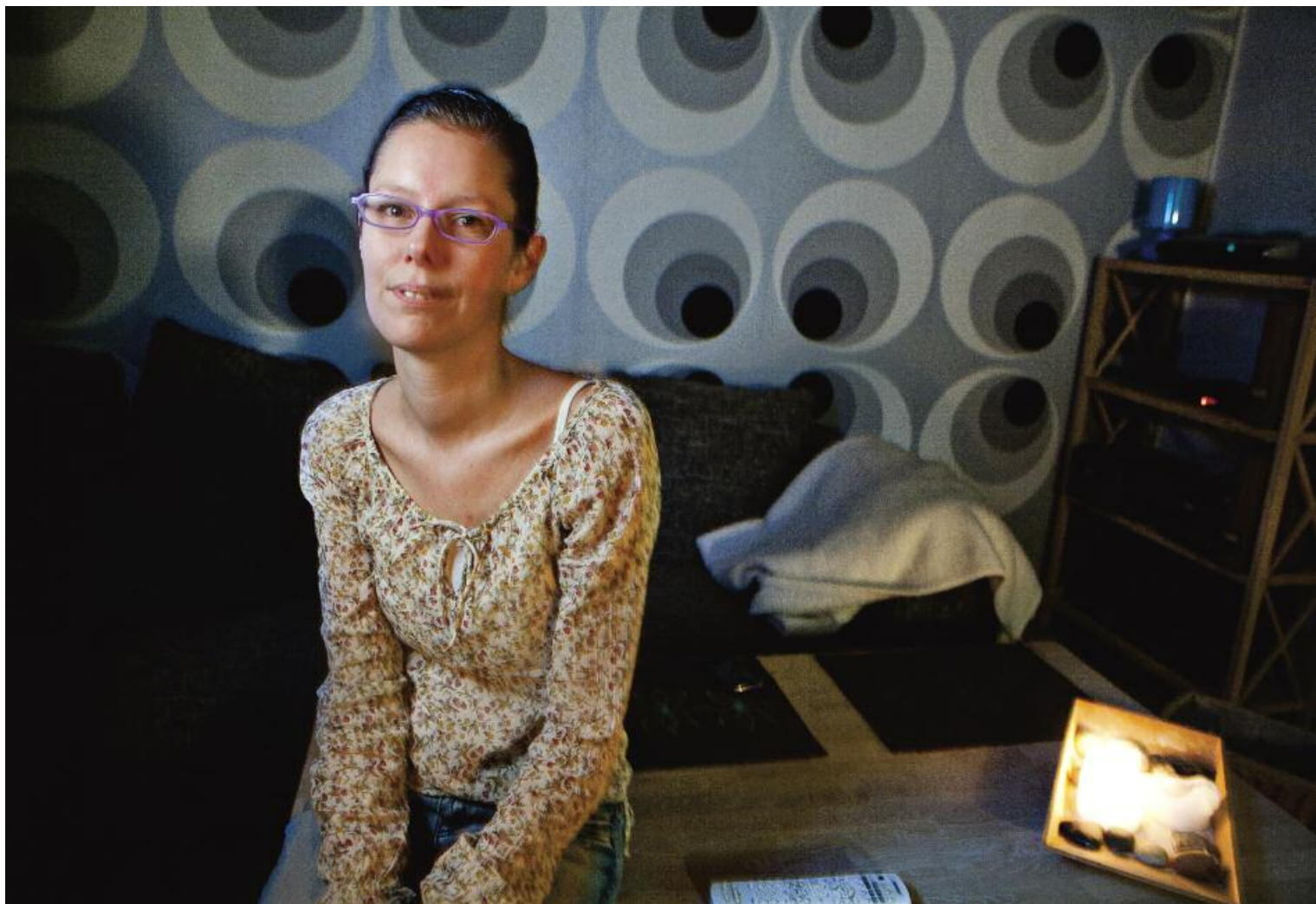
Karin Søre Larsen får herefter tilkendt 114.900 kroner i erstatning for en méngrad på 15 procent og får siden

anerkendt 20 procents tab af erhvervsevne. Den tabte erhvervsevne udløser en erstatning på 1.027.027 kroner.

“Jeg har skrevet under på papirer, og jeg har været hos lægen. Det er min andel i det. Resten har Leif klaret, og han har gjort et fantastisk stykke arbejde. Jeg ønskede ikke at bruge energi på at køre



Det har betydet meget for mig, at jeg ikke skulle bruge energi på at kæmpe med diverse instanser oven i sygdommen.



sager, og det har jeg heller ikke gjort,” siger Karin Sør Larsen.

Raskmeldt

Efter mange måneders genoptræning og senere jobtræning blev Karin Sør Larsen raskmeldt den 1. oktober. Hun må dog leve med visheden om, at en kontrolscanning har vist, at hun har fået sclerose som en

Karin Sør Larsen besluttede tidligt, at hendes kamp skulle handle om at blive rask. “Hvis jeg selv skulle klare erstatningssagerne, havde jeg valgt det fra. **Det overlod jeg til FOA.**”

udløber af hjernesygdommen ADEM. Ingen kan sige, om sclerosen vil udvikle sig.

Dyre lærepenge

Erstatningerne betyder, at Karin ikke behøver bekymre sig så meget om økonomien, men kan koncentrere sig om at søge arbejde.

“Jeg har stadig ikke min gamle styrke, og når jeg er træt, sker der noget med mit sprog. Men jeg tror, jeg er blevet en bedre social- og sundhedsassistent, fordi jeg har prøvet at være patient. Jeg har fået en ny vinkel på arbejdet, men det har været dyre lærepenge,” smiler Karin. ★

heiberg@reportagegruppen.dk

Fra vaccine til erstatning



spørg løs



Overenskomst
Mumme Thing
konsulent i FOA

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

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Vi skal stille bil til rådighed

Der er kommet nye forhold for ansatte, som arbejder under overenskomsten mellem FOA og Dansk Erhverv - og det er intet mindre end en katastrofe. Det er **fyringsgrund** ikke at stille sin bil til rådighed for arbejdsgiveren. Hvem kan køre en vagt på 20-25 kilometer i egen bil med stop for hver 200-300-400-1.700 meter for 2,00 kr. pr. kørt km? End ikke den normale kilometertakst på 3,67 kr. kan dække omkostningerne ved så voldsom slitage på bilen alle ugens arbejdsdage. Hvad vil I gøre ved det?

[Grethe Nielsen]

Svar

Din arbejdsgiver meldte sig i begyndelsen af året ind i Dansk Erhverv, og firmaet blev dermed omfattet af frit-valg-overenskomsten. Det har medført betydelige forbedringer af de ansattes forhold, især med hensyn til pension og arbejdstidsregler, løn under sygdom og barsel med mere. Overenskomsten indeholder en bestemmelse om, at arbejdsgiver ved kørsel i egen bil skal give kørselsgodtgørelse efter lav sats (men kan give efter høj sats). Bestemmelsen er nøjagtig den samme i alle vores frit-valg-overenskomster og er kopieret fra det offentlige område, hvor den fremgår af en KTO-aftale. Der er altså ikke tale om en ny eller ændret bestemmelse.

FOA har altid fortolket aftalen sådan, at når arbejdsgiver pålagde den ansatte at køre i egen bil, så skulle han betale efter den høje sats, men hvis den ansatte selv ønskede at køre i sin egen bil, så kunne arbejdsgiver nøjes med at betale den lave sats. Derfor anlagde og førte vi en voldgiftssag mod en anden virksomhed om emnet. Desværre nåede opmanden i sagen frem til, at arbejdsgiver godt kan betinge ansættelsen af, at den ansatte selv stiller bil til rådighed og slippe af sted med at betale den lave sats. Din arbejdsgiver har krævet, at de ansatte stiller egen bil til rådighed. Det er sket ved at sige dig og de øvrige ansatte op med jeres individuelle opsigelsesvarsel og tilbyde jer ansættelse på nye vilkår - som altså er de forbedrede vilkår efter overenskomsten - og en forringelse bestående i, at han fremover kræver, I skal køre i egen bil. Der er **ikke noget formelt galt** i fremgangsmåden. I princippet kunne arbejdsgiveren også have valgt at gennemføre denne forringelse, selvom han ikke havde indgået overenskomst. Der er således ikke tale om, at forringelsen er en direkte følge af, at der er indgået overenskomst.

Jeg forventer, at der ved OK-forhandlingerne i 2012 bliver rejst krav om ændring af bestemmelsen.

[Mumme Thing]

Får studerende rabat i a-kassen?

Er det rigtigt, at man kan betale **mindre i kontingent** til a-kassen, mens man er studerende? Jeg er under uddannelse til social- og sundhedsassistent i 1½ år.

[Margaret L. Tønder Hansen]

Svar

Som social- og sundhedsassistentelev skal du betale følgende i a-kassekontingent:

- Hvis du er under 30 år, er a-kassekontingentet **gratis**.
- Hvis du er over 30 år, skal du være tilmeldt

efterlønnsordningen og betale efterlønnsbidrag på 460 kr.

Du må ikke tjene penge ved siden af elevlønnen uanset elevlønnens størrelse. Hvis du gør det, skal du betale 330 kr. mere i kontingent pr. måned (medlemsbidrag og atp). Hvis elevløn plus anden indtægt overstiger 11.112 skal du betale 525 mere i kontingent (medlemsbidrag, atp og administrationsbidrag).

Du må heller ikke få penge fra a-kassen eller kommunen.

[Elisabeth Bruun Olesen]

NYTÅRSKUREN TIL DYRE LÅN



FRA LAVVANDE

TIL OVERSKUD

Lån til noget nyt eller slip af med dyre lån

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

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

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

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

PenSam  **BANK**



Køb brugt - men se dig for

Sørg for at **aftale betingelserne**, hvis du handler med en privat – du har nemlig ingen formel reklamationsret.

Lama til lavpris

“Jeg har købt en lama!” meddelte pædagogisk konsulent **Tina Irene Poulsen** sin mand, da hun kom hjem efter endnu en tur i genbrugsbutikken. Manden gjorde store øjne, men bifaldt købet. Det er ikke hver dag, man finder en pelsfrakke til 100 kroner.

Tina Irene Poulsen besøger gerne genbrugsbutikker og markeder, når hendes vej falder forbi. Hun elsker at gøre et godt køb.

“Jeg har sparet rigtig mange penge på tøj og legetøj, og jeg køber kun, hvis jeg finder noget, jeg har brug for. Man kan også finde ting, der aldrig har været brugt. For nylig fandt jeg et par nye skindstøvler til 70 kroner, og sidste år fandt jeg nye Ecco-støvler til 100 kroner. Folk impuls-køber og fortryder,” siger Tina Irene Poulsen.

“Jeg har også købt møbler gennem Den Blå Avis, som jeg har sat i stand sammen med min mand. Og jeg sælger også selv ting gennem avisen. Genbrug tiltaler mig. Vi skal ikke bare smide væk, og ofte går pengene til et godt formål, når man køber i genbrugsbutikkerne,” siger Tina Irene Poulsen.

Hvis man køber en brugt bil eller en brugt vaskemaskine hos en forhandler, gælder de samme regler, som når man køber nyt. Her har man formelt to års reklamationsret.

“Nogle tror ikke, reklamationsretten gælder ved brugte varer, men det gør den, hvis varen er købt hos en forhandler. Man har to års reklamationsret,” siger jurist **Jakob Steenstrup**, Forbrugerrådet.

“Loven giver mulighed for ombytning, men det kan være umuligt at finde en tilsvarende brugt vare. Så må man i stedet få afslag i prisen, pengene tilbage eller måske en reparation.”

Når man handler med en privat sælger, er der til gengæld ingen formel reklamationsret. Her gælder det om at aftale betingelserne med sælger. Og gerne skriftligt.

“Det er vigtigt at have for øje, om man handler med en privat eller en forhandler. Hvis ting går galt i en privat handel, kan det være vanskeligt at komme videre. Her har man heller ikke adgang til Forbrugerklagenævnet. Man bør aftale, om varen er købt som beset, eller der er fortrydelsesret. Og man bør lave en skriftlig købsaftale, hvis der er tale om større handler. Vi fraråder ikke handler med private, man skal blot se sig for,” siger Jakob Steenstrup. ★

heiberg@reportagegruppen.dk

Top fem blandt køberne

Koncertbilletter m.v.: **14,3 dage**

Mobiltelefoner og tilbehør: **14,6 dage**

Bærbare computere: **16,4 dage**

Cykler: **17,5 dage**

Spillekonsoller: **20 dage**



Listen er lavet ud fra annoncerens liggetid på Den Blå Avis' hjemmeside. Den viser de hurtigst sælgende og dermed mest populære varer blandt køberne.

Brugthandlen boomer

Finanskrisen har bremset danskernes forbrug, til gengæld boomer interessen for at købe brugt. Den Blå Avis, dba, er Danmarks største annonce-marked for køb, salg og bytte, og her registrerede

man 3,0 millioner salgsannoncer i 2008. Det antal var mere end fordoblet i 2011, hvor omkring 7,3 millioner sælgere annoncerede deres varer.

Gode råd om at købe brugt

1

Sammenlign varens pris med andre i samme alder og stand

2

Aftal med sælger, hvilke rettigheder du har

3

Få en skriftlig aftale ved dyrere varer

4

Hvis varen er under to år, så spørg efter bon og garantibevis

Kilde: Forbrugerrådet

Køb brugt på nettet

Der er masser af sider på nettet, hvor man kan købe og sælge brugt. Tjek for eksempel

- dba.dk
- lauritz.com
- trendsales.dk
- bilbasen.dk
- guleoggratis.dk
- brugt.dk
- genbyg.dk

Find markederne

På markedskalenderen.dk og lopperoggenbrug.dk finder man oversigter og åbningstider for markeder overalt i landet. På mange af markederne er det også muligt selv at oprette en stand.

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

Efterlønnere skal betale mere i ATP

Hvis du indbetaler til ATP, får du et tillæg til folkepensionen, fra du går på pension og resten af livet. Er du gift, har en samlever eller børn, kan de få udbetalt et engangsbeløb, hvis du dør, inden du fylder 70 år.

Hidtil har du kun skullet betale halvdelen af ATP-bidra-

get, som er 0,84 kroner pr. efterlønstime svarende til 31,08 kroner pr. uge. Staten har så betalt den anden halvdel.

Med virkning fra 1. januar 2012 skal du selv betale hele beløbet – 1,68 kroner pr. time. Det vil sige 62,16 kroner for uger med fuld efterløn.

Du bestemmer selv

Som efterlønnere bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto i efterlønsperioden. Deadline for skriftlig besked til din lokale a-kasse er 10. januar 2012, hvis du helt vil undgå at betale det forhøjede ATP.

Overholder du ikke denne frist, kan du fravælge ATP-betaling med 4 ugers varsel. Det kræver, at du giver din lokale a-kasse skriftlig besked senest den 30. juni 2012. Efter den 30. juni 2012 kan ATP-betaling kun fravælges ved hvert årsskifte. Læs mere på atp.dk. ★

22. januar

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først.

NemID

Husk at du nu kan bruge dit NemID på foa.dk – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu

Nyt job?

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

Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage kl. 16-20.

Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning



Læs mere

På foa.dk/a-kasse kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet



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 – foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Satser i 2012

Fra mandag den 2. januar 2012 reguleres diverse satser herunder satserne for dagpenge og efterløn.

Ydelsestype	Sats	Hvad skal jeg som minimum tjene pr. måned for at få denne sats?
Dagpenge		
Fuldtidsforsikrede	788 kr./dag	20.610 kr.
Deltidsforsikrede	525 kr./dag	13.740 kr.
Dimittend, fuldtidsforsikrede	646 kr./dag	
Dimittend, deltidforsikrede	431 kr./dag	
Arbejdsgivernes dagpengegodtgørelse (G-dag)		
Hel dagpengegodtgørelse	788 kr.	
Halv dagpengegodtgørelse	394 kr.	
Efterløn		
Fleksibel efterløn med start fra 60 år (91% sats) – fuldtid	717 kr./dag	18.752 kr.
Fleksibel efterløn med start fra 60 år (91% sats) – deltid	478 kr./dag	12.470 kr.
Fleksibel efterløn med start fra 62 år (100% sats) – fuldtid	788 kr./dag	20.610 kr.
Fleksibel efterløn med start fra 62 år (100% sats) – deltid	525 kr./dag	13.740 kr.
Skattefri præmie		
Fuldtid pr. portion	12.293 kr.	
Deltid pr. portion	8.190 kr.	
Lempeligt fradrag efterløn – grænse for arbejdsindtægt	34.607 kr./år	
Maksimal indtægt ved selvstændig virksomhed som bibeskæftigelse	71.375 kr./år	

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om at lave mad med laks, der er opdrættet uden antibiotika og farvestoffer.



Månedens råvare: Økologisk laks

De fleste af de laks, vi kan købe, er opdrættede i store bure. Opdræt af fisk kan forurene miljøet meget, og desuden bliver fiskene stressede, da de ikke har ret meget plads. Derfor er man begyndt at opdrætte økologiske fisk, der lever under bedre forhold. I produktionen af økologisk laks er der fokus

på sundhed, for eksempel bruges ingen antibiotika og farvestoffer i foderet, og fiskene har mere plads i burene. Ofte fås økologisk laks på frost. Tø fisken op langsomt i køleskabet. Fiskekødet må godt være iskoldt i midten – så bliver smagen bedst.

Stegt laks med appelsin-grønkålssalat og råstegte kartofler

Til 4 personer

Stegt laks

- 500-700 g laks eller ørred i filet
- 1 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber

Råstegte kartofler:

- 750 g kartofler (kogefaste)
- 2 spsk. olivenolie
- groft flagesalt og friskkværnet peber

Appelsin-grønkålssalat:

- 4 store blade grønkål
- 3-4 appelsiner
- 2 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 2 tsk. citronsaft

- 1 spsk. grov dijonsennep
- 1 lille rødløg i ringe
- **Tilbehør:** Evt. godt brød

• **Råstegte kartofler:** Skræl kartoflerne og skær dem i små tern. Steg dem i olie på en slip-let-pande ved middelvarme ca. 20 min., til de er gyldne på alle sider. Del evt. portionen i to. Hvis kartoflerne er for blege så skru op for varmen til sidst, og kartoflerne brunes. Krydr med salt og peber.

• **Salat:** Skyl grønkålen. Skær de grove ribber væk. Snit grønkålen meget fint.
• Skræl appelsinerne og skær dem i skiver. Fordel dem på 4 tallerkener.

- Pil rødløget, skær det i tynde ringe og fordel på appelsinskiverne.
- Bland en dressing af olie, citronsaft og sennep. Krydr med salt og peber. Bland med grønkålen og læg blandingen oven på appelsinskiverne.
- **Stegt laks:** Varm en pande godt op med olie. Dup laksestykkerne med køkkenrulle. Brun dem på begge sider, krydr med salt og peber og skru ned for varmen. Steg 3-5 min. på hver side afhængigt af tykkelsen af fisken. Mærk med en finger i midten af fisken, om den er varm og gennembagt.
- Servér evt. brød til retten.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

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

Laks til flere dage

Rester af stegt, kogt eller bagt laks er godt bare som pålæg i en sandwich eller på et stykke rugbrød med sennep eller mayonnaise, tomat og salat. Røræg med lidt kold laks er også godt til aftensmad næste dag. Varmetilberedt fisk kan holde sig 2-3 dage i køleskabet.

Undgå bakterier i køleskabet

Vask køleskabet, når der er synligt snavs eller cirka hver anden måned. Herved undgås bakterier, der kan give fordærvet mad. Sådan gør du: Sluk og tøm køleskabet. Lad evt. is smelte. Vask hylder og skabet med varmt vand og opvaskemiddel og skyl efter med rent vand. Rens afløbshullet bagest i køleskabet i renden under kølelementet med en vatpind eller et træspyd med køkkenrulle. Støvsug bagsiden af køleskabet for støv.



Palliativ indsats



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

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

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

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

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

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

Undervisere er sygeplejersker fra Sankt Lukas Hospice:

Anna-Marie Kallfoed og Anne Grethe Hoffmann.

Kurset varer i tre dage og foregår den 20., 21. og 22. marts

2012 fra kl. 8.30 til 15.30 på Sankt Lukas Hospice,

Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup.

Pris for deltagelse er kr. 2.975.

Tilmelding senest den 6. februar 2012 ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:

Sankt Lukas Hospice / att. Christa Brønnum

Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup

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

Besked om optagelse udsendes i uge 7

Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest den 5. marts 2012.

Navn:

Stilling:

Adresse:

Postnr./By:

Telefon (privat):

Telefon (arbejde):

Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset SKAL EAN-nummeret oplyses.

Får du bladet hver gang?

Vi har desværre problemer med leveringen af Fagbladet FOA i nogle dele af landet.

Hvis du ikke får dit fagblad, så giv besked til redaktionen v. Mark Nixon, mlix@foa.dk. Så opretter vi en reklamation, sender dig et blad og tager os af problemet.



**Professionelle
kurser og uddannelser
indenfor sundhed**

**Mindfulness Instruktør
Positiv psykologi vejleder
Kostvejleder
Sundheds- og Livsstilscoach
Massør og Sportsmassør
Fitnessinstruktør
Børn og overvægt
Certificeret Løbecoach
Personlig Træner
Zoneterapeut**

Læs i hele landet



Læs mere på www.atwork.dk

Bestil gratis kursusbrochure
på telefon 44 48 61 00 eller på
brochure@atwork.dk

AT WORK
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

det sker

FOA 1

Pensionist- og efterlønsklubben for kommunale arbejdsledere i FOA 1

9. jan. kl. 10.30 får vi besøg af politikere og virksomhedssejere Jens Kampmann med et causeri. 13. febr. kl. 10.30: Modeshow med fremvisning af årstidens nye kollektioner og farver for damer og herrer. Kom og se nogle af klubbens medlemmer gå mannequin. Der er mulighed for at prøve tøjet inden evt. køb. Medlemmers venner er også velkomne denne dag. 12. marts kl. 10.30: Klubbens traditionelle bankospil med 10 spil med fine præmier på 1 række og til hele pladen, 6 plader koster 40 kr. Medlemmer er velkomne til at tage venner og bekendte med denne dag. 23. april kl. 10.30: Ordinær generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. På valg: kasserer, 2 best.medl., 1 bilagskontrol. samt div. suppl. og aktivitetsudvalg. Bagefter er der fællesspisning af egen mad. Her vil foreningen beværte med 1 snaps samt 1 øl eller vand. 13. juni er årets skovtur, men destination og øvrige oplysninger om turen er endnu ikke fastlagt. Alle ordinære møder afholdes i FOA 1's lokaler, Niveau 1, Vilhelm Thomsens Alle 9, Valby. Ved alle arrangementer er der gratis kaffe med småkager eller lignende. Efter eller under arrangementet er der fællesspisning, hvor hver især har deres mad med. Øl og vand kan købes til rimelige priser. P.b.v. formand Helge Koch

Guldborgsund

Pædagogisk Sektor afholder ordinær generalforsamling 9. febr. kl. 19 i KIKKO Bar, Vendsysselvej 9, Nyk. F. Dagsorden iflg. lovene. Efter gene-

ralforsamlingen serveres der buffet. I forbindelse med generalforsamlingen bliver vinderen af vores konkurrence FOAs *hjemmesidetips* 13 trukket. Har du ikke fået spørgeskemaet til konkurrencen sammen med dagsordenen, bedes du kontakte Gitte Andersen på 46 97 17 50. Af hensyn til spisning skal du senest 27. jan. tilmelde dig til Tilmelding til Gatte Andersen eller guldborgsund@foa.dk eller afdelingens hjemmeside. P.s.v. Maj-Britt Rasmussen, sektorformand

Social- og Sundhedssektoren

Kom og hør foredrag med Eva Jørgensen om hendes bog *Vi ses i morgen* 26. jan. i KIKKO Bar, Vendsysselvej 9, Nyk. F. – læs mere på vores hjemmeside. Tilmelding fra 1. dec.-19. jan. på 46 97 17 50 eller på guldborgsund@foa.dk. V.h. Lena Havsteen, sektorformand

Horsens

Sektorgeneralforsamlinger afholdes 21. marts på Scandic Bygholm Park, Horsens. Se nærmere i generalforsamlingsbladet, når det udkommer. Vær opmærksom på, at der efter nytår jævnlige vil udkomme et nyhedsbrev på vores hjemmeside foa.dk/horsens.

Hjørring

Sektorgeneralforsamlinger 7. marts kl. 19 på Vendelbohus. Fællesspisning kl. 18 hvortil tilmelding er nødvendig på 46 97 13 46 senest 27. febr. Generalforsamlingerne afvikles sektorvis og starter kl. 19.

Social- og Sundhedssektoren: Forslag skal være sektorformand Ingrid Mose i hænde senest 22. febr.

Pædagogisk Sektor: Forslag skal være sek-

torformand Jane Sommergreen i hænde senest 22. febr.

Teknik- og Servicesektoren: Forslag (forslag fra bestyrelsen om sammenlægning af sektorer). Valg (bortfalder hvis ja til fusion). Forslag skal være sektorformand Svend Jensen i hænde senest 22. febr.

Kost- og Servicesektoren: Forslag (forslag fra bestyrelsen om sammenlægning af sektorer). Valg (bortfalder hvis ja til fusion). Indkomne forslag skal være sektorformand Hanne Jensen i hænde senest 22. febr. Kort efter generalforsamlingerne i Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren, vil der blive afholdt stiftende generalforsamling, hvis begge sektorer generalforsamlinger stemmer ja til fusionen.

Mariagerfjord

Social- og Sundhedssektoren inviterer til rundvisning i forbunds- og Folketinget 18. jan. Afgang fra Hadsund rutebilstation kl. 6, afgang fra Hobro rutebilstation kl. 6.30. Forventet hjemkomst Hadsund kl. 21 og forventet hjemkomst Hadsund kl. 21.30. Egenbetaling på 50 kr./person, som betales i bussen. Kaffe/rundstykker serveres i bussen, og aftensmad indtages på vejen hjem. Oplys cpr-nr. ved tilmeldingen, som er efter først til mølle-principet. Tilmelding kun på 46 97 13 73. V.h. Annette Press, sektorformand

Odense

Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling 15. febr. kl. 19 i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense med mulighed for spisning kl. 18. Faggruppe:

Dagplejere, dagplejere, stedfortrædere, souschefer, assistenter, centrale pladsansvarere, pædagogiske konsulenter og omsorgsmedarbejdere. Dagsorden iflg. lovene. På valg: formand – valget er gældende fra 1. marts 2012. Sektorformand Alice Due fratræder og går på efterløn med udgangen af febr. 3 best.medl.: dagplejer Susanne Jespersen, dagplejer Anette Lykke Jensen, dagplejer Bodil Jørgensen og 1 best.suppl. dagplejer Hanne Winther Jørgensen – alle modtager genvalg. Forslag til valg og forslag skal indsendes skriftligt og være sektoren i hænde senest 1. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen skriftligt afgives stemme fra 4 hverdage før generalforsamlingen. Stemmeafgivelse i afdelingen afsluttes på generalforsamlingsdagen kl. 12. Af hensyn til bespisning bedes du tilmelde dig på 46 97 18 00 eller mail: odense@foa.dk senest 6. febr. P.b.v. Alice Due, sektorformand

Gruppe D. 12. jan. kl. 14 i Toldbodgade 5-7 gennemgår vi sammen det nye program. Frede vil endvidere vise film fra Tibet, så kom og hyg jer med os. 25. jan. kl. 14 afholder fællesklubben et arrangement i Vesterbro 120. Her kommer et jazzband og underholder. 9. febr. kl. 14 i Toldbodgade 5-7 afholder vi den årlige generalforsamling iflg. klubbens love. Forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. 29. febr. kl. 14 i Vesterbro 120 afholder fællesklubben et arrangement, hvor Jens Jensen kommer og fortæller om Kina/Mao. 8.

marts kl. 12.30 i Toldbodgade 5-7 afholder vi det sædvanlige gode bankospil med amerikansk lotteri i kaffepausen. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Bankospillet begynder kl. 13.30 – kom og vær med til nogle hyggelige timer. Ønskes programmet for foråret 2012 som e-mail, så send en mail til sonja_knud@web.speed.dk.

Gruppe Y. 10. jan. kl. 10-12: Nytårskur. Klubben vil byde på vin, kransekage og kaffe. Så skal vi drøfte ferie. Hvor går turen hen i efteråret 2012, eller skal det evt. være i foråret 2012? Indbetaling kl. 9.30-10. Tilmelding til bowling 100 kr. Tilmelding til Fællesklubben: Senior-Jazz. 24. jan. kl. 12.45-15: bowling. Vi mødes på Møllemarksvej over for is-stadion. Der udleveres sko kl. 12.45, og der bowles kl. 13-14. Kl. 14.15: Kaffe med lagkage. Samlet pris 100 kr. Vil du kun se på bowling og have kaffe og kage er prisen 40 kr. 25. jan. kl. 14-16: Fællesklubben. Quintet du Swing spiller traditionel jazz. 7. febr. kl. 10-14 spiller vi banko, hvor klubben giver alle gevinster – 48 + 4 ekstra. Efter banko er der en kort pause, inden vi spiser vores medbragte mad. Øl og vand kan købes. Indbetaling kl. 9.30-10. Tilmelding til Bjergbanken 50 kr. Gratis tilmelding til Fællesklubbens foredrag. A conto til ferie 500 kr. 21. febr. kl. 10-14: Generalforsamling. På valg: Formand Inge Egeberg, best.medl. Inge Jepsen og bilagskontrol. Eva Kristensen. Bagefter er klubben vært med 2 stk. smørrebrød, en øl eller vand. 29. febr. kl. 14-16: Fællesklubben. Jens Jensen fra Skovlunde fortæller om For-

mand Maos grønne Kina – en meget spændende rejsebeskrivelse om det sydlige Kina. 6. marts kl. 10-12: Bjergbankens cabaret – 4 dejlige, nostalgiske piger optræder med deres sange og bliver akkompagneret af Per Rye. Et festligt indslag der bare må opleves. Klubben giver kaffe og kage. Indbetaling kl. 9.30-10. Tilmelding til Anne K. m.m. 120 kr. Tilmelding til sejltur Odense Fjord 150 kr. 20. marts kl. 9.20-17.25: Forårsmøde hos Anne K. Vi tager rutebil nr. 141 kl. 9.25 til Otterup og går op på hotellet. Kl. 10.30 vil Anne K. vise den nye forårsmøde, kl. 13 er der frokostbuffet. Efter frokost har Anne K. åben i sin butik for powershopping. 16.59 går bussen til Odense og ankommer kl. 17.21. Fællesklubbens generalforsamling 28. marts kl. 10-13. På valg: Formand Grethe Bahn, best.medl. Gerda Kragh Nilsen og bilagskontrol. Keld Rasmussen. Efter generalforsamlingen er der kaffe og kage. 17. april kl. 10-?: Sejltur på Odense Fjord. Vi skal ud at sejle med Svanen og mødes på kajen. Vi tager sandwich med. Øl og vand kan købes på båden. Pris for ikke-medlemmer 200 kr. Nyt i 2012: Ved alle arrangementer – både i Y OG D samt fællesklubbens – må der tages ledsager med. *Hilsen gruppe Y, Inge Egeberg*

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed på FOA Kontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg 9. jan. kl. 9.30-14.30. Hvis du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en

det sker

service vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 26. jan. kl. 14.30-15.30. Hvis du ønsker en samtale, kan det aftales med PenSam på tlf. 44 39 33 31.

Social- og Sundhedssektoren inviterer til fyraftensmøde 31. jan. kl. 17-18 med rundvisning i Snoezelhuset Guldhornet, Sølund, Dyrehaven 10, Skanderborg. Efter rundvisningen er FOA vært ved et let måltid i FOA Huset, Villavej 12, Skanderborg. Tilmelding senest 24. jan. på 46 97 20 20 – maks. 25 pladser.

Seniorklubben afholder nytårskur 13. jan. i FOA Huset, Dalgasgade. Pris

100 kr. og gæster 150 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20.

Skive

Seniorklub afholder nytårsbanko 26. jan. kl. 14 i FOA, Jægervej 12, Skive. Pris 50 kr. inkl. kaffe og 3 plader. Derudover kan der købes 3 plader for 10 kr. Husk tilmelding senest 23. jan.

Svendborg

Kost- og Servicesektoren afholder generalforsamling 18. jan. kl. 17 i FOAs mødelokaler Møllergade 56, 3. sal. Dagsorden iflg. lovene.

Forslag skal være sektoren i hænde senest 7. dec. Nedlæggelse af sektoren og beslutning

om dannelse af ny fælles sektor sammen med Social- og Sundhedssektoren. På valg: 1 medlem for 2 år. Valg til faggrupperne. Køkken: Hanne Petersen. Højskoler og private: Mia Jensen. Kantineledere: Lisbet Schack. Serviceassistenter: vakant. Rengøring: vakant. Rengøringsledere: vakant. Vi har ingen pladser for statsansatte og vaskeri. Tilmelding af hensyn til køkkenet senest 11. jan. på 46 97 27 27 eller tilmeld-svendborg@foa.dk, du kan også tilmelde dig på hjemmesiden foa.dk/svendborg under arrangementer. V.h. Susan Bøg Nielsen

Teknik- og Servicesektoren afholder generalforsamling i Møllergade 56, Svendborg, 27. jan.

kl. 16. Efter generalforsamlingen vil der være middag for tilmeldte. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren i hænde senest 6. jan. På valg: næstformand Viggo Petersen (2 år). Valg til faggrupperne. Rådhusbetjente: Kurt Karlsson. Idrætsassistenter: Viggo Petersen. Skolepedeller/ledere: Jesper Carlsen. Skolepedeller/medarb.: Jan Enderberg: Plejehjemspejdere: Flemming Hansen. Maritime: Robert Jacobsen. Parkeeringsvagter: Bent Møllmann. Tilmelding til middagen skal ske senest 20. jan. til sekretariatet på 46 97 27 27 eller Flemming Hansen (privat) på 29 45 93 05 eller tilmeld-svendborg@foa.dk V.h. Flemming Hansen,

sektorformand

Social- og Sundhedssektoren afholder generalforsamling 9. febr. kl. 18 i FOA Svendborgs lokaler, Møllergade 56, Svendborg. Der er buffet fra kl. 18. Generalforsamlingen starter kl. 19. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være sektoren i hænde senest 19. jan. Nedlæggelse af Social- og Sundhedssektoren, således at der dannes en ny fælles sektor med Kost- og Servicesektoren. På valg: næstformand Jette Hammer, modtager genvalg – 4 år. Valg af 3 medlemmer til afdelingsbestyrelsen. 2 medlemmer for 1 år + 1 medlem for 2 år. Valg til faggrupperne: Social- og sundhedshjælpere, social-

sundhedsassistenter, hjemmehjælpere, sygehjælpere, beskæftigelsesvejledere, handicap-hjælpere, plejere, portører og tilsynsførende assistenter. Tilmelding til buffeten kl. 18 senest 2. febr. på 46 97 27 27 eller tilmeldsvendborg@foa.dk Du kan også tilmelde dig på foa.dk/svendborg under arrangementer.

Pædagogisk Sektor afholder generalforsamling 15. febr. kl. 18 i det store mødelokale, FOA Svendborg, Møllergade 56. Dagsorden iflg. lovene. På valg: næstformand Anette Fink Jacobsen og afd.best.medl. Anette Fink Jacobsen. Valg til faggrupperne 2013. Dagplejere: Marianne Christensen og Anette

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Cornwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i december var:

Kroophold:

- Mette Schumann
Agervej 16
8700 Horsens

Gavekort:

- Britta Antonsen, Viborgvej 47, 7470 Karup J
- Jette Pedersen, Østergårds Allé 26 B, 2500 Valby
- Margit Lundhus Sørensen, Gartnerjorden 16, 7800 Skive
- Anette Muf, Ege Allé 62, 8660 Skanderborg
- Pia Hansen, Kilden 1, 5500 Middelfart



FOA-afdelinger

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

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

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

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
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

Fink Jacobsen. Pædagoger: Bitten Granhøj. Daglejledere: Annette Vejrbæk. Omsorgsmedhjælper: 1 person. Pædagogiske konsulenter: 1 person. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 24. jan. Da vi starter med lidt mad, bedes du tilmelde dig senest 25. jan. på 46 97 27 27 til sekretariatet eller tilmeld-svendborg@foa.dk Du kan også tilmelde dig på foa.dk/svendborg under arrangementer. P.s.v. *Dorthe Jørgensen, pædagogisk sektorformand*

Sønderborg

Seniorklubben. 12. jan. kl. 9.30-12 i FOA Sønderborg, Damgade 104: pc-kursus 1 – Nem-ID. Det er en fordel at have kendskab til computer. Pris: 25 kr. inkl. kaffe og brød. Max. 12 personer. Medlemmer har 1. prioritet. Tilmelding senest 6. jan. Aktivitetsnr. 9741-12-20-02. 26. januar kl. 9.30-12. i FOA Sønderborg, Damgade 104: pc-kursus 2 – forsættelse fra d. 12. jan. Pris: 25 kr. inkl. kaffe og brød. Max. 12 personer. Medlemmer har 1. prioritet. Tilmelding senest 6. jan. Aktivitetsnr. 9741-12-20-03. 9. februar kl. 14 i

FOA Sønderborg, Damgade 104: Lotto. Vi spiller om kødpakker. Pris: Medlemmer 30 kr. Ikke-medlemmer 40 kr. Inkl. kaffe og en plade – ekstra plader 5 kr. Tilmelding 5. jan.-3. feb. Aktivitetsnr. 9741-12-20-04. 23. februar i FOA Sønderborg, Damgade 104: Generalforsamling. Vi får lidt at spise kl. 13 inden generalforsamlingen kl. 14. Tilmelding 26. jan.-17. feb. (af hensyn til traktement). Aktivitetsnr. 9741-12-20-05. 8. marts kl. 14 i FOA Sønderborg, Damgade 104: Musikalsk underholdning ved *De to fra Lysbro*. Pris: Medlemmer 50 kr. Ikke medlemmer 60 kr. Tilmelding 9. feb.-2. marts. Aktivitetsnr. 9741-12-20-06. 22. marts kl. 14 i FOA Sønderborg, Damgade 104: Demonstration af dynner, madrasser og forskellige olier. Enkelte gvinster. Gratis. Firmaet Berntsen Agentur er vært med kaffe og brød. Tilmelding 23. feb.-16. marts. Aktivitetsnr. 9741-12-20-07. 29. marts kl. 14 i FOA Sønderborg, Damgade 104: Betale ferieturen 7.maj-10. maj. Der serveres kaffe og brød. 7. maj-10.maj: Ferieturen til Slesvig-Holsten-Helgoland. Vi mødes kl. 8 ved

Politigården i Sønderborg. Vi skal bo på Hotel Karolinenkoog nær Büsum. Program og pris kommer senere. Aktivitetsnr. 9741-12-20-08. 31. maj kl. 14 i Lystbådehavnen i Høruphav: Halvårsafslutning. Hygge og gåtur. Medbring kaffen, brød havet. Derefter grilles der pølser. Pris: Medlemmer 40 kr. Ikke-medlemmer 50 kr. Øl og vand kan købes. Tilmelding 12.april-11. maj. Aktivitetsnr. 9741-12-20-09.

Sønderjylland

Pædagogisk Sektor. Generalforsamling 27. febr. kl. 18 i FOAs lokaler, Hærvejen 8, Rødekro. Dagsorden iflg. lovene. Forslag – herunder også forslag til valg – skal være sektoren i hænde senest 6. febr. På valg: formand Ilse Gaarde modtager genvalg, 1 dagplejepædagog (vakant), 3 dagplejere: Lis Reus, Conni Olesen og Birgit Hansen modtager genvalg, 1 omsorgsmedhjælper (vakant), 1 pædagogmedhjælper Jonna Jørgensen modtager genvalg. Valg af deltagere til faggruppelandsmøde i 2013 – 1 fra hver faggruppe – i de fag-

grupper, hvor vi har over 500 medlemmet, kan der vælges 2. Vi starter med en let anretning, så vi håber, at I vil tilmelde jer senest 20. febr. på 46 97 35 00. *V.h. sektortorbestyrelsen*

Seniorklub. Juleafslutning 8. dec. kl. 14 i FOAs mødelokale – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 2. dec. Foredrag og underholdning 16. jan. kl. 14 i FOAs mødelokaler – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 9. jan. Generalforsamling 23. febr. kl. 14. Vi starter med et stykke brød kl. 13, dagsorden ifølge vedtægterne, bagefter er der pakkeleg – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. febr. Rundvisning på TV SYD 15. marts fra kl. 18.45-21.15 – tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 7. marts. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer 30 kr.

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

Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22

Svendborg: 46 97 27 27
svendborg@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

Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40

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

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 212.085/3. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0222

Redaktionen sluttet:
19. december

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk og Mark Nixon,
mlx@foa.dk
Frist til marts-nummeret:
31. januar

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

Annoncefrist:
Februar-nummeret:
17. januar

Næste nummer udkommer
25. januar

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

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



Dit fagblad i fire versioner

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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 15. januar**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

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

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 12 blev **Ingrid Dahlgaard, Holstebro**.

1. Hvor mange danskere skønnes lovforslaget om seniorførtidspension at få betydning for i 2014?

- A. 900
- B. 1.200
- C. 1.800

2. Hvor mange af FOAs medlemmer er sikre på eller regner med at blive i efterlønsordningen?

- A. En ud af fire
- B. Hver anden
- C. Tre ud af fire



3. Gælder reklameretten også, når du køber brugte varer hos en forhandler?

- A. Nej, kun når du køber nyt.
- B. Reklameretten gælder kun, hvis du aftaler det med forhandleren.
- C. Du har altid to års reklameret - også på brugte varer.

4. Hvordan er FOA-medlemmer ifølge livsstilsekspert Niels Folmann?

- A. De tænker på her og nu og ikke så meget på fremtiden.
- B. De er opmærksomme på, at man skal have det godt hele livet.
- C. De spiker og sparer nu for at have rigeligt til, når de er ældre.

5. Hvad fortæller Klinken, at opdrættede laks i dambrug kan lide af?

- A. Lavt selvværd
- B. Stress
- C. Ungdomssløvsind

6. Hvordan er du stillet som ordblind?

- A. Du kan få hjælp, hvis din kommune har ansat en ordblinde-koordinator.
- B. Du skal selv betale for den hjælp, du har brug for.
- C. Du har ret til hjælp.

7. Hvor mange procent af den danske befolkning beskriver sig selv som ordblinde?

- A. Tre procent
- B. Syv procent
- C. Elleve procent

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

- A. Armlænet på en lænestol
- B. En lakseryg
- C. Gorm den Gamles rustning

9. Karin Søe Larsen fik over en million i erstatning, efter at hun blev syg af en H1N1-vaccine. Hvad blev hendes tab af erhvervssevne vurderet til?

- A. 20 procent
- B. 30 procent
- C. 40 procent



Aaaa

det sker i januar

1. januar

Tilbagetrækningsreformen træder i kraft.

13. januar

Sidste tilmeldingsfrist til konferencen 'Handicap fremadrettet - viden og faglige perspektiver', der afholdes d. 7. februar på Radisson Blu i Odense.
Arrangør: Socialstyrelsen.

22. januar

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen

26.-28. januar

DM i SOSU Skills afholdes i Odense.

1. februar

Sidste frist for at tilmelde sig landskonferencen 'Kvalitet i dagplejen' 2012, som holdes på Nyborg Strand den 16. og 17. april.



Mobning foregår ikke kun i skolegården

Forebyg mobning
på arbejdspladsen

- Test dig selv – ved DU nok om mobning?
- Find god praksis og værktøjer
- Få 9 anbefalinger til en handlingsplan
- Book et besøg af Rejseholdet

på frastresstiltrivsel.dk/mobning

FOA

UDSENDT VIA: FAG OG ARBEJDE STAUNINGS PLADS 1-3, 1790 KØBENHAVN V

For alle i PenSam og FOA:

2 ÅR UDEN SKADER = INGEN SELVRISIKO



RIDSER I LAKKEN?

INTET PROBLEM!

Billige forsikringer uden selvrisiko

Det er surt at få ridser i lakken, men hos os slipper du for bøvl og udgifter bagefter. Vi klarer langt det meste over telefonen og du betaler ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år. Og det gælder ikke kun vores bilforsikring. Sådan klarer vi de fleste skader i PenSam Forsikring.

Ring nu på
44 39 39 50
pensam.dk/forsikring

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam FORSIKRING