



FOA SOSU

MEDLEMSBLAD FOR
FOA SOCIAL- OG SUNDHEDSAFDELINGEN

november 2019 – nr. 4

Vend bladet
en omgang og find
beretningen og
det øvrige materiale
til fagforeningens
generalforsamling

Livsbekræftende arbejde på palliativ afdeling · side 18

Husk at spørge til lønnen · side 8

FOA SOSU 4

NOVEMBER 2019

LÆS OGSÅ

Leder	3
Juletræsfest	7
En dag i rådgivningen	25
Kort og godt	21 og 26
SOSU-kryds	27

4 SAMTALEN FOREGIK I EN SKURVOGN

Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa arbejdede i to uger på et plejehjem helt uden beboere.



8 INGEN ANDRE VILLE BEGYNDE I ET NYT JOB UDEN AT KENDE LØNNEN

Alt for mange SOSU-medarbejdere glemmer at tale løn til ansættelsessamtalen.

12 KOMMUNE MÅ KRYBE TIL KORSET

Ved fagforeningens hjælp har Marlene Øster endelig fået ret og står nu hver måned med 2.000 kroner ekstra i hånden.



14 FAG, POLITIK OG FÆLLESSKAB

På flere arbejdspladser mødes FOA SOSUs medlemmer til faglige og sociale arrangementer i en faglig klub.



22 VERBALE TRUSLER OG AGGRESSION SKAL IKKE VÆRE EN DEL AF HVERDAGEN

Social- og sundhedsassistent Sanne Lindberg Madsen er superbruger i forebyggelsen af vold og trusler.

16 FARVEL TIL ET ÅR MED EKSTRA FOKUS PÅ ARBEJDSMILJØ

Social- og sundhedsassistent Charlotte Bartholin ser tilbage på arbejdsmiljørepræsentanternes år.

18 EN GAVE AT ARBEJDE MED DØENDE

Thord Engström er vild med sit arbejde på Palliativ Afdeling på Vigerslevhus.

SOCIAL- OG
SUNDHEDSAFDELINGEN

FOA

FOA Social- og Sundhedsafdelingen. Godthåbsvej 15, 2000 Frederiksberg
Tlf.: 4697 2222, sosu@foa.dk, www.foa.dk/sosu

Ansvarshavende Mari-Ann Petersen (mann@foa.dk), formand.
Redaktør Anne Guldager (angul@foa.dk).

Layout Karen Hedegaard. Tryk Scanprint. Oplag 18.600. ISSN 2596-4119

FORSIDE: SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT THORD ENGSTRÖM. FOTO: MARK KNUDSEN/MONSUN

EN LEVENDE FAGFORENING

Nogle ser medlemskab af en fagforening som en forsikring. Fagforeningen er ikke noget, man tænker så meget over i det daglige, men skulle man komme i vanskeligheder i forbindelse med sit arbejde, ved man, at den er der – klar til at hjælpe.

Men fagforeningen er langt mere end en forsikring. Fagforeningen er dig og mig – et fællesskab, hvor vi med fællesskabets styrke passer på hinanden.

Den årlige generalforsamling er et af de tidspunkter, hvor fællesskabet folder sig allertydeligst ud, når medlemmer i alle aldre og fra alle vores faggrupper kommer fra nær og fjern for at være med.

I år finder generalforsamlingen sted den 20. november, og jeg glæder mig!

Jeg glæder mig til at være sammen med jer og til at fortælle jer, hvad vi på Godthåbsvej har fået tiden til at gå med i det seneste år, siden vi var sammen sidst.

Og ikke mindst glæder jeg mig til, at I fortæller os i politisk ledelse og i bestyrelsen, i hvilken retning I mener, vi skal gå i de kommende år, og hvad vi særligt skal lægge vægt på i kampen for vores allesammens løn, arbejdsvilkår og velfærd.

Generalforsamlingen er fagforeningens øverste myndighed, men i det daglige udpeges retningen af bestyrelsen.

I skrivende stund har fem medlemmer meldt sig som kandidater til to ledige bestyrelsesposter. Og måske når der at komme flere inden fristens udløb, der ligger efter deadline på dette blad.

Under alle omstændigheder kan vi allerede nu konstatere, at vi har en fagforening med et stort demokratisk overskud.

Det er langt fra tilfældet alle steder, og vi kan derfor med god ret være stolte af, at vi i FOA SOSU har et levende demokrati med medlemmer, der står i



AF MARI-ANN PETERSEN,
FORMAND FOR FOA SOCIAL- OG
SUNDHEDSAFDELINGEN

kø for at være med helt inde i maskinrummet.

Den 20. november skal vi stå i kø – først til buffeten og derefter forhåbentlig til talerstolen.

Hvis du endnu ikke har tilmeldt dig, så gør det nu – så vi kan stå sammen.

Tilmeld dig generalforsamlingen på
www.foa.dk/sosu-gf19

FOTO LARS SVANE



FOA SOSUs delegerede til forbundskongressen i oktober var valgt blandt fagforeningens tillidsrepræsentanter. På fagforeningens generalforsamling den 20. november er **alle** medlemmer velkomne.



Samtalen foregik i en skurvogn

Da Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa begyndte i deres job på Valby Frilejehjem, var der endnu ikke flyttet en eneste beboer ind.

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MARK KNUDSEN/MONSUN

Der dufter af nyt træ på Valby Frilejehjem. Hånd-

værkerne pusler stadig i stueetagen, hvor flertallet af lejlighederne endnu runger af mangel på møbler, gardiner og ikke mindst mennesker. Indtil videre er kun fire bebo-

ere flyttet ind i stueetagen, mens der endnu aldrig er blevet ligget i de resterende 15 senge.

Ovenpå er der mere liv. Her er alle 19 lejligheder fyldt, og

spisestuen dufter af mad. Flere beboere har forventningsfuldt indtaget deres pladser omkring bordene i fællesrummet, hvor de inden længe skal spise frokost i



Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa i en af de endnu tomme lejligheder på Valby Friplejehjem.

være med til at starte stedet helt fra bunden opvejer langt ulemperne ved i begyndelsen at skulle klatre over ledninger og undgå at støde ind i en håndværker, mener de.

"Jeg var til samtale i en skurvogn i snevej", griner Anuradha, der i stedet for en rundvisning på sin måske kommende arbejdsplads måtte nøjes med at kigge på en tegning.

Den 1. april var plejehjemmet klar til at tage imod personalet, men ikke før 14 dage senere flyttede de første beboere ind.

De to uger uden beboere blev brugt til blandt andet brand- og forflytningskurser og ikke mindst til at lære hinanden at kende.

"Den dér har vi samlet", siger Anuradha og peger

på en bæk på gangen.

Personalet var inddelt i grupper, og en konkurrence om, hvilket hold der først kunne få samlet en bæk, var en af de aktiviteter, der var med til at ryste dem sammen.

"Det var nogle rigtig hyggelige dage, hvor vi legede alle mulige lege på tværs – både plejepersonale, rengøring, køkken, afdelingssygeplejerske og forstander", fortæller Anuradha.

"Fordi ingen kendte hinanden, var her ingen klikker, og det var det, der tiltalte mig ved jobbet", siger Nana.

"Vi lavede fra begyndelsen aftaler om at være åbne og acceptere hinandens forskelligheder, og her er ingen, jeg ikke bryder mig om at være sammen med", tilføjer hun.



selskab med det samlede personale.

Det gør de hver dag og til alle måltider, og skal man tro social- og sundhedshjælper Nana Maria Christensen og social- og sundhedsassistent Anuradha de Zoysa, nyder personalet samværet lige så meget som beboerne, selvom de går glip af en pause.

"Vi har det simpelthen så hyggeligt, maden er virkelig god, og så har vi ovenikøbet en rigtig fransk kok", fortæller Nana.

VAR TIL SAMTALE I EN SKURVOGN

I det hele taget nyder Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa deres job i fulde drag, og fordelene ved at

HVAD ER FRIPLEJEHJEM?

Friplejehjem har en privat finansiering udover det offentlige tilskud. De er ikke direkte underlagt den kommune, de har adresse i, og kan bestemme flere ting selv. Er man visiteret til en plejehjemsplads i sin hjemkommune, kan man vælge at blive overført til et friplejehjem hvor som helst i landet uden at skulle igennem en dobbelt visitation. FOA SOSU har overenskomst med Valby Friplejehjem, der er en del af Danske Diakonhjem.



Den gode start har betydet, at kollegerne også har lyst til at være sammen i fritiden, og Nana Maria Christensen er sammen med blandt andre afdelingssygeplejersken med i en bogklub, hvor alle læser den samme bog og taler om den bagefter.

SAMVÆR OG NÆRVÆR

Både Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa oplever, at de her har mere tid til samvær og nærvær med beboerne. De fleste beboere kommer ud at gå en tur i løbet af formiddagen,



Nana Maria Christensen og Anuradha de Zoysa tager vægudsmykningen på Valby Fripnejshjem bogstaveligt. De nyder maden i selskab med beboerne og går hver dag på arbejde med et positivt sind.

og er der en anledning, bliver den fejret.

"Forleden havde vi rejsegilde for et skur til el-scootere. Så mødtes vi her i festsalen til hotdogs og Cocio", fortæl-

ler Nana, inden hun og Anuradha giver en rundvisning på etagen ovenover.

"Mon den virker?", spørger Anuradha, da hun træder ind i elevatoren og trykker på

knappen. "Jeg har aldrig kørt med den her elevator før".

"Det har jeg heller ikke", griner Nana. "Den er jo helt ny".

SENIORKLUBBENS ARRANGEMENTER 2020

Tirsdag den 14. januar:

Tirsdag den 11. februar:

Tirsdag den 11. marts:

Tirsdag den 14. april:

Tirsdag den 12. maj kl. 8:45:

Tirsdag den 8. september:

Tirsdag den 13. oktober:

Tirsdag den 10. november:

Tirsdag den 8. december kl. 12:00:

Nytårskur og Guitar Kaj

Ældres vilkår i Malawi Afrika, Jean Petersen

Generalforsamling + banko. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal indsendes til bestyrelsen senest 14 dage før.

Hvad gemmes der under præstekjolen, Kirsten Schmidt Hansen.

Skovtur fra Sindshvilevej. Billetter sælges ved møderne i marts og april.

Karisma musik

Ritualets magt i forhold til social status, Else Marie Kofoed fortæller.

Et grænseoverskridende liv - 4,5 millioner kilometer på Europas landeveje med Loeffe.

Julefrokost på Hotel Admiral. Billetter sælges ved møderne i oktober og november.

Hvor intet andet er opgivet, finder møderne sted i mødesalen på Godthåbsvej 15, kl. 11.00 - dørene åbnes kl. 10:30.

Læs mere om Seniorklubben på www.foa.dk/sosu-senior

JULETRÆSFEST

**Tag familien med til
juletræsfest i fagforeningen!**

Juletræsfesten finder sted
søndag den 15. december kl. 13-16
(dørene åbnes kl. 12.30) i
Comwell Conference Center Copenhagen
(ved Bella Center).

Billetterne koster 75 kroner pr. stk.
og inkluderer sodavand, godtepose og julegave
til børnene – kaffe og æbleskiver til de voksne.

Billetterne sælges efter først til mølle-princippet
og kan købes i receptionen på Godthåbsvej 15.

Ønsker du billetterne sendt med posten,
kan du skrive til bogholdsos@foa.dk, hvor du angiver
dit fulde navn samt fødselsdato og -år. Du modtager en e-mail
med en faktura (inkl. gebyr på 25 kroner), og når du har betalt,
sender vi billetterne til dig.

**Det er vigtigt, at du i mailen skriver, hvor mange billetter
du ønsker at købe i følgende kategorier:**

- Voksen
- 0 år dreng/pige
- 1-2 år dreng/pige
- 3-5 år dreng/pige
- 6-8 år dreng/pige
- 9-11 år dreng/pige
- 12-14 år dreng/pige

»Ingen andre ville begynde i et nyt job uden at kende lønnen«

Alt for mange SOSU-medarbejdere glemmer at tale løn til ansættelsessamtalen. Det stiller tillidsrepræsentanten dårligere i den efterfølgende forhandling, og den nyansatte kan gå glip af en mulighed for at stige i løn.

TEKST ANNE GULDAGER

ILLUSTRATION KAMILLA WICHMANN

Fortæl til ansættelsessamtalen, hvad du forventer at få i løn.

Sådan lyder et råd fra næstformand i FOA SOSU, Tina Græsted.

"Man kan ikke automatisk forvente, at arbejdsgiveren bringer spørgsmålet om løn

op til en ansættelsessamtale, og alt for tit hører vi om medlemmer, der heller ikke har fået gjort det og ender med en løn, der er lavere end det, de kunne have fået" siger Tina Græsted.

Ofte skrives en lønfortale først under, efter den nyansatte har sagt sit gamle job op og nogle gange endda efter, at vedkommende er begyndt i det nye, så det er





▶ ▶ ▶ vigtigt, at man har gjort sin forventning til lønnen klart fra starten.

"Der er næppe andre fag, hvor man accepterer at begynde i et job uden at kende sin løn", gætter Tina Græsted.

TYDELIG FORVENTNING

En af forklaringerne på, at det ikke er en selvfølge, at der bliver talt løn inden ansættelsen, kan være, at både arbejdsgiveren og den ansatte tænker, at det med lønnen jo aftales mellem tillidsrepræsentanten og arbejdsgiveren, mener Tina Græsted.

"Det er rigtigt, at medarbejderen ikke skal gå ind i en decideret forhandling, for det gør tillidsrepræsentanten eller fællestillidsrepræsentanten, men det kan være svært for tillidsrepræsentanten at komme igennem med et lønkrav, hvis der ikke er talt lønforventninger ved ansættelsessamtalen. Hvis der er talt forventninger, og arbejdsgiveren kommer med et urimeligt udspil, kan tillidsrepræsentanten sige, "I vidste det jo godt – hun var

helt klar i spyttet, så det her får du mig ikke til at skrive under på".

MANGEL PÅ ARBEJDSKRAFT

Tina Græsted opfordrer til, at man inden en ansættelsessamtale overvejer, hvad man synes, man er værd, og det kan sagtens være mere end i det gamle job, mener hun.

"Der er mangel på vores arbejdskraft. Det skal vi forstå at udnytte. Arbejdsgiverne er sultne, og det, at man overhovedet er kaldt til samtale, viser, at man har nogle kompetencer, der er brug for. Nu bringer man sine kompetencer i spil på

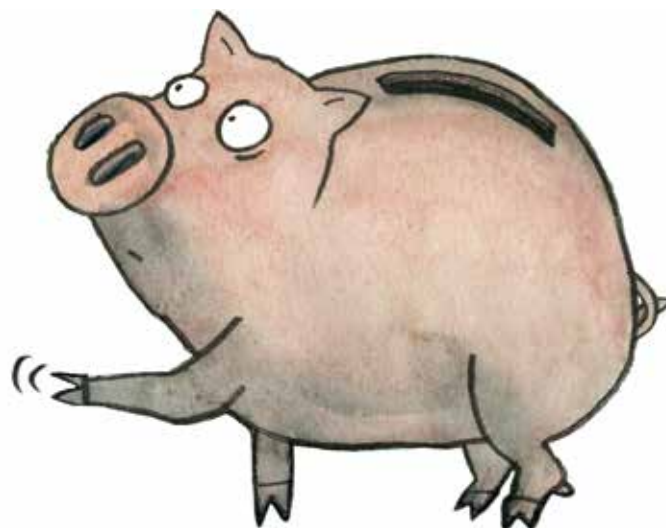
et nyt sted og dermed på en ny måde, og de kan derfor sagtens være mere værd end i det gamle job. Det burde være en selvfølge, at man i det mindste sagde "jeg har selvfølgelig ikke tænkt mig at gå ned i løn, tværtimod har jeg tænkt mig, at jeg skulle stige".

LØNSTIGNING GAVNER FÆLLESSKABET

Hvis det skulle lykkes en nyansat at få mere i løn end kolleger i en tilsvarende

funktion på samme arbejdsplads, er det til gavn for fællesskabet, understreger Tina Græsted.

"Der er årlige lønforhandlinger på alle offentlige arbejdspladser, så en kollega med en højere løn er et godt argument for at få løftet andre".



I TVIVL OM, HVAD DU ER VÆRD?

Hvis du selv har svært ved at vurdere, hvad dine kompetencer er værd i et nyt job, kan du få vejledning hos din tillidsrepræsentant eller i fagforeningen.

Ring til fagforeningen på 4697 2222



DET STARTER HOS DIG SELV

Et jobskifte er den oplagte anledning til en lønforhandling.

Husk derfor, når du skifter job:

- **Stil konkret krav** til løn for kvalifikation og funktion.
- **Dokumenter din erfaring** og eventuelle kurser/efteruddannelse med et fyldestgørende CV.
- **Tag fat i den lokale tillidsrepræsentant** inden samtalen – og i hvert fald inden du siger dit gamle job op.
- **Sørg for, at tillidsrepræsentanten har din ansøgning og dit CV.** Du kan ikke regne med, at arbejdsgiveren sørger for det.
- **Sig ikke dit gamle job op**, før du har en ny aftale på skrift, hvor også lønnen fremgår og sørg for at tjekke med tillidsrepræsentanten, at du har fået de tillæg, du bør have.
- **Tillidsrepræsentantens mulighed for at hjælpe dig** med at få den rigtige løn fra start er større, end hvis du først er indplaceret forkert.

Kommune måtte krybe til korset

Ved fagforeningens hjælp har Marlene Øster endelig fået ret og står nu hver måned med 2.000 kroner ekstra i hånden.

TEKST OG FOTO ANNE GULDAGER

Marlene Øster og hendes familie går i flyttetanker. Lejligheden skal renoveres, så huslejen stiger voldsomt – og så er der desuden det med trapperne.

Selv de blot to etager uden elevator kan nemlig være for meget de dage, hvor Marlene Østers fibromyalgi viser sig fra sit mest ubehagelige side og sender smerter ud i hele kroppen ledsaget af en overvældende træthed.

Det var en arbejdsulykke, der i 2005 sendte Marlene Øster i gulvet. Hun fik en whiplash-skade, som efterfølgende udviklede sig til fibromyalgi. Og lige siden har hun måttet slås med smerter, dårlig økonomi og ikke mindst sin kommune.

Den sidste kamp er ikke vundet endnu, men i juli 2019 erkendte kommunen endelig, at Marlene Østers fleksløntilskud har været beregnet forkert igennem fire år og burde have været brutto 4.000 kroner højere

hver eneste måned, ligesom hun skulle have haft 7.000 kroner ekstra pr. år i særlig feriegodtgørelse.

Efter fagforeningens indgriben har Marlene Øster siden juli i år fået det, hun skal have, men selvom kommunen indrømmer fejlen, vil de ikke regulere med tilbagevirkende kraft.

"Men det vil vi kæmpe for", lyder det fra Marlenes sagsbehandler i fagforeningen.

VILLE GERNE, MEN KUNNE IKKE

Efter arbejdsulykken i 2005 kæmpede Marlene Øster sig tilbage på arbejde, men hun måtte hurtigt give op.

"Jeg ville inderligt gerne arbejde, men jeg *kunne* ikke" fortæller hun.

Hverdagene bestod af møder i jobcenteret, praktik, arbejdsprøvning og smerter, der nogle dage var så voldsomme, at børnene måtte hjælpe hende i tøjet.

Undervejs røg huset, da økonomien ikke længere

hang sammen, men endelig – i 2014 – blev Marlene Øster bevilget et fleksjob på 12 timer, fordelt på to dage pr. uge.

Men der var noget, der ikke stemte, mente hun. Det månedlige beløb var overraskende lavt, og udbetalt feriegodtgørelse blev trukket tilbage.

Hun henvendte sig derfor flere gange til kommunen, men uden resultat, og til sidst var hun ved at give op.

"Vi havde det jo godt nok,

STÅR DU I EN LIGNENDE SITUATION?

Fagforeningen kan hjælpe dig med at finde ud af, om der er fejl i beregningen af dit fleksløntilskud. Fx hvis der trækkes et større beløb fra på grund af "loft over tilskud", eller den særlige feriegodtgørelse medfører væsentligt lavere udbetaling af fleksløntilskud i den efterfølgende måned.

Ring til fagforeningen på 4697 2222





Marlene Øster kan ikke lade være med at tænke på, at der kan være andre, der heller ikke får, hvad de har krav på.

som vi havde det, så jeg orkede næste ikke mere”, fortæller Marlene Øster, der dog som et sidste forsøg henvendte sig til fagforeningen i foråret 2019.

MANGLER 200.000 KRONER

I fagforeningen mødte Mar-

lene Øster endelig en, der tog hendes undren alvorligt.

”Jeg vurderer, at det er over 200.000 kroner, du ikke har fået”, lød beskeden fra sagsbehandleren, der øjeblikkeligt rettede henvendelse til kommunen.

Derfor får Marlene Øster nu udbetalt godt 2.000 kroner mere pr. måned, men altså ikke med tilbagevirkende kraft.

I kommunen henviser man til, at fejlen ligger hos Marlene Øster selv, der – hvis hun ellers havde vidst

det – skulle have sørget for yderligere dokumentation fra sin arbejdsgiver.

Men den går ikke, mener fagforeningens sagsbehandler, der har fundet en principafgørelse fra Ankestyrelsen, der pålægger kommunen ansvaret for at indhente alle nødvendige oplysninger.

DET NYTTER

Om der en dag triller flere penge ind på kontoen, fordi kommunen er blevet tvunget til at rette fejlen med

tilbagevirkende kraft, tør Marlene Øster ikke tro på endnu. Foreløbig nøjes hun med at glæde sig over, at hun fremover får udbetalt det rigtige beløb.

”Jeg er virkelig glad for, at jeg har kunnet få hjælp af fagforeningen. Men jeg kan ikke lade være med at tænke på alle de andre, der måske heller ikke får, hvad de har krav på. Det er derfor, jeg gerne vil fortælle min historie. Jeg skal have det her ud, så folk ved, at det nytter at blive ved”.

FAG, POLITIK OG FÆLLESSKAB

I flere kommuner og arbejdspladser i regionen mødes FOA SOSUs medlemmer til faglige og ikke mindst sociale arrangementer i en faglig klub.

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MARK KNUDSEN/MONSUN

Politikerne i Høje-Taastrup fik læst og påskrevet, da medarbejdere i kommunens hjemmeplej og på plejecentrene i september inviterede til debatmøde om kommunens budget for ældreområdet i 2020.

Bag invitationen stod "Den faglige klub", der er et fagligt og socialt fællesskab for FOA SOSU-medlemmer i kommunen.

Budgetmødet med forudgående fællesspisning, der er en årligt tilbagevendende begivenhed, trækker en stor del af klubbens ca. 65 medlemmer, men også julebanko og den årlige tur på Bakken har stor tilslutning.

KLUB MED 40 ÅR PÅ BAGEN

Mens den faglige klub i Høje Taastrup "kun" har knap 20 år på bagen, kan klubben på

Herlev/Gentofte Hospital fejre 40-års jubilæum i 2021.

Gennem årene har klubben besøgt både Folketinget og Arbejdermuseet, men også haft seminarer med et ambitiøst fagligt indhold, som for eksempel et årligt fagligt seminar.

Det seneste klub-seminar, der fandt sted over to dage i september, bød på oplæg om bl.a. prostatakræft og impotens, stress, arbejdsglæde og visioner for social- og sundhedsassistenternes arbejde på hospitalerne.

ÅBENT HUS PÅ FAGETS DAG

Det er ikke alle 18 kommuner og heller ikke alle hospitaler i fagforeningens område, der har faglige klubber, men de, der er, er ofte meget aktive.

Således også i Brøndby Kommune, hvor klubben, der har eksisteret i 22 år, har arrangementer mindst hver anden måned.

Hvert år har klubben et ar-

rangement på – eller tæt på – fagets dag den 26. november, der i år markeres ved at holde åbent hus og vise faget og fagligheden frem for både borgere, skoleelever og andre interesserede.

KONTINGENT BØR TRÆKKES OVER LØNNEN

Ifølge Charlotte Christiansen, fællestillidsrepræsentant i Tårnby Kommune, er der nogle forudsætninger, der bør være til stede, hvis man ønsker at starte en velfungerende faglig klub:

Kommunen skal stille et lokale gratis til rådighed og være villig til at stå for bogholderiet, så kontingentet trækkes over lønnen.

Med dét på plads er det lykkedes at holde liv i den faglige klub i Tårnby i henved 50 år.

Klubben har eksempelvis haft gennemgang af lønftalen, arbejdstidsaftalen og de nye ferieregler på

programmet, men har også inviteret til oplæg om stress, og hvordan man i det hele taget passer på sig selv som omsorgsperson.

Ifølge Charlotte Christiansen bringer klubben fagforeningen tættere på medlemmerne, og hun har flere gange oplevet, at kolleger har meldt sig ind i fagforeningen for at kunne komme med til klubbens arrangementer.



▲ Der var som sædvanlig fuldt hus, da den faglige klub i Høje Taastrup i september indbød medlemmer og kommunalpolitikere til at udveksle synspunkter, inden kommunen skulle vedtage budgettet for 2020. Både repræsentanter fra Socialdemokratiet, Enhedslisten, Konservative og Dansk Folkeparti var mødt op for at blive klogere på hverdagen for borgere og medarbejdere.



◀ Politikerne tog flittigt notater, og gang på gang lød det "det vidste jeg ikke, hvor er det godt I siger det". Blandt andet blev der i løbet af aftenen ændret holdning til et forslag om at reducere tid til omsorg og aktivitet i plejepakkerne på plejecentrene. "Jeg synes, I har haft nogle ret overbevisende argumenter. Hvis jeg var jer, ville jeg gå hjem og være nogenlunde tryk ved, at det her ikke kommer med i det endelige budget", lovede borgmester Michael Ziegler.



◀ "Det her er vi yderst bekymrede for", sagde fællestillidsrepræsentant Brith Dorph Josephsen om et budgetforslag, der ville betyde, at Høje-Taastrups borgere fremover selv skulle stå for indkøb af badebænke og taburetter. Hendes og de øvrige medarbejders bekymring gik på, at ikke alle borgere ville finde det nødvendigt, hvilket kunne medføre risiko for arbejdsskader. Det fik Emil Viskum fra Enhedslisten til at spidse ører: "Jeg har kun tænkt på, om der ville være nogen, der ikke havde råd, så det er rigtig godt at komme her og blive opmærksom på, at der også er et arbejdsmiljøperspektiv. Jeg tror, vi skal se på det forslag igen", sagde han.

FARVEL TIL ET ÅR MED EKSTRA FOKUS PÅ ARBEJDSMILJØ

Social- og sundhedsassistent Charlotte Bartholin ser tilbage på arbejdsmiljørepræsentanternes år, der har budt på både store oplevelser og små skuffelser.

TEKST ANNE GULDAGER

Den 12. december slutter arbejdsmiljørepræsentanternes år, som det begyndte - med et stormøde for arbejdsmiljørepræsentanter i Odense.

De 2.000 deltagere i stormødet er repræsentanter fra en lang række faggrupper under Fagbevægelsens Hovedorganisation, FH, og en af dem, der har været med hele vejen, er social- og sundhedsassistent i Københavns Kommunes hjemmepleje Charlotte Bartholin.

Charlotte Bartholin var på scenen, da året AMR-året blev skudt i gang i januar, hun står der igen til stormødet i december, og i juni måned var hun inviteret til Folkemødet på Bornholm for at tale arbejdsmiljøets sag ud fra et SOSU-perspektiv.

SVÆRT AT FÅ KOLLEGERNE MED

Med AMR-årets udgang er tiden inde til at gøre status. Hvad er der kommet ud af det, og har det været anstrengelserne værd?

"Jeg har personligt fået en



Social- og sundhedsassistent Charlotte Bartholin (i midten) har været et af ansigterne på AMR 2019-kampagnen.

masse ud af det, men jeg har også haft det tættere på end mine kolleger. Jeg har hængt på FHs plakater rundt omkring, og jeg og min rolle som arbejdsmiljørepræsentant er

dermed selvfølgelig blevet mere synlig på arbejdspladsen", fortæller Charlotte Bartholin.

Charlotte Bartholin har deltaget i alle fagforeningens

forskellige arrangementer om arbejdsmiljø i årets løb, men det har ikke altid været let at få kollegerne eller de andre arbejdsmiljørepræsentanter med, fortæller hun.

"Jeg tror ikke, det handler om manglende interesse, men mere om, at man er nødt til at prioritere i en travl hverdag".

MEGET PRIVILEGERET

Som en del af det forslag til arbejdsprogram for 2020, som fagforeningens bestyrelse lægger frem for generalforsamlingen den 20. november, står en målsætning om at styrke arbejdsmiljørepræsentanternes vilkår, uddannelse og kompetenceudvikling.

Mange arbejdsmiljørepræsentanter har svært ved at få fri til at deltage i kurser, men på det punkt er Charlotte Bartholin privilegeret, erkender hun.

"Jeg skal ikke bede om lov, men giver bare besked, når jeg har tilmeldt mig noget. Min leder ved godt, at kompetenceudvikling er en del af det at være arbejdsmiljørepræsentant".

HUSK CYKELHJELMEN!

Som medarbejder har man også ansvar for sit eget arbejdsmiljø, mener arbejdsmiljørepræsentant Charlotte Bartholin, der kæmper for at få sine kolleger i hjemmeplejen til at iføre sig cykelhjem.

Da arbejdsmiljørepræsentant Charlotte Bartholin i juni måned deltog med et oplæg på Folkemødet på Bornholm, havde hun valgt, at det skulle handle om brug af cykelhjem.

"Vi har haft nogle forfærdelige cykelskader, og en af mine kolleger har ligget i koma, men alligevel er der alt for mange af mine kolleger, der ikke vil køre med hjem", fortæller hun.

Da brug af cykelhjem ikke er lovpligtig, kan ledelsen ikke kræve, at man kører med hjem, men alle cyklen-



ILL.: SHUTTERSTOCK

de medarbejdere kan få et tilskud på 300 kroner til køb af hjem.

"Man kan sagtens få en cykelhjem til under 300 kroner, så der er ikke nogen, der ikke har råd", siger Charlotte Bartholin, der heller ikke giver meget for argumentet om, at håret skal sidde ordentligt, når man kommer ud til borgerne.

"Rammer man en kantsten forkert, kan man ende lam i en kørestol resten af livet. Det er en voldsom pris at betale for at se pæn ud i håret".

BRUG HOVEDET – BRUG HJELM

- Brug af cykelhjem mindsker risikoen for hovedskader med ca. 50 procent,
- Hvert år er over 3.000 cyklister i kontakt med skadestuen på grund af hoved- og halslæsioner.
- Flere og flere bruger hjem. For 15 år siden var der kun 6 ud af 100, der kørte med hjem i bytrafik – i dag er det 42 ud af 100.
- De flittigste brugere af hjem er børn og unge under 15 år. De 16-25-årige er dem, der bruger hjemmen mindst.

Kilde: Rådet for sikker trafik

EN GAVE AT ARBEJDE MED DØENDE

Thord Engström er vild med sit arbejde på Palliativ Afdeling på Vigerslevhus i København. For det er livsbekræftende at bruge sig selv til at give livskvalitet til døende, alvorligt syge og deres pårørende.

TEKST DORTHE KIRKGAARD
NIELSEN

FOTO MARK KNUDSEN/MONSUN

Som ung havde hun danset en masse. Nu var hun 85 år, dødeligt syg af kræft, ekstremt tynd og kunne ikke stå på sine ben. Alligevel lykkedes det Thord Engström at få hende løftet op fra sengen, holde hende i sin favn med fødderne en anelse over gulvet og få danset en sidste tango. Til tonerne fra tango-musik fra mobiltelefonen. Få dage efter døde hun.

For Thord Engström, 60 år og social- og sundhedsassistent på Palliativ Afdeling på Vigerslevhus i Københavns Kommune, er fortællingen om den sidste tango et ek-

sempel på, hvorfor han elsker sit job.

"80 procent af vores borgere dør her på afdelingen. Så bedemænd, kister og død fylder, men samtidig er det en meget livsbekræftende afdeling at være på. Det, at jeg kan bruge mig selv og mit liv, hvor jeg danser tango i fritiden, til at give mere livskvalitet til et døende menneske, giver så meget tilbage til mig, og du skulle have set hendes glæde, da vi dansede", siger Thord Engström.

Netop nærværet og det at være til stede i samspillet med et andet – ofte døende – menneske ser han som sin allervigtigste opgave.

EN GAVE

I jobbet på Palliativ Afdeling

udfører Thord Engström både praktisk arbejde som at fylde varer op i depotet, dosere og give medicin. Han giver masser af personlig pleje og omsorg – altid tilpasset efter den enkelte borgers ønsker

og behov. Og så tager han samtaler med både borgere og pårørende.

"Palliation har mange ansigter. For palliation er ikke bare lindring af smerter, men lindring af fysiske, psykiske,





Den store altan bliver brugt flittigt, hvis borgerne har lyst til lidt frisk luft. Vigerslevhus' have og væksthus kan også bruges efter behov, men ofte er borgerne for syge til, at det giver mening.

psykosociale og åndelige problemstillinger, og det er også palliation af pårørende. Så en meget stor del af mit arbejde er nærværet og kontakten med borgere og pårørende”, fortæller Thord Engström.

”Døden er tit tabubelagt, men for mig personligt er palliation et både vigtigt og interessant speciale. Jeg ser det som en gave at være med til at gøre borgernes sidste tid så god som mulig og støt-

te de pårørende i sorgfulde tider.”

SYV FAGGRUPPER

På Palliativ Afdeling arbejder Thord Engström sammen med seks andre faggrupper





– flest sygeplejersker, men også servicepersonale, en plejehjemsassistent, fysioterapeut, socialrådgiver og en diætist. Ud over ham er der ansat yderligere to social- og sundhedsassistenter. For afdelingsleder Bettina Toustrup er en stor tilhænger af flere forskellige faggrupper på arbejdspladsen.

"Kompleksiteten på en palliativ afdeling er høj, men vi vægter en bred vifte af faggrupper, fordi forskellige faggrupper gør hinanden stærkere og byder ind med hver deres forcer. Og lige præcis social- og sundhedsassistenterne kan noget helt særligt i forhold til relationer", mener hun.

Thord Engström er enig: "Jeg har nogle fantastiske kollegaer, og vi samarbejder tæt på tværs af faggrupper. I palliativ behandling er der mange specifikke sygeplejefaglige opgaver, som sygeple-



"Jeg har nogle fantastiske kolleger", siger Thord Engström om det tværfaglige team på afdelingen.

jerskerne tager sig af, så jeg kan især byde ind med noget særligt i forhold til nærvær og relationer".

SVÆRE FØLELSER

Netop det personlige nærvær er en afgørende kvalifikation, hvis man ønsker at arbejde med palliation, mener han.

"Man skal turde give noget af sig selv, og så skal man selvfølgelig ikke være bange for, når nogen dør. Man skal være der for de døende og deres pårørende, men uden at tage det hele ind. For så risikerer man at blive drænet

af, at alt handler om død".

Selv har Thord Engström et meget afklaret forhold til liv og død, og han ser døden som en naturlig del af det at leve. Alligevel kan følelserne nogle gange være svære at håndtere.

"Hvis den døende er en teenager med hele livet foran sig. Eller en kvinde i 30'erne med små børn, der nu mister deres mor. Så kan det nemt krybe ind under huden, og de følelser bliver man nødt til at bearbejde, ellers bliver man kold og kan hverken være nærværende eller danne relationer".

Netop for at håndtere vanskelige følelser har samtlige medarbejdere på Palliativ Afdeling tilbud om supervision hver 14. dag. Et tilbud man kan gøre brug af, hvis noget trykker.

Thord Engström er efter sin ansættelse på Vigerslevhus blevet opkvalificeret med et palliationskursus fra Sankt Lukas Stiftelsen, og så er der løbende kurser og efteruddannelse. Da FOA SOSU er på besøg, skal alle medar-

bejderne på to timers kursus i "Åndelig Omsorg". En ud af fire seancer med temaet hen over efteråret.

STAMMER FRA SVERIGE

Thord Engström stammer fra Sverige og havde været vidt omkring, inden han i 2015 havnede på Vigerslevhus som vikar. Siden april 2016 har han været ansat – dels som timeafløser og i et vikariat.

I februar i år blev han fast-ansat, men han kan stadig huske, hvordan han havde det, dengang han stiftede bekendtskab med det palliative arbejde og Vigerslevhus for første gang:

"Jeg tænkte bare: Wauw for en arbejdsplads! Fantastiske kollegaer, meget stor åbenhed og arbejdsglæde, og et virkelig spændende speciale, hvor man hjælper døende, alvorligt syge og deres pårørende. Her ville jeg gerne arbejde."

PALLIATIV AFDELING

Palliativ Afdeling er en del af Vigerslevhus i Københavns Kommune. Afdelingen har 15 boliger til alvorligt syge eller døende borgere over 18 år. Personalet består af 25 medarbejdere – heraf 3 social- og sundhedsassistenter og 1 plejehjemsassistent.

De hjemlige rammer og arbejdet, medarbejderne udfører på Palliativ Afdeling på Vigerslevhus, er det samme som på et hospice. På et hospice har man dog læger ansat, normeringen er endnu bedre, og ofte er mange frivillige tilknyttet.

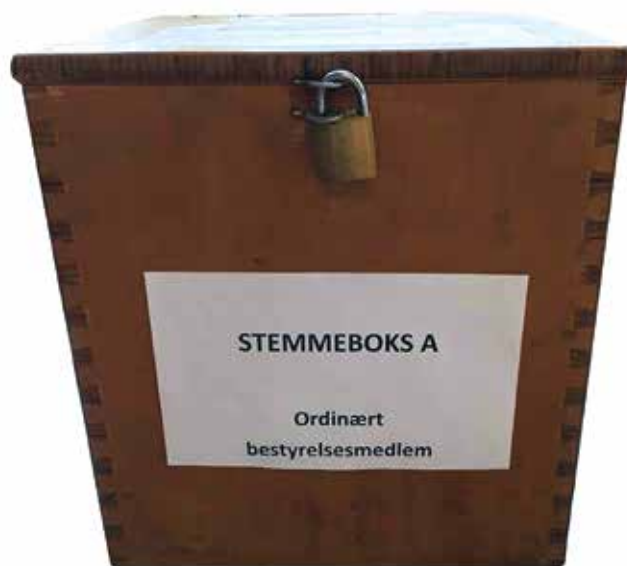
STÅ STÆRKT SAMMEN PÅ DET PRIVATE OMRÅDE

Det private område skal have nye overenskomster i 2020.

Et godt resultat kræver, at fagforeningerne på det private område kan vise deres samlede styrke over for arbejdsgiverne. Har du kolleger, der ikke er medlemmer af FOA, så benyt derfor anledningen til at invitere dem inden for i det fællesskab, der forhandler deres løn og arbejdsvilkår.

Det er vigtigt, at nye medlemmer melder sig ind senest den 1. december, da de ellers ikke modtager dækning for løntab i forbindelse med eventuel strejke eller lockout.

Bliv medlem: www.foa.dk/sosu-medlemsfordele



KAMPVALG TIL BESTYRELSEN

Ved redaktionens slutning var fristen for opstilling til fagforeningens bestyrelse endnu ikke overskredet, men det ligger fast, at der skal være kampvalg, da der er flere opstillede, end der er pladser.

Hvis du vil have indflydelse på, hvem der skal lede fagforeningen i de kommende år, kan du tilmelde dig generalforsamlingen den 20. november eller møde op i fagforeningen, hvor der inden for den almindelige åbningstid vil være åbent for brevstemmer frem til den 19. november.

Læs, hvordan du tilmelder dig generalforsamlingen på www.foa.dk/sosu-gf19

GRAVIDITET OG BARSEL



Planlægger du barn? Kom til barselscafé i fagforeningen og få viden om dine rettigheder på arbejdsmarkedet i forbindelse med graviditet og barsel. Du er velkommen til at tage din partner med.

Næste barselscafé er den 4. december kl. 15.30-17.00.

Tilmeld dig på www.foa.dk/sosu-aktiviteter

DU SKAL SELV TEGNE ULYKKESFORSIKRING

Med virkning fra den 31. december 2019 er du ikke længere dækket af forsikringen FOA Ulykke. Forbunds hovedbestyrelse har opsagt ulykkesforsikringen, fordi den er for dyr og har for dårlig dækning. I stedet for er det aftalt med PenSam, at FOAs medlemmer tilbydes en langt bedre ulykkesforsikring. Du skal selv henvende dig til PenSam, hvis du ønsker at være dækket af en ulykkesforsikring fra den 31. december. I Pensam kan der tegnes henholdsvis en fritidsulykkesforsikring og en heltidsulykkesforsikring med FOA Fordele. Tilbuddet gælder også de øvrige medlemmer af husstanden.

Gruppelivsforsikringen og forsikring ved kritisk sygdom fortsætter uændret, ligesom arbejdsulykker er dækket som hidtil.

Læs mere på <https://www.pensam.dk/ulykke-foa> eller kontakt PenSam på telefon 4439 3996



VERBALE TRUSLER OG AGGRESSION SKAL IKKE VÆRE EN DEL AF HVERDAGEN

Social- og sundhedsassistent Sanne Lindberg Madsen har som superbruger i forebyggelse af vold og trusler på neurologisk afdeling på Herlev Hospital fået nye værktøjer til at håndtere udadreagerende patienter. Og ikke mindst et nyt fokus på, at man ikke skal finde sig i hvad som helst, bare fordi patienten ikke kan gøre for det.

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MARK KNUDSEN/MONSUN

Sidste sommer fik Afdelingen for Hjerne- og Nervesygdomme (tidligere Neurologisk Afdeling) på Herlev Hospital et påbud fra Arbejdstilsynet.

Risikoen for at blive udsat for vold og trusler var for høj, mente Arbejdstilsynet, og ledelsen blev pålagt at gøre noget ved det.

Det førte blandt andet til udvælgelse af syv ressourcepersoner, der skal have et særligt fokus på forebyggelsen. En af de syv er social- og sundhedsassistent Sanne Lindberg Madsen.

SLÅR, KRADSER OG BIDER

Det var afdelingslederen, der spurgte Sanne Madsen, der har været på afdelingen i et år, om hun havde lyst til at blive en af de i alt syv ressourcepersoner, fordelt på afdelingens to etager. På Sanne Lindberg Madsens etage er de to øvrige ressourcepersoner sygeplejersker.

"Jeg sagde ja, fordi jeg syntes det lød både spændende og meget relevant. Jeg har stået masser af gange i situationer med udadreagerende patienter, for eksempel demente, der i afmagt kommer til at slå, sparke, kradse, bide eller komme med verbale trusler".

"Vi er en sygeplejegruppe, der finder os i rigtig meget. Vi glemmer at tænke på os selv og synes nærmest, at det er en del af jobbet på en neurologisk afdeling at få bide- og kradsemærker", siger Sanne Lindberg Madsen.

I stedet for at finde sig i næsten hvad som helst har hun nu lært at vende den om:

"Det er også at tage hensyn til patienten at tænke på, hvad man vil ønske for sig selv, hvis man lå dér. Jeg vil ikke ønske at komme til at bide eller måske ligefrem gøre nogen uarbejdsdygtig".

SKILT PÅ DØREN

Hele afdelingen har modtaget en dags undervisning





Vejledning af kolleger er en vigtig opgave for ressourcepersonerne.

i forebyggelse af vold og trusler, og ressourcegruppen har fået en dag ekstra, så de kan gå forrest i en ændring af kulturen og vejlede deres kolleger. Desuden er det ressourcegruppen, der arbejder med at få procedurer, vejledninger og måden, man dokumenterer på, til at passe til det øgede fokus på forebyggelse.

Blandt andet er der indført faste procedurer for, hvordan det skal dokumenteres i Sundhedsplatformen, hvis en patient er udadreagerende, så det er let for andre at få øje på.

Desuden skal det markeres på patienttavlen i vagtrummet, og der arbejdes på at få et skilt på døren ind til selve patientstuen. Der er faggrupper, for eksempel portører og terapeuter, der ikke kommer i vagtrummet, så skiltet på døren skal signalere, at man måske lige skal have fat i en kollega fra plejen og høre, hvad man skal være særligt opmærksomme på, inden man går ind til den pågældende patient.





HOLD AFSTAND

Selvom de to dages uddannelse, som Sanne Lindberg Madsen, har modtaget, kan synes som lidt, har det givet mange nye værktøjer, fortæller hun.

"Det kan for eksempel have en beroligende effekt at skærme patientens ansigt med et stykke stof og derved give patienten andet at tænke på end vores hvide kitler".

"Det kan også hjælpe at stå lidt på afstand i begyndelsen. Vi er jo vant til bare at vade lige hen til sengen. Start ved fodenden, aflæs de små signaler, se på patientens øjne – er du velkommen? Eller måske er det, der er brug for, at man kommer i øjenhøjde ved at sætte sig på en stol, mens man taler med patienten i stedet for at blive stående og kigge ned."

Andre kan have brug for, at man forholder sig tavs i stedet for at prøve at forklare, hvad der skal foregå og hvorfor, forklarer Sanne Lindberg Madsen.

"Hvis patienten er i det stadie, hvor hjernen bare kører for fuldt tryk, vil han ikke reagere på det, man siger. Når den demente eller hjerneskadede patient udsættes for noget, patienten opfatter som fare, tager reptilhjernen over, og patienten tænker kun på at opnå kontrol og slår derfor fra sig enten fysisk eller verbalt. I de tilfælde opnår man



Sanne Lindberg Madsen er blevet overrasket over, hvor lidt der nogle gange skal til for at berolige en udadreagerende patient.

ikke noget ved at tale, men det er virkelig svært at lukke munden, når man er vant til at forklare og berolige, og jeg ville aldrig have tænkt på, at tavshed kunne være et af værktøjerne, hvis jeg ikke havde været på kursus".

DET ER OK AT TRÆKKE SIG

Indimellem er der dog ikke noget, der virker, og så skal man passe på sig selv, understreger Sanne Lindberg Madsen.

"Vi har talt meget, om man kan tillade sig at trække sig, hvis en patient bliver voldssom. Vi er jo ikke ligefrem opdraget til at lade en patient ligge i sin egen afføring, men hvis omkostningen er slag og spark, kan det være nødvendigt i situationen".

At kunne håndtere udadreagerende adfærd er ikke kun relevant i forhold til afdelingens patienter, men også i forhold til pårørende, tilføjer hun.

"De pårørende er ofte i krise, og det kan godt komme til at gå ud over os, så de bliver aggressive i stemmeføring og ordforråd".

"Arbejdet med de pårørende kan være det, der går dybest ind. Vi vil det bedste for patienterne, og det påvirker en, hvis man bliver mødt med, at man gør noget forkert og bliver overfuset eller måske endda truet. De pårørende skal føle, at de har kontrol – at de bliver hørt og forstået, og at vi samarbejder om, at patienten får den bedst mulige indlæggelse".

"Det er vigtigt, at den

pårørende føler omsorg og opmærksomhed, og det kan være de helt små ting, der gør forskellen. Som for eksempel at sætte sig ned i stedet for at stå op eller tilbyde en kop kaffe. Men vi skal også kunne sige fra og bruge hinanden".

SKAL VÆRE EN DEL AF DAGLIGDAGEN

Bliver situationerne for svære, eller skrider opmærksomheden på forebyggelse, er det ressourcepersonernes opgave at vejlede kollegerne, uanset faggruppe, og det har Sanne Lindberg Madsen ingen problemer med, erklærer hun.

"Jeg er ikke bange for at sige, *"nu skal I høre på mig"* – heller ikke til sygeplejersker".

En af hendes opgaver bliver at overbevise kollegerne om, at det er nødvendigt at indberette alle episoder med vold og trusler som utilsigtede hændelser, så man kan lære af dem og for at fastholde fokus på forebyggelse, der ellers kan være en udfordring i en travl hverdag.

"Vi bør egentlig ikke sige, at travlhed kan påvirke processen, men det er svært at undgå. Forhåbentlig bliver det her en del af vores dagligdag og noget, vi bare gør. Jeg kan høre på de kolleger, der har været på kursus, at de har fået meget med sig, de allerede kan bruge".

EN DAG I RÅDGIVNINGEN

SOCIAL- OG
SUNDHEDSAFDELINGEN

FOA

Fagforeningen modtager hver dag en lang række spørgsmål fra medlemmerne. Læs nogle af de mange spørgsmål og svar her.

ARBEJDE 1. JULEDAG

? *Jeg arbejder på et kommunalt plejecenter og skal på arbejde 1. juledag. Får jeg så en anden fridag i stedet for?*

! Hvis du arbejder på en døgndækket arbejdsplads med offentlig overenskomst, har du ret til frihed på et andet tidspunkt, når du har vagt på en helligdag, som falder på en hverdag, som 1. juledag gør i år. Desuden får du helligdagstillæg.

VINTERTID

? *Jeg var på arbejde den nat, vi overgik til vintertid, og jeg arbejdede derfor en time mere. Skal jeg så ikke have løn for den ekstra time?*

! Jo, selvfølgelig skal du det. Hvis du ikke fik fri en time tidligere end normalt, skal du enten have overarbejdsbetaling eller arbejde en time mindre på et andet tidspunkt. Tilsvarende kan man, når vi overgår til sommertid igen, komme til at skylde en time, fordi vagten bliver en time kortere.

FERIEPENGE

? *Kan jeg få udbetalt de feriepenge, der blev indefrosset i forbindelse med den nye ferielov, hvis jeg fortsat arbejder nogle timer, når jeg er gået på pension.*

! Ja, det kan du godt. Pengene kan dog tidligst komme til udbetaling i 2021. Det er ikke anderledes end for andre, der holder helt op med at arbejde, når de når pensionsalderen.

BARSEL

? *Jeg skal være far om kort tid. Må jeg arbejde et andet sted, mens jeg har barsel fra min faste arbejdsplads?*

! Du må i princippet gerne, men det kan ikke betale sig, for du bliver trukket i barselsdagpenge. Hvis du for eksempel i en uge har 37 timers orlov fra en arbejdsgiver, men arbejder for en anden arbejdsgiver i 10 timer, får din arbejdsgiver kun refusion for 27 timer og kan derfor kræve tilbagebetaling for 10 timer. Dog må din arbejdsgiver kun kræve tilbagebetaling for selve den manglende barselsrefusion. Det vil sige, at hvis din timeløn er højere end barselsdagpengesatsen, skal du have udbetalt forskellen.

Det blev lidt indviklet, så du er velkommen til at ringe herind, men det korte svar er, at det bedre kan betale sig, at du bruger barslen til at være sammen med dit barn.

LØNTJEK

? *Jeg kan ikke overskue min lønseddel og aner derfor ikke, om jeg får det rigtige i løn. Kan jeg tage mine lønsedler med ind i fagforeningen og få tjekket, om tallene stemmer?*

! Du behøver ikke at komme ind i fagforeningen, for fagforeningen er på din arbejdsplads i form af din tillidsrepræsentant. Tillidsrepræsentanterne får en grundig uddannelse, der gør dem i stand til at foretage løntjek, men de kan selvfølgelig ikke påtage sig at kigge alle medlemmers lønsedler igennem hver måned.

Du kan hjælpe dig selv rigtig meget ved at deltage i en af fagforeningens løncaféer, hvor du lærer at læse og forstå din lønseddel. På den måde kan du nøjes med at kontakte tillidsrepræsentanten, hvis du får mistanke om, at der er noget galt. Du kan tilmelde dig en løncafé på www.foa.dk/sosu-aktiviteter

**FOA SOCIAL-
OG SUNDHEDS-
AFDELINGEN**
Godthåbsvej 15,
2000 Frederiksberg
Telefon 46972222

E-mail til fagforeningen via
din digitale FOA-postkasse
eller på sosu@foa.dk

E-mail til a-kassen via din
digitale FOA-postkasse eller
på akasse-sosu@foa.dk

TELEFONTID

Mandag, tirsdag og torsdag:
kl. 10 – 14
Onsdag: kl. 13 – 17
Fredag: kl. 10 – 12

DØREN ER ÅBEN

Mandag, tirsdag og torsdag:
kl. 9 – 15
Onsdag: kl. 13 – 17
Fredag: kl. 9 – 13



PLUSKORT PÅ MOBILEN

Som medlem af FOA har du adgang til rabatter med PlusKort (tidligere LO Plus). Med PlusKort kan du spare penge på forsikring, mobil og bredbånd, hårde hvidevarer, forlystelser og meget mere.

Du kan få dit PlusKort som en app til din mobiltelefon, så du altid har kortet lige ved hånden.

Læs mere på www.pluskort.dk



HAR DU FÅET DIN KALENDER?

Tillidsrepræsentanterne er på vej rundt til medlemmerne med FOA Social- og Sundhedsafdelingens medlemskalender for 2020. Har du ikke en tillidsrepræsentant, eller får du af andre grunde ikke kalenderen, kan den hentes på Godthåbsvej 15, Frederiksberg.

Du kan finde fagforeningens åbningstider på www.foa.dk/sosu-kontakt

KAN ALLE GIVE GRUNDLÆGGENDE PLEJE? OPGØR MED EN MYTE

Onsdag den 14. januar 2020 kl. 17.00–19.00 i Mødesalen, Godthåbsvej 15, 2000 Frederiksberg

Hvad kræver det at arbejde med pleje? Hvad sker der med mennesker, der bliver afhængige af andre? Hvorfor er den grundlæggende pleje helt afgørende for borgernes oplevelse af velvære?

Forsker Bente Martinsen giver nogle af svarene og lægger op til debat om, hvordan værdien af den grundlæggende pleje kan synliggøres.

Tag kollegaen under armen og mød op! Deltagelse er gratis, og fagforeningen giver en vand og en sandwich i pausen.

Tilmeld dig på www.foa.dk/sosu-aktiviteter

VIDSTE DU ...

... at man kan træne sin hjerne, akkurat som man kan træne andre muskler.

I et nyere videnskabeligt studie har forskerne fulgt en gruppe ældre gennem 15 år. Resultaterne viste, at de, der lavede hjernegymnastik som for eksempel at læse svære bøger, løse krydsogtværs eller sudoku, generelt scorede højest i test af hukommelsen, og at de var længere om at blive dårligere med alderen.

Med andre ord holder det dig simpelthen ung, hvis du løser SOSU-krydsen, som du finder på næste side. Og så har du ovenikøbet mulighed for at vinde en taske.



SOSU-kryds

	foa X	KØRE-TØJET	RADIO-TYPE		VITA-MIN	SAMMEN-KOMST	LØFTE		HOLDER	TØNDE	HANK	SPILLE-MÆRKE
	SAMMEN-LIGNE							LARM VALGBAR				
	2001				REPARERE BAKKE-DRAG	1						
	BYTE		PIN VÆSEN				STRØM NUTTET		2	FILM-FIGUR FARVE		
	FØJ		8				4				ILT FYRVÆR-KERI	
	FOR-NAVN				NÆR FOR-NAVN							
ANNO		KRYD-DERI VIDEO-FORMAT						IDET MODERNE			DYR	
	HELE	BÆLTE	STED-ORD	PLADE	NORD-VEST		DÆKNING SMYKKE		NÆSTE X		VÆGT-FORK. ENG. TITEL	5
					6				7		11	
DRILLE			DIGTE-KUNST FRIE				RED-SKAB UBE-KENDT	12		ØDELAGT BIODR		
GRAM		1050 FOR-FATTER		KNØB SANG		FRISKE KRAFT		FØLSOM ET PAR				FARTØJ
			KÆRLIGT AFSNIT			TRÆ IKKE		GRANIT DAMP			FINDES EXIT	
	FRISTED COMPUTER-DEL				TALORD SOVSE-TYPE		SÆR-PRÆG HVILEDE			OPHÆNG IDEN-TISKE		
BESKYT-TELSE		3							INKLU-SIVE FALD			BYTE UHYGGE
			RETNING PLANTEN		BRUTAL			MINUS FYR		16	VANDRE VILDT GILDE	
EN			LANGS RIGE		FILM-SELSKAB		HJERNE-GYMNASTIK INSTRUMENT	13				
LIN-DRING							9	KLASSE ORGANI-SATION			UJÆVN DYR	PERIODE
	EFTER PEP			KIGGE TONE		ANMO-DEDE MØDTAGE			HJERNE-KURVE MÆRKE			URAN ANONYM
20. NOVEM-BER	17			14				10			15	
FIKSE					LEGEMS-DEL		DIÆT			ULEMPE		

Send ind & vind!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Send løsningsordet senest den 1. januar i en mail til angul@foa.dk og deltag i lodtrækningen om en FOA SOSU-taske.
 Vinder af sosu-krydsen i sidste nummer blev: Per Laursen, København