

**NYHEDSbladet**

**April 2012**



**KVARTALSBLAD  
FOR SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTER**



|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>LEDER:</b> Overenskomst 2013 .....                                                     | 3  |
| Konference på Skanderborghus .....                                                        | 4  |
| Social- og sundhedsassistenterne<br>skal pleje patienterne på sygehusene .....            | 11 |
| Idéen, der blev til et projekt<br>og senere til virkelighed i afdeling D4 (2. del.) ..... | 12 |
| Selvvalgtekurser .....                                                                    | 17 |
| SUDOKO .....                                                                              | 18 |
| Kursus: NADA (Øreakupunktur) .....                                                        | 20 |
| Kursus: Fra mental tåge til egenomsorg og handling .....                                  | 21 |

---

Forsidefoto: Helle Kurup

Har du noget du synes kunne være af interesse for medlemmerne,  
så ring eller skriv til os og vi vil videre formidle det.

**Deadline for det næste nyhedsblad er den 29. juni 2012**

Ansvarshavende bladudvalg:

Annie Schacht, Britta Bertel, Jytte Dylmer, Loni Bjerre, Helle Kurup og Solvej Skærbæk

Tryk: WERKs Grafiske Hus a/s, Aarhus

Oplag: 1.900 eksemplar

# OVERENSKOMSTFORHANDLINGER I GANG

De private overenskomster er netop stemt i hus, med et meget stort flertal. Også FOAs privatansatte medlemmer stemte "Ja," om en stemmeprocenten var uhyrlig lav. I Århus var stemmeprocenten en anelse højere end på landsplan. Til gengæld stemte 50 % af FOA Århus' privatansatte medlemmer "Nej" til overenskomstforliget.

Nu venter Trepartsforhandlingerne. Regeringen har allerede for længst lagt op til, at vi skal arbejde mere, og netop det emne vil sandsynligvis præge forhandlingerne. Og samtidig har FOA netop indkaldt til det første strategimøde for overenskomsten på det offentlige område, som skal fornys i 2013. Mødet afholdes den 7. maj i København.

Det betyder også, at det er nu, at vi skal i gang med at indsamle overenskomstforslag.

Men det er også en rigtig god ide, at overveje strategien for forhandlingerne.

Traditionelt bliver der skelet til det private forlig, og her er der bestemt ikke meget optimisme at spore. Forliget er historisk lavt. men som noget nyt fik vi også i social- og sundhedsoverenskomsten med Dansk Industri, en sundhedsordning med i købet.

Det er ret overraskende, ide vi hidtil ikke har ønsket at indgå aftaler om forhold, som vi normalt anser for en almen offentlig opgave, som alle borger er omfattet af - og på lige vilkår. Og skal man tro stemningen på FOA Århus afdelings generalforsamling så er vi stadig modstandere af sundhedsordninger i overenskomsterne. Det pejlemærke har vi i klubben tænkt at forfølge.

Vi vil med stor sandsynlighed blive mødt med en forventning om, at vi tager hensyn til stramme offentlige budgetter. men omvendt er det bestemt ikke urimeligt, at vi til gengæld forventer, at arbejdegiveren tager hensyn til, at netop FOAs medlemmer i forvejen er lavt lønnede. Eller sagt på en anden måde - så er der ingen grund til, at det er FOAs medlemmer som skal vise den største løntilbageholdenhed. Og lønforskellen mellem faggrupperne på det offentlige område vokser, i takt med, at vi forhandler lønstigninger i procenter. Som minimum skal vi derfor sikre os, at forskellen ikke bliver større. Det gør vi ved at forhandle lønstigninger i kroner i stedet for procenter - et forslag som der også var stor opbakning til, da FOA Århus drøftede overenskomstfornyelsen på den nyligt afholdte generalforsamling.

Social- og sundhedsassistentklubben er godt repræsenteret i forhold til overenskomstforhandlingerne på det offentlige område. Både social- og sundhedsassistenter og plejehjemsassistenter er direkte involveret i forhandlingerne af social- og sundhedsoverenskomsten, så vi har rigtig gode muligheder for at formidle medlemmernes forslag og holdninger.

Men første og fremmest er det vigtigt, at social- og sundhedsassistentklubbens medlemmer forholder sig til overenskomstfornyelsen, og at alle er aktive i debatten om, hvilke resultater vi kan samles om. Jo tydeligere vi er om konkrete og prioriterede forslag - jo større chance er der for, at arbejdsgiverne tager vores forhandlere alvorligt.

*Annie Schacht, Formand*

# SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTKLUBBENS KONFERENCE PÅ SKANDERBORGHUS MARTS 2012

*En flok på 60 glade Social- og sundhedsassistenter ankom en smuk forårs morgen til Hotel Skanderborghus. Vejret var helt fantastisk, omgivelserne pragtfulde og alle var i godt humør fra starten – nu var stemningen lagt – det gode humør og den høje latter lød helt til fredag eftermiddag, da vi atter drog hjem, med en masse dejlige oplevelser rigere. Oplægsholderne i løbet af konferencen gav os en masse at tænke over og handle på. TEMAET VAR: SIG DET HØJT OG GØR DET FAGLIGT.*

**TORS DAG** indledte formand Annie Schacht konferencen med et eventyr om Social- og sundhedsassistenterne, der med tiden har vokset sig til en stor flot svane.

Efter velkomsten tog vores konferencier Jan Huus over. Jan introducerede os til et spil, han kalder for "Fnidderspillet"

- Stop dit eget fnidder
  - Giv positiv anerkendelse i stedet for.
- Nægt at spille rollerne Offer/Anklager/Redder.
- Hold op med at nedgør andre eller dig selv.
- Udtryk dig og dine behov ærligt og ligeværdigt.

Efter "Fnidderspillet" underviste Jan i "Ikke Voldelig Kommunikation" Vi lærte at kommunikere bedre med hinanden. Vi skal være mere direkte, konkrete, blive på egen banehalvdel, ikke dømme og ikke vurdere på det, der bliver sagt.

**Vi skal** tage ansvar for vores egne følelser og handlinger – og tage ansvar for det.

**Vi skal** tage ansvar for vores egne behov – og turde udtrykke dem.

Efter Jans oplæg fik vi serveret en lækker frokost og udleveret nøgler til vores værelser.



Stemmingsbilleder fra konferencen



Flere brugte middagspausen på en gåtur ved Skanderborg søs smukke natur. Andre nød en kold øl på terrassen i den skønne forårssol.

Efter frokost øvede vi os i, at fortælle de gode historier fra vores arbejdsliv. Der blev fortalt rigtig mange gode og sjove historier og der blev grinet en masse.

Blandt andet denne historie gav en høj latter i den smukke spisesal.

*"En gruppe ældre beboere fra plejeboliger var med personalet på ferie på Slette Strand. Personalet hyggede sig med et spil bordtennis. En dement dame med meget dårlig hukommelse, blev optaget af spillet og vil gerne være med. Hun sad i sin kørestol i stor iver og spillede heftig bordtennis under hele ferien. Hun endte med, at have ondt i håndledet det næste år. Og blev derfor påmindet den gode ferie, hver gang hun beklagede sig over sit håndled."*

### **Vi havde nogle gode snakke om Social- og sundhedsassistenternes, unikke- faglige- styrker og potentialer.**

Det unikke ved Social- og sundhedsassistenterne er, at vi har en bred faglig viden, vi kan oplæres til alt, vi er omstillingsparate, vi har helhedsplejen, vi er stolte af vores fag, vi er rummelige, nærværende, omsorgsfulde, vi har fokus på det hele menneske, vi har en erhvervsuddannelse med autorisation, vi er håndværkere med autorisation og ikke at forglemme "Vi har X-factor".

Vi snakkede om hvad vi skal gøre for, at sikre en stærk faglige placering i sundhedsvæsenet. Vi blev enige om, at huske altid at præsentere os med den fulde titel, vi skal efteruddanne os, holde os fagligt ajourført, vi skal være opsøgende mht. andre opgaver og jobs, Vi skal være stolte af vores fag, vi skal deltage i faglige debatter, vi skal sidde i diverse udvalg, vi skal være

stolte af faget, vi skal sige det højt og gøre det fagligt, vi skal huske, at vi ikke er mini-sygeplejersker, vi skal fremtidssikre vores stillinger, vi skal være gode rollemodeller for eleverne. Det er os og ikke andre faggrupper, der skal vurdere hvad vi kan og vi skal være bedre til at sælge os selv.

**Vi havde en god kreativ snak om hvilke jobs udenfor vores normale område, vi kan sælge. Ideerne var mange:**

Lægesekretær, Teamleder, Underviser, Coach, Konsulent, Psykolog, Økonomi-afdeling, Socialrådgiver, Forskerassistent, Supervisor, Medicinsælger, Forstander, Guide til handicaprejsere, Laborant, Mammografi, Arbejdstilsyn, It jobs, Konsultationsassistent, Falck, Hospice, Ambulancekørsel, Demenskoordinator, Specialopgaver i SFO, Uddannelsesansvarlig, Patienthotel, Militær pleje af de sårede, Teknologiasistent, Forskningsassistent, HR afdelinger, Forløbskoordinator og i Fængsler.

**Vi havde en god snak om, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores faglighed.**

Vi skal søge kurser, Videreuddanne os, Viden deling, Fortælle om faget, Holde fast i faglige diskussioner og argumentere fagligt, Tro på os selv og det vi kan, Lave gode fagprofiler, Være synlige i mediedebatter, Fortælle de gode historier, Gå ind i politik, Stå sammen som assistenter, Lave netværksgrupper, Påtage os nye opgaver, Være

fagligt bevidste, Synliggøre hvad vi kan, Deltage i Assistentklubbens kursus- og konferencetilbud, Specialisere os, Kræve kompetenceudvikling på arbejdspladsen, Faglige debatter, Faglig sparring, Monofaglige møder, Reflektere over hinandens arbejdsmetoder, Krav til ensartet intro, Krav til sygeplejeopgaver alle skal påtage sig dem, Pas på ikke at sige for meget fra overfor opgaver, men vis hvad vi kan hvis vi får det lært.

Nu var den første dag på konferencen gået og vi var i et højt humør, der var virkelig noget at arbejde videre med, både hver især, men også samlet. Middagen blev serveret og vi hyggede os med god mad, rødvin og underholdning. Der kom et par "tjenere" og underholdte os, så tårerne trillede. Efter middagen åbnede vi baren i kælderen som vi havde for os selv. Og her blev indtaget et par sjusser og snakket på tværs af arbejdspladser.

**Fredag morgen fik vi besøg af vores øverste ledere. Vi var i livlig debat med dem om faggruppens fremtid**

*Kirstine Markvorsen leder i Sundhed og Omsorg, Aarhus kommune:*

Kirstine satser meget på social- og sundhedsassistenter, i er en faggruppe, der er kommet for at blive og for at kæmpe – I skal lade jer kompetenceløfte og påtage jer nye opgaver i skal være i konstant bevægelse. Det er vigtigt at, i tør gå forrest i forhold til sektorovergange. Der er forandrin-

ger i forhold til patientforløb, kommunen ansætter på sigt langt flere social- og sundhedsassistenter. Social- og sundhedsassistenter er den eneste faggruppe der stiger imens den samlede sum bliver lavere da der nu er 1000 færre borgere at hjælpe. Nye plejeboliger der åbner, har en hovedvægt af social- og sundhedsassistenter. Social- og sundhedsassistenter skal kunne screene borgerene, der bliver stillet store krav. Det er vigtigt at I arbejder rehabiliterende, og det kan I i gode i rehabiliteringsteam i hjemmeplejen. Tiden stiller krav til faggruppen om kvalitet og specialisering.

*Anette Schouh Kjeldsen oversygeplejerske fra Aarhus Universitetshospital:*

Aarhus Sygehus har flest specialer i Danmark, og er i konkurrence med de øvrige. Vi vil være eliten og det sikre valg. Hospitalet vil yde den bedste behandling. Skejby sygehus har 11 % Social- og sundhedsassistenter, Aarhus Sygehus har 15% Social- og sundhedsassistenter.

Vi skal reducere fra 1300 sengepladser til 800 sengepladser i løbet af de næste 4 år. Flere og flere patienter bliver indlagt til en stol og ikke til en seng. De patienter der ligger i sengene er så også meget komplekse og kræver specialiserede medarbejdere. Der skal derfor ske en ændring i opgaverne for Social- og sundhedsassistenterne. Nu kommer patienterne direkte fra OP til patienthotellet så sygeplejen forsvinder. Faggrupperne skal følge med, vi kan ikke

få lov at gøre alt det gode vi gerne, det har vi ikke ressourcerne til, derfor skal vi være bevidste om hvad det er for en opgave der forventes at vi løser. Sygdommen forandrer sig ikke, men det gør behandlingen. Fys. og ergo. ansættes i Skadestuen for at gøre patienterne selvhjulpne med det samme. Vi skal have kompetenceudvikling på individniveau, hvad ønsker jeg, hvilke funktioner skal der bruges i min stilling. Hvilken sygepleje forventer samfundet at vi udfører. Social- og sundhedsassistenterne skal i fremtiden løse opgaver i forhold til grundlæggende sygepleje - Kronisk syge - Forebygge komplikationer-Sikre gode sektorovergange.

*Karen Stæhr sektorformand i FOA:*

Man skal søge sandheden der hvor den er, og ikke der hvor man gerne vil have at den skal være. Hurtig udskrivning og ambulantlysbehandling samt ophold på patienthotel – Social- og sundhedsassistenterne skal fortsat være på hospitalerne. Brede kompetencer er der stor brug for, faggruppen bliver behandlet som individer frem for en faggruppe. Fagligheden ligger på individet. Vi skal turde stå frem og sparke døren ind, vi er ikke altid naturligt inddraget, vi skal råbe noget højere. Der er forsvundet 1200 social- og sundhedsassistenter og flere af dem, der er tilbage får frataget deres kompetencer – Det er mærkeligt at man pludselig ikke kan noget, når lyset er tændt. Kompetencerne svinger op og ned afhængig af om det er dag, aften, nat, weekend eller helligdag. Det er fagligheden der giver



*Stemmingsbilleder fra konferencen*



**Efter de 3 damer havde holdt hver deres oplæg, var der en livlig paneldebat.**

#### *Spørgsmål:*

Hvordan skal behandlingen af patienter varetages i kommunen...?? Kirstine: "Kommunerne skal have et akut beredskab til sektorovergangene, Sundhedsenhederne spiller en stor rolle over hele døgnet, vi skal stå klar til at modtage borgerne når de kommer hjem hele døgnet samt forebygge indlæggelser. Sygeplejerskerne skal afgive ca. 30 % af deres opgaver, for at frigive deres tid til det akutte"

#### *Karen Stæhr:*

"Social- og sundhedsassistenterne spiller en stor rolle, KL er indstillet på at social- og sundhedsassistenterne skal bruges meget mere, og være klar på oplæring og uddelegere til social- og sundhedshjælperene.

#### *Spørgsmål:*

Hvordan vil i sikre at de nye kompetencer fra rotationsprojektet bliver brugt.

indflydelsen og ikke "Jeg har ret til". Psykiatrien. Der ligger en opgave foran os, vi skal være garanter for faglighed og ikke blot opbevaring af patienter med bodyguards i døren. Kommunerne. Det nære sundhedsvæsen, borgerne kommer hurtigere ud og er udlagte frem for indlagte, her skal social- og sundhedsassistenterne på banen som "Følge hjem funktion". Kronikere kan med teknologi introduceres til selvhjælp. Flere ældre af en anden slags, mere sunde og selvhjulpne men med store krav, har diagnosticeret sig selv inden besøg hos lægen. De ved en masse om deres sygdom, nogle gange ved de mere end os. Psykiske lidelser der kommer flere og flere. Stå klar i startboksen til at tage opgaverne. Velfærdsteknologi er kommet for at blive, tag godt imod den. Men argumenter fagligt.



*Kirstine:*

"Vi skal have social- og sundhedsassistenterne ind i sundhedsenhederne".

Der bliver udtrykt en frygt fra nogle af deltagerne, for ikke fortsat at få lov at bruge hele uddannelsen.

*Karen Stæhr:*

"Vi skal stoppe med at sige: Jeg får lov til at bruge min uddannelse. Det er et problem at når man starter på nyt job, føler man at, man skal starte forfra".

*Spørgsmål:*

"Det er et problem at nogle assistenter siger fra overfor nogle opgaver. Hvordan bruger vi profilerne mere aktivt. Hvordan styrker vi den rehabiliterende tankegang".

*Kirstine:*

"Tag scenen, vis jeres fagidentitet. Vi skal have alle igennem en kompetenceudvikling i forhold til rehabilitering."

*Karen:*

"Vi skal finde ud af hvilke barriere der ligger til grund. Vi skal evt. have mentorer og temadage".

*Spørgsmål:*

"Det er et problemet at nogle stillinger bliver omkonverteret til sygeplejersker".

*Karen:*

"Fagligheden er flere steder bundet op på individet".

*Kirstine:*

"I skal ikke gå i "offerposition" men, undersøge hvor i kan bruge jeres kompetencer, I skal ikke holde fast i det gamle, vi skal kortlægge hvordan personalesammensætningen skal være i fremtiden.

*Jette O:*

"Når en sygeplejerske bliver ansat er krav og forventninger meget tydelige. Man tvivler ikke på deres kompetencer – Ha' da for søren nogle tydelige forventninger og krav til social- og sundhedsassistenterne. Undlad at hæfte det op på erfaring men kig på grunduddannelserne.

*Kirstine:*

"Jeg er meget enig med Jette omkring faglig ledelse. Vi skal styrke det tværfaglige samarbejde omkring borgeren. Spidskompetencer til assistenterne TAG SCENEN...!

*Anette:*

"Vi skal alle overveje om vi har de rette kompetencer til at løfte de nye udfordringer. Der skal kigges på kompetenceudviklingsplaner".

**EFTER EN HEFTIG DEBAT,  
AFSLUTTEDE VI KONFERENCEN MED  
AT LAVE EN PRESSEMEDDELELSE.**

**PRESSEMEDDELELSEN  
BLEV EFTERFØLGENDE  
SENDT TIL DIVERSE AVISER.**

# PRESSEMEDDELELSE

## SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTERNE INDTAGER SCENEN

Efter afslutningen af X-faktor vil Social- og sundhedsassistenterne nu ud af farezonen og nægter at blive stemt ud af det nye sundhedsvæsen!

### **"VI ER DEN FREMTIDIGE X-FAKTOR I SUNDHEDSVÆSENET"**

siger de sammenstemmende efter en 2 dags konference, afholdt i social- og sundhedsassistentklubben i Aarhus.

Selv om social- og sundhedsassistenterne møder ros fra patienter og borger, frygter de alligevel ledernes dom: "Vil de stemme os ud til fordel for andre faggrupper?" Det accepterer social- og sundhedsassistenterne ikke. "Vi er kommet for at blive, og hvis ledelsen vil udfordre os på vores faglighed er vi klar".

Social- og sundhedsassistenterne ER en kompetent og værdifuld faggruppe.

**Vi** er nærværende, omsorgsfulde og empatiske.

**Vi** har det hele menneske i fokus.

**Vi** er eksperter i grundlæggende sygepleje.

**Vi** er i konstant udvikling

**Vi** arbejder tværfagligt

**Vi** tager imod nye udfordringer

**Vi** arbejder forebyggende og sundhedsfremmende.

**Vi** ser ressourcer frem for begrænsninger

**Vi** arbejder rehabiliterende.

**Vi** er bindeled imellem sygehus og hjem.

DERFOR TAGER VI IMOD DE NYE UDFORDRINGER  
FRA ET SUNDHEDSVÆSEN I FORANDRING.

# SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTERNE SKAL PLEJE PATIENTERNE PÅ SYGEHUSENE

– ET OFFENTLIGGJORT DEBAT INDLÆG FRA  
JP DEN 23. APRIL OG ARBEJDEREN DEN 24. APRIL

Social- og sundhedsassistenterne er uddannede til at varetage den grundlæggende og specielle sygepleje af patienterne på sygehusene, derfor er det uforståeligt, at de midtjyske sygehuse sparer så voldsomt på plejepersonalet, for i vore dage er det kun de mest plejekrævende patienter, som er indlagt. Et stort fokus på dagkirurgi, andre ambulante behandlinger og korttidsindlæggelser betyder, at man populært sagt ikke er indlagt på et midtjysk sygehus, hvis man selv kan hente et glas vand.

Alligevel er sygehussengene ikke tomme. De er fyldt med patienter, som altså typisk har brug for meget sygepleje, overvågning og observationer, og det er derfor uforvarligt, at sygehusene har valgt at spare særligt meget på social- og sundhedsassistenterne. For mens andre faggrupper for eksempel har fokus på ny teknologi og nye behandlinger, så er den grundlæggende og specielle patientpleje social- og sundhedsassistenternes spidskompetence.

Alligevel har de midtjyske sygehuse færre og færre social- og sundhedsassistenter ansat. De seneste tal fra Det Fælleskommunale Løndatakontor viser, at Region Midt-

jylland i december 2011 havde hele 12,4 % færre social- og sundhedsassistenter ansat, end regionen havde bare et år før, det vil sige i december 2010. Til sammenligning faldt antallet af regionalt ansatte sygeplejersker 3,1 % i samme periode, mens der blev 4,5 % flere underordnede læger.

Det er naturligvis godt at have fokus på hurtig og effektiv patientbehandling. Men det er trist, hvis de indlagte patienter bliver syge igen, fordi de mangler pleje. Det kan for eksempel være liggesår, fordi de ikke bliver vendt ofte nok, eller mangel på væske og i værste tilfælde underernæring, hvis de ikke selv er i stand til at tage noget at spise og drikke.

Derfor er de ensidige besparelser på sygehusenes social- og sundhedsassistenter uansvarlige, og derfor bør de stoppe nu.

*Annie Schacht*

*Formand for  
Social- og Sundhedsassistentklubben  
i FOA Aarhus  
Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby*

# IDEEN, DER BLEV TIL ET PROJEKT OG SENERE TIL VIRKELIGHED I AFDELING D4

(1.DEL I NYHEDSBLADET JANUAR 2012)



## 2. DEL

I 2009 starter jeg min efteruddannelse på KUA's basis modul. Her skulle jeg skrive en opgave, hvor jeg ved hjælp af forskelligt teori, skulle belyse et problem. Problemstillingen, det jeg valgte at arbejde med, var min egen personlige udvikling.

Denne opgave fik overskriften: "Egen udvikling i selvledende organisation". Jeg fik meget ud af opgave-skrivningen. Jeg fik bl.a. en god forståelse for, hvordan jeg via forskellige teorier, kunne belyse min problemstilling. For mig var det en Aha oplevelse og en øjenåbner. Jeg har læst en del opgaver og skrevet lidt selv før, men det var først nu, at jeg virkelig forstod meningen med at holde teorien op mod empirien og i forhold til den problemstilling jeg havde fra min hverdag.

I marts 2010 startede jeg på næste modul på KUA, et valgfrit modul. Her valgte jeg det område, der hedder "den alvorligt syge borger". Da vi skulle skrive opgave igen,

var det helt oplagt for mig at arbejde med mit projekt med fællesspisning. Jeg var allerede på forhånd tændt af det, og det tror jeg handlede om, at jeg havde fået forståelse for at bruge teorien. Jeg ville gerne prøve at belyse de ting, jeg arbejdede med når, jeg lavede hyggeaftenerne, og måske finde nogle afgørende argumenter for, at det her var vigtigt, og skulle være en fast del af vores hverdag - ikke kun fordi jeg synes det var spændende, og at patienterne meldte tilbage, at de også var glad for det, men også fordi teorien kunne underbygge det.

Min opgave fik overskriften: " Fællesspisning – øget mestringsevne????". Jeg valgte følgende problemformulering:

*På hvilke måde har det frirum, vi skaber ved fællesspisning, betydning for cancerpatienternes mestring af deres livssituation.*

Her en kort gennemgang af de nøglebegreber der er i problemformuleringen:

Med "frirum" mener jeg at skabe nogle hyggelige rammer, hvor det er muligt at møde andre patienter mere uformelt. I frirummet er det det hele mennesket, der er i fokus, og ikke kun den del, der er patient og har en sygdom. Der er mulighed for at erfaringsudveksle, men det kan også bare være et sted, hvor man hygger sig med andre mennesker (patienter, pårørende og personalet).

Fællesspisning er, når vi dækker pænt op med duge, servietter, lys og måske med pynt, hvis vi har. Maden, kommer fra køkkenet, bliver anrettet i skåle, så det kan sendes rundt, som når man spiser derhjemme. Pårørende kan købe maden og spise med, og nogle gange bliver der serveret et glas vin, til dem der ønsker det.

Mestring er de strategier og fremgangsmåder en person eller en familie anvender, når de skal klare nye eller truende livssituationer (Psykologisk pædagogisk ordbog), Mestring er altså en måde hvorpå et individ eller en gruppe håndterer en situation, som de ikke er vant til at håndtere.

Målet med opgaven var at sætte teori og empiri i spil og herigennem begrunde vores arbejde med at skabe et positivt frirum for vores patienter ved at belyse om fællesspisning kan styrke patientens mestring. Jeg håbede så, at jeg via denne teori kunne argumentere for, at disse tiltag havde medindflydelse på patienternes livskvalitet og derfor skulle forblive en del af de tilbud, vi har til patienterne i vores afdeling.

## TEORETISK OG METODISK TILGANG TIL OPGAVER

Metoden jeg valgte var, at bruge den empiri jeg havde fra min hverdag, til at holde op mod den udvalgte teori. Empirien var fra mit projekt som var beskrevet i evalueringsrapporten, samt nogle breve, jeg havde modtaget fra patienter og pårørende, som fortalte om deres oplevelser med at deltage i fællesspisning.

Af teori valgte jeg at inddrage tre forskellige teorier. Den ene var sociolog Aaron Antonovskys teori om oplevelse af sammenhæng - mestring - sundhedsfremme. Kort beskrevet går teorien ud på at se patienternes ressourcer i stedet for at fokusere på begrænsninger og problemer. Antonovskys teori var ny for mig, og jeg syntes, det var en spændende måde han anskuede sygdom og sundhed på. Ved sundhed og sundhedsfremme forstår jeg evnen til at føle livsglæde og handle hensigtsmæssigt i forhold til hverdagens krav, og de ting man gerne vil. Vi skal fokusere på, hvordan patienterne bliver ved med at føle sig sunde ud fra den situation, de nu er i, og ikke kun have fokus på sygdom. Derfor syntes jeg det var en spændende teori at holde op mod min empiri.

Den anden teori jeg brugte handler om Patientologi – læren om det at være patient. Her valgte jeg at beskæftige mig med det område, der hedder livshistorie, fordi jeg oplever at patienterne fortæller meget om deres liv, når vi sidder ved fællesspisning.

gen. Her brugte jeg Basisbog i sygepleje – ”krop og velvære”.

Den sidste teori jeg brugte, var medpatientens betydning. Her brugte jeg et kapitel fra bogen ”Mennesker med kræft – sygepleje i et tværfagligt perspektiv”.

Da jeg havde analyseret min empiri med de 3 teorier, ”oplevelsen af sammenhæng/mestring”, ”livshistorie” og ”medpatientens betydning”, var den overordnede konklusion jeg så, at det har stor betydning for patienterne, at vi skaber et frirum for dem gennem fællesspisning.

Jeg vil i det følgende give et indblik i de konklusioner, jeg kunne drage af opgaven ved at beskrive 3 områder: ”hvad patienten oplever”, ”patienterne imellem” og ”patienterne og personalet imellem”.

## PATIENTENS OPLEVELSE

En af de ting, som både patienterne men også deres pårørende bemærker, er, at patienterne ofte får øget appetit, når de spiser sammen med andre. Det er positivt, da mange af dem, som følge af sygdommen eller den behandling de får, mister appetitten, taber sig og bliver afkræftet. Det at blive inviteret ind og spise ved et veldækket bord, kan give en følelse af, at man er værdsat og ikke bare en tilfældig patient. De oplever, at der også kan foregå noget rart og hyggeligt på en cancerbehandlingsafdeling, og de mærker, at de ikke er alene.

Frem for at få maden serveret på en bække og måske sidde alene på sengekanten og blive fastholdt i sygerollen, sætter de sig til et veldækket bord, som i det vante liv, de kender hjemmefra. Hvis bordet evt. er dækket med årstidens blomster, kan de blive opmærksomme på, at livet ikke er gået i stå, men at der måske er nogle ting, de skal ud og opleve. De får måske livsmodet igen, og de får et ”frikvarter” fra deres sygdom.

## PATIENTERNE IMELLEM

Det, at patienterne får mulighed for at møde andre patienter, der er i samme situation, kan give dem mulighed for at udveksle erfaringer, eller bare at lytte til, hvordan de andre takler deres situation. Her får de mulighed for at fortælle deres historie både om fortid, nutid og fremtid, hvis det er det, de har brug for. Ved at tale med andre patienter får de måske også en viden om noget, de ikke var blevet informeret om fx et tilbud til cancerpatienter el. lign. De får ligeledes mulighed for at fortælle om, hvem de er som menneske eks. familiefaderen, sportsmanden, arbejdsmanden, og ikke kun en der er blevet syg. De møder andre patienter, de evt. kan have kontakt med ved senere indlæggelser, have telefonisk kontakt med, eller bare en de kan hygge sig med under indlæggelsen, så tiden ikke bliver så lang. Mange af de ting her gælder også for de pårørende, men jeg har afgrænset mig til kun at fokusere på patienterne.

## PATIENTEN OG PERSONALET IMELLEM

Set fra personalets side er der i hverdagen ikke så meget tid til at lytte til patienternes livshistorie og deres oplevelser. De aftener, hvor vi holder fællesspisning, får vi mulighed for at høre noget af patienternes historie og lytte til deres erfaringer. Der ved lærer vi noget at dem, for de har ofte mange erfaringer, vi ikke kan læse os til, og det kan vi bruge i vores videre arbejde. Patienterne oplever også personalet i en mere medmenneskelig rolle og ikke ekspertrollen, hvor der ofte er en dagsorden, der skal opfyldes. Det kan være med til at skabe et godt forhold patienterne og personalet imellem og derved måske skabe en bedre tryghed for patienterne. Endvidere er det også vigtigt, at personalet observerer, om der er nogle patienter, der kan have brug for at tale med os alene efter fællesspisning.

## FRA TEORI TIL PRAKSIS

Antonovsky har gjort mig bevidst om, at det ikke kun er nok at have fokus på sygdommen og behandlingen, men at vi også skal have fokus på sundhed. Han siger, at sundhed er at patienterne har en følelse af sammenhæng, og at denne følelse er afgørende for at patienterne kan mestre deres situation. Derfor er det vigtigt, at vi udnytter de muligheder, vi har i afdelingen til at have fokus på dette område. Ud fra min analyse af empirien kan jeg se, at ved at lave det frirum, fællesspisningen giver, er der flere ting, der kan give patienter-

ne begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed, som ifølge Antonovsky kan give patienterne en oplevelse af sammenhæng. Derved kan de bedre mestre deres livs- og sygdomssituation, og de får måske mere livskvalitet i den periode, de er på afdelingen.

Efter jeg havde lavet opgaven og fået denne nye viden ved at belyse den praksis, vi har med fællesspisning i D4, blev det endnu mere vigtigt for mig at arbejde videre med mit projekt. Jeg ville gerne have det implementeret i afdelingen, så det blev et fast tilbud til vores patienter.

Da jeg var tilbage i afdelingen, holdt jeg et oplæg om opgaven for mine kollegaer på et personalemøde. Mine kollegaer modtog det meget positivt, og vi blev enige om, at vi ville arbejde på, at det skulle være et fast tilbud i afdeling D4.

Jeg havde også et møde med vores serviceassistenter, hvor jeg fortalte dem om opgaven. Det gjorde jeg, for at de også kunne få en forståelse for, hvorfor vi vil servere maden på denne måde. Det kan jo på nogle måder opleves som mere besværligt, at skulle øse det op i skåle, frem for bare at servere det fra de containere, det kommer op i. Det var spændende at tale med dem om det. De fik en anden og en mere nuanceret opfattelse af, hvilken betydning spisesituationen faktisk kan have for patienterne. Det var også vigtigt for mig, at de fik medejerskab af dette projekt, da de jo også

er en del af madserveringen i vores afdeling.

Det fungerer fortsat sådan i afdelingen i dag, at vi som udgangspunkt har et fast tiltag med fællesspisning. Dog kan vi i perioder være så pressede på personalesiden, at det nogle aftener ikke er realistisk. Det er også meget forskelligt, hvor mange patienter vi har i afdelingen om aftenen, så derfor kan der være alt fra 2 til 10-12 personer, der har lyst til at spise med. Der er nogle af mine kollegaer, der ikke er så vild med at have denne "værtinde-rolle", men som helder fungerer det rigtig fint, og vi snakker os tilrette om, hvordan vi griber det an de enkelte aftener.

Jeg er glad for, at det nu er blevet et fast tiltag, og jeg nyder selv meget de aftener, jeg har som "værtinde". Jeg oplever, at patienterne er meget glade og taknemmelige for det og at de får et frirum fra sygdommen. Der er flere, der har spurgt, om de ikke må tage et billede af det, for når de kommer hjem, så vil deres familie og venner ikke tro på, at de sidder der og hygger sig med 4 retter mad og nogle gange et glas vin!!

Jeg vil som afslutning opfordre alle, der brænder for en sag, eller som har en problemstilling, de gerne vil arbejde med, til at søge om lov til at lave et projekt. En anden mulighed er at søge ind på KUA, for der er der også mulighed for at arbejde med et tiltag, man gerne vil have mere viden om og sat i gang.

Personligt har det været meget spændende for mig med den nye viden, jeg har fået gennem projektet og opgaveskrivningen. Jeg er utrolig glad for, at opgaven har haft effekt på vores hverdag ved, at jeg har kunnet igangsætte noget af det, jeg brænder for og få det til at blive en del af arbejdsgangen på afdelingen. Jeg har lagt mange timer i at skrive opgaven og i at få igangsat projektet med fællesspisning, men dét, at patienterne melder tilbage, at det betyder meget for dem at deltage og få del i den hygge, der er omkring fællesspisningen, gør, at det helt sikkert har været alt arbejdet værd.

Kære kollegaer, jeg vil ønske jer rigtig god arbejdslyst med et eventuelt nyt projekt eller en opgave i brænder for.

**HUSK AT HOLDE ØJE MED  
WWW.ASSISTENTKLUBBEN.DK**



# SELVVALGTE KURSER



## MÅLGRUPPE:

Betalende medlemmer af social- og sundhedsassistentklubben

Målet er at yde tilskud til medlemmer af klubben til selvvalgte kurser, uddannelser, workshops, temadage, studieture og konferencer samt andre udviklingstiltag for medlemmerne.

De bevilgede midler kan anvendes til dækning af kursusudgifter, køb af bøger og materialer til kurset, forplejning, transport eller andre udgifter i forbindelse med dette.

Der kan ikke bevilges til kurser og andet hvor FOA eller klubben i forvejen dækker kursusudgift, udgift til materialer, forplejning eller transport.

Du har mulighed for at søge op til 1000 kr. pr. år. Det er først til mølle princippet der gælder. Klubben afsætter 20.000 kr. pr. år til formålet. Husk at medsende kvittering, bankoplysninger, CPR nummer og en begrundelse for ansøgningen.

Hvis du synes det kursus du har deltaget i, er relevant for andre medlemmer af social- og sundhedsassistentklubben, modtager klubben gerne et indlæg til bladet med en kort beskrivelse af dit udbytte.

---

## OBS. MEDLEMMER AF FOA-PSYKIATRI:

Er du medlem af psykiatriklubben, kan du ikke søge tilskud igennem social- og sundhedsassistentklubben

# VINDERNE SUDOKO KONKURRENCEN FRA JANUAR-NUMMERET ER:

- Dorte Rasmussen, Hørning
- Anne Marie Ilsøe, Brabrand
- Karen Forum, Åbyhøj

## VI ØNSKER TILLYKKE

Gevinsten kan afhentes i klubben i åbningstiden.

---

## SUDOKO

Sæt din logik på prøve med dette spil, – der har taget verden med storm!  
Hver række, søjle og 3x3 kasse skal indeholde alle tal fra 1-9.

Der er på forhånd placeret nogle af tallene i Sudoku-opgaven og man skal så ved hjælp af logisk tankegang og ræsonnement prøve at regne ud, hvilke tal de øvrige felter skal indeholde.

Der kræves ingen særlige matematiske evner for at kunne løse en Sudoku.

Deadline for sudoku løsning er den 15. juni 2012, herefter vil der ske lodtrækning.

*God fornøjelse.*

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 9 | 1 |   | 5 | 2 |   |   |
| 3 |   |   |   |   |   | 9 |   | 1 |
|   | 6 |   |   | 2 |   |   |   | 3 |
|   | 1 |   |   |   | 5 | 6 |   |   |
|   |   |   | 3 |   | 6 |   |   |   |
|   |   | 8 | 9 |   |   |   | 7 |   |
| 8 |   |   |   | 4 |   |   | 3 |   |
| 1 |   | 4 |   |   |   |   |   | 8 |
|   | 2 | 7 |   |   | 8 | 1 |   |   |

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

***Sendes til:***

Social- og Sundhedsassistent klubben  
 Christian X's Vej 56-58  
 8260 Viby J

***Senest den 15. juni 2012.***



## SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTKLUBBEN AFHOLDER ENDNU ET **KURSUS I NADA** (ØREAKUPUNKTUR)

**Kurset er et diplomgivende kursus i NADA-metoden. Deltagerne behøver ikke at have kendskab til akupunktur i forvejen. Kurserne er anerkendte af NADA International og udføres af godkendte instruktører. NADA-kurset giver mulighed for at benytte NADA-akupunktur internationalt.**

Kurset indeholder en grundig indføring i NADA-akupunktur og hvordan denne behandlingsform anvendes. Såvel orientalske som moderne medicinske forklaringsmodeller gennemgås med henblik på at forklare NADA-metodens virkning. Metodens mange indikationer gennemgås. Kurset lægger især vægt på NADA som en recovery-metode, som hjælper med stabilitet og indlæring. Kursisten vil efter kurset have lært at kunne anvende metoden i praksis.

Kursisterne vil lære enkelte supplerende punkter til NADA-metoden.

Akupunkturkendskab er ikke en forudsætning for deltagerne. Deltagerne skal træne stikteknik på hinanden. Kursisterne skal deltage i hele undervisningen for at få diplom.

Metoden skal opfattes som et supplement til anden behandling. Nada-metoden er be-

regnet til at indgå i et samspil med anden relevant behandling og fungerer bedst i denne sammenhæng.

Al undervisningsmateriale er på dansk.

Læs mere på [www.nada-danmark.dk](http://www.nada-danmark.dk)

Kurset finder sted 10.-12. september 2012 fra kl. 8.30 – 16.30 og der vil blive en opfølgende dag den 6. december 2012.

Kurset afholdes i FOA Aarhus, Christian X vej 56-58, 8260 Viby J.

**TILMELDING** kan ske på talon side 22 eller via vores hjemmeside [www.assistentklubben.dk](http://www.assistentklubben.dk) eller mail [ansc@foa.dk](mailto:ansc@foa.dk). Der er også mulighed for at ringe på 46973223.

Kurset er for 24 deltagere og ved mere end 24 tilmeldte vil der ske lodtrækning, derfor er deadline for tilmelding allerede den 6. juli 2012, af hensyn til at flere sikkert skal søge ferie, afspadsering eller tjenestefri.

Klubben dækker ikke daglønstab. Der er en egenbetaling på 1000 kr. som skal betales når du får meddelelse om at du er optaget på kurset (kort tid efter deadline).

Klubben sørger for fuld forplejning under kurset.



# Fra mental tåge til egenomsorg og handling

**KURSUSFORLØB I 3 MODULER**

**Den 9. oktober, den 23. oktober  
og den 6. november 2012**

**Kl. 19.00-21.30, FOA Århus,  
Christian X vej 56-58, 8220 Viby J**

**UNDERVISERE**

**Mette Sørensen**

Certificeret life- og business-coach

**Tina Hein**

Certificeret life-, business-  
og stress-coach

**Kender du til kapløbet mod tiden?  
og er din dagligdag præget af  
skiftende opgaver, modstridende  
retningslinjer eller deadlines?  
Føler du dig fanget i et evigt tanke-  
spind om ikke at slå til, gøre det godt  
nok, have tid nok? Hvis ja, er dette  
kursus måske noget for dig?**

## **Modul 1**

**Kontakt din 'indre djævel'  
og byd den velkommen!**

Vi tager udgangspunkt i  
de daglige stressfaktorer på  
arbejde og privat.

- Hvorfor er det så svært at passe  
på dig selv og dine ressourcer,  
når du godt ved, hvordan du  
passer på andre?

Vi lærer dig at finde egne stress-  
faktorer; tackle egen stress ved  
at gå på opdagelse i de mentale  
tåger og undersøge nogle af de  
frygttanker og hæmmende  
overbevisninger, der æder  
ressourcer og stjæler energi.  
Lær at få styr på dine tanker,  
så du når opgaverne med  
mindre stress. Du får værktøjer  
til at ændre destruktiv tanke-  
adfærd til nye tankemønstre,  
der virker for dig.

## **Modul 2**

**Brug din 'indre djævel' som  
drivkraft til bedre trivsel**

Lær at øge dine ressourcer  
og få mere energi med hjælp  
fra din 'indre djævel'.

Vi gennemgår positive og  
negative energitilstande,  
og du lærer, hvordan du  
forvalter din energi, så der  
altid er plus på kontoen.

Vi hjælper dig med at finde  
dine motivationsfaktorer,  
så du bibeholder din  
arbejdsglæde.

Lær at lytte til din krop og  
få stress ud af kroppen ved  
hjælp af øvelser og gode råd  
til håndtering af egen stress.

Vi hjælper dig med at skabe  
handling, så du bibeholder  
den gode udvikling.

## **Modul 3**

**Aldrig mere stress!**

Modulet er præget af dialog  
og kompetent vejledning til  
det videre arbejde.

Vi følger op siden sidst  
– hvad har virket? – ikke  
virket? Og sætter fokus på,  
at dét, du 'vander' vokser.  
Du får værktøjer til at holde  
dig på sporet, så du med  
handling og motivation får  
et stressfrit liv.

Vi løfter sløret for kompetent  
selvledelse, der gør dig  
i stand til at navigere og  
bibeholde den gode udvikling  
med fokus på dig selv og din  
egenomsorg!

**Alle 3 moduler vil være sammensat af teoretiske oplæg,  
energi-øvelser og tid til individuel refleksion. Desuden  
vil vi anvende meditationsøvelser og visualisering til at  
skabe indre ro, klarhed og handling.**

Lær hvordan du får en  
hverdag med større trivsel  
og mere mentalt overskud.  
Du får hjælp til at tackle  
egne stressfaktorer samt  
konkrete værktøjer til at  
skabe mere mental ro på  
arbejde og geare ned, når  
du har fri samt værktøjer  
til at håndtere din egen  
stress-situation.

**Tina Hein**  
coaching

[tinahein.dk](http://tinahein.dk)



**CoachMette**  
coachmette.dk

**Tilmelding:** [brih@foa.dk](mailto:brih@foa.dk) eller mobil 46973224 (samme oplysninger som på slip side 22) eller send slip. **Deadline:** Den 10. september.  
**Forplejning:** Der serveres alle aftener kaffe/te, brød og frugt. Antal deltagere: Max. 40 deltagere. Ved mere end 40 tilmeldte,  
vil der ske lodtrækning. Skulle du blive forhindret i at deltage, bedes du kontakte klubben, så en kollega kan få din plads.

# TILMELDING TIL...

## SÆT KRYDS

- |                                                                                                                                             |                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Kursus i Nada</b><br><b>Øreakupunktur</b><br>Tilmelding senest den 6. juli 2012                                 | Den 10.-11.-12. september 2012<br><i>Mærk kuverten:</i><br><i>Nada</i>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Kursusforløb i 3 moduler</b><br><b>Tina Hein og Mette Sørensen</b><br>Tilmelding senest den 10. september 2012. | Starter den 9. oktober 2012<br><i>Mærk kuverten:</i><br><i>Tina Hein</i> |

***Hvis du er uheldig og må melde afbud til et kursus, kan du gøre klubben og dine kolleger en stor tjeneste, ved at melde afbud i god tid.  
Der er ofte ventelister, og så kan en anden nå at få din plads.***

Sendes til Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Aarhus.  
Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby J.

Navn \_\_\_\_\_ Cpr: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Arbejdsplads \_\_\_\_\_ Faggruppe \_\_\_\_\_

Mailadresse \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

## KLUBBESTYRELSEN

### Formand

Annie Schacht  
Har orlov fra Region Midt



### Næstformand

Britta Bertel  
Har orlov fra Aarhus Kommune



### Bestyrelsesmedlem

Helle Kurup  
Tillidsrepræsentant Aarhus kommune



### Bestyrelsesmedlem

Jytte Dylmer  
Fællestillidsrepræsentant i Aarhus Kommune  
Næstformand i Social- og sundhedssektoren i FOA Aarhus



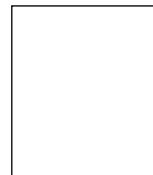
### Bestyrelsesmedlem

Loni Bjerre  
Tillidsrepræsentant Aarhus Kommune



### Bestyrelsesmedlem

Solvej Skærbæk  
Tillidsrepræsentant Region Midt



Afsender: Social- og sundhedsassistentklubben, Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby J

Returneres ved varig adresseændring

## Adressen:

Social- og sundhedsassistentklubben  
Christian X' vej 56 – 58  
8260 Viby J

## Hjemmeside

[www.assistentklubben.dk](http://www.assistentklubben.dk)

## Telefon og e-mail:

Annie Schacht 4697 3223 og 4110 0552  
E-mail: [ansc@foa.dk](mailto:ansc@foa.dk)

Britta Bertel 4697 3224 og 4110 0551  
E-mail: [brib@foa.dk](mailto:brib@foa.dk)

## Åbningstider:

Mandag til onsdag 10.00 – 13.00  
Torsdag 13.00 – 16.30

## Klubben holder lukket

- Den 18. maj, den 25. maj, den 29-31. maj og den 1. juni.
- Desuden sommerferielukket i ugerne 28, 29 og 30.
- Den første torsdag i måneden på grund af bestyrelsesmøde.

