

Test dig selv

## Er du delegeret typen?

Vil du være med til at tage beslutninger om din og dine kollegers pension?

- Ja, det gør jeg gerne, hvis PKA hjælper mig med at få mere viden om pension
- Nej, og er pension ikke mest noget for mine ældre kolleger?

Har du lyst til at diskutere, hvad etik og miljø har med PKA's investeringer at gøre?

- Ja, det er vigtigt for mig, at jeg engang kan få pension med god samvittighed
- Nej, men jeg håber, at nogle af mine kolleger melder sig til at tage debatten

Syn's du pension umiddelbart er lidt indviklet – og vil du gerne lære mere om det?

- Ja, det forekommer mig svært, men jeg vil egentlig gerne vide mere
- Nej, pension har jeg styr på, så jeg vil gerne stille op til delegeretvalget

Hvis du kan svare ja til bare et af spørgsmålene så stil op som delegeret i din pensionkasse.

Gå ind på [www.pka-valg.dk](http://www.pka-valg.dk) og se hvordan du gør.

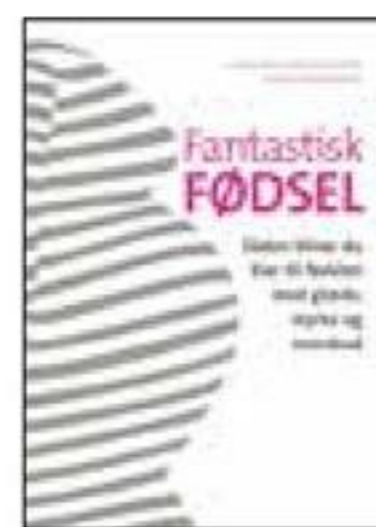


Stil op inden  
10. oktober  
2015



Sammen giver vi mere tilbage

## ANMELDELSE



**Fantastisk fødsel, sådan bliver du klar til fødslen med glæde, styrke og overskud.**

Af Mette Radmer og Camilla Gry Temmesen.  
Gyldendal.  
185 sider  
249,95 kr., papirbog  
139,95 kr., E-bog

Bogen, der er skrevet af to jordemødre, henvender sig primært til den gravide læser, som også titlen 'Fantastisk fødsel, sådan bliver du klar til fødslen med glæde, styrke og overskud' antyder. Den er utrolig ligetil at læse, meget konkret og uden fagtermer, der er svære at forstå.

Desuden er den skrevet i et varmt og vedkommende sprog, med eksempler fra forfatterne og andres fødselsoplevelser.

Bogen kan læses som opslagsbog uafhængigt af rækkefølgen, der er opdelt i tre dele.

Del 1; omhandler den faktuelle viden om fødslen (fødselsfasen) og valg af fødested, den mentale og fysiske smertelindring. Desuden beskrives de fundamentale forudsætninger, der skal fokuseres og trænes på, således at den gravide har mulighed for at blive bedst rustet til at klare fødslen og få en fantastisk oplevelse med sig i bagagen.

Del 2; fokuserer på de vigtige fødeteknikker, step 1; *vejtrækningsteknik*. step 2; *presseteknik* (fødestillinger). step 3; *afspænding*. step 4; *mentaltræning*, der på grundig vis tager læseren i hånden, og gennemgår teknikkerne med opmuntring og gode forklaringer.

Ydermere er der mulighed for at kombinere teknikkerne med en voiceguide ved hjælp af appscannere (de såkaldte QR-koder) igennem kapitlet. Disse gør det nemt for læseren at følge enten det fulde træningsprogram eller vælge teknikkerne step-by-step i eget tempo. I forbindelse med mentaltræningen giver forfatterne gode konkrete forslag, der skal støtte den gravide til at nå sine mål. Den gravide får også ved hjælp af fem trin mulighed for at sætte ord på tanker og følelser, som kan stå i vejen for en god fødselsforberedelse. Fif til fødselshjælperen er også medtaget som en væsentlig del af fødselsforberedelsen. Del 3; her er der lagt op til, at den gravide bruger sin sunde fornuft, og tager anbefalingerne om kost og livsstil til sig der, hvor det giver mening for den enkelte. Sundhedsstyrelsens anbefalinger kan være svære at efterleve til fulde. I bogen gives der gode hverdagstips, som kommer omkring både de ernæringsmæssige slags samt dem, der handler om at opnå fysisk velvære i graviditeten. Styrke og overskud til fødslen bliver boostet ved hjælp af de træningsøvelser, der gennemgås udførligt og visuelt.

Til slut omtales tiden efter fødslen, der kan være nok så rar at være forberedt på. Jeg kan som mor til fire børn varmt anbefale denne bog til alle gravide, der gerne vil forberede sig på den vigtige fødselsoplevelse. Den belyser mange genkendelige situationer, som jeg er sikker på, de gravide kan drage fordel af, når alt deres mod, styrke og overskud skal mobiliseres til en uforglemmelig fødselsdag. Derudover synes jeg, der er relevant viden, der kan bruges af alle faggrupper, der finder fødselsforberedelse interessant og vigtig.

Anmelder Anja Breinhild,  
jordemoderstuderende