Farmasiliv

Medlemsblad for Farmasiforbundet

01
22

Erica Grunnevoll 11

Hvordan mestrer vi endringer?

Tradisjon påvirker antibiotikabruk
Bruken av antibiotika spriker mellom fylkene.
16

En bærekraftig helsetjeneste
Helsepersonell-kommisjonen skal vurdere behovene for fremtiden.
20

Din hjelper i strid
Les portrettet med Bodil Røkke, Farmasiforbundets nye leder.
22

Colgate®

NÅ TILGJENGELIG
UTEN RESEPT

Vinner kampen mot karies på apotek

Effektiv forebygging for kunder med økt kariesrisiko*

Duraphat® høykonsentrert fluortannpasta er klinisk bevist å være **mere effektiv** i **forebygging av dental karies** enn en vanlig tannpasta:[1-4]

- Duraphat® 5 mg/g fluortannpasta **forebygger, stopper og reverserer** begynnende karies[1-4,†]
- Nå tilgjengelig **uten resept**, med veiledning fra apoteket

5 mg/g natriumfluorid

Anbefal Duraphat® og gi beskyttelse til de av kundene dine som har økt kariesrisiko

* Pasienter ≥ 16 år med forhøyet kariesrisiko.
† ved å arrestere og reversere primære rot- og tidlige fissurkaries lesjoner.

Referanser: 1. Baysan A et al. Caries Res 2001;35:41-46. **2.** Ekstrand et al. Caries Res 2013;47:391–8. **3.** Schirrmeister JF et al. Am J Dent 2007;20. 212-216. **4.** Ekstrand et al. Gerod 2008; 25:67-75.

CF Duraphat «Colgate Palmolive A/S»
Kariesprofylaktikum ATC-nr.: A01A A01
TANNPASTA 5 mg/g: 1 g inneh.: Fluor 5 mg (som natriumfluorid) tilsv. 5000 ppm fluor, natriumbenzoat (E 211), sakkarinnatrium, sorbitol, hjelpestoffer. Fargestoff: Briljantblå FCF (E 133). **Indikasjoner:** Forebygging av dental karies hos ungdom og voksne, særlig blant pasienter som er utsatt for flere typer karies (koronal og/eller rotkaries). **Dosering:** Skal kun brukes av voksne og ungdom ≥16 år. En 2 cm lang stripe (gir 3-5 mg fluor) påføres tannbørsten for hver tannpuss. Tennene pusses grundig 3 ganger daglig, etter hvert måltid, vertikalt, fra tannkjøttet til tannspissen. Administrering: Skal ikke svelges. Grundig pussing tar ca. 3 minutter. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet for innholdsstoffene. **Forsiktighetsregler:** Skal ikke brukes av barn eller ungdom <16 år. Høyt fluorinnhold. Tannspesialist bør konsulteres før bruk. Et økt antall potensielle fluorkilder kan gi fluorose. Før bruk bør det foretas en vurdering av samlet fluorinntak (dvs. drikkevann, salter som inneholder fluor, andre legemidler med fluor). Samtidig bruk av fluortabletter, -dråper, -tyggegummi, -gel eller -lakk og vann eller salt tilsatt fluor, skal unngås. Ved beregning av anbefalt mengde fluoridioner (0,05 mg/kg pr. dag fra alle kilder og maks. 1 mg pr. dag) må mulig svelging av tannpasta tas med i beregning (hver tube inneholder 255 mg fluoridioner). Inneholder natriumbenzoat som virker mildt irriterende på hud, øyne og slimhinner. **Graviditet/Amming:** Data mangler fra bruk hos gravide. Dyrestudier har vist reproduksjonstoksiske effekter ved svært høye doser. Skal ikke brukes ved graviditet og amming, med mindre en grundig nytte-/risikovurdering er utført. **Bivirkninger:** Sjeldne (>1/10 000 til <1/1000): Immunsystemet: Hypersensitivitetsreaksjoner. Ukjent: Gastrointestinale: Brennende følelse i munnen. **Overdosering/Forgiftning:** Akutt intoksikasjon: Toksisk dose er 5 mg fluor/kg kroppsvekt. Symptomer: Fordøyelsesproblemer som oppkast, diaré og abdominalsmerter. Kan være dødelig i svært sjeldne tilfeller. Mentol: Kan forårsake kramper ved inntak av store mengder, spesielt hos småbarn og barn. Behandling: Ved svelging av en betydelig mengde, skal det omgående utføres tarmskylling eller fremtvinges brekninger. Det må tas kalsium (store mengder melk) og pasienten må holdes under medisinsk observasjon i flere timer. Kronisk intoksikasjon: Fluorose: Tannemaljen vil få et misfarget eller flekkete utseende når en fluordose >1,5 mg/dag absorberes daglig over flere måneder eller år, avhengig av dosen. Ledsages av alvorlige former for økt skjørhet i tannemaljen. Benfluorose blir kun sett ved høy kronisk fluorabsorpsjon (>8 mg/dag). **Pakninger og priser:** reseptpliktig: 51 g kr. 103,20. 3 x 51 g kr. 237,20; reseptfri: pris ikke fastsatt. Basert på SPC godkjent 23.08.2016. (Se www.legemiddelsok.no.)

www.colgateprofessional.no *www.colgatetalks.com*

5 Forbundsleder har ordet
6 Småstoff
11 Født til endring
16 Tradisjon påvirker antibiotikabruk
20 Helsekommisjon skal sikre tilbudet
22 Portrett: Bodil Røkke
26 Travelt arbeid i apotek
27 Parat UNG: Fremtidens tillitsvalgte
28 Flaggsaken: Arbeidsglede som styrke
32 Fagbevegelsen i Egypt
36 Parat informerer
38 Advokatene svarer
40 Kryssord og hjernetrim
42 Parats leder
43 Hjelp når du trenger det i apotek

Født til endring

Både på jobb og privat går vi gjennom omstillinger flere ganger i løpet av livet. Men er det slik at vi alle vil ha endring, men ikke vil gjøre jobben som trengs for å mestre forandringen?

Skjermdump: Norsk Farmasøytisk Selskap

Din nye forkjemper

I november ble Bodil Røkke valgt til leder i Farmasi-forbundet, etter nesten ti år som nestleder. Navnet hennes, som betyr «din hjelper i krig og strid», passer godt hennes ambisjoner som leder.

Bodil Røkke. Foto: Vetle Daler

Antibiotikabruken spriker mellom fylkene

Agder har i en årrekke skilt seg ut som det fylket hvor det brukes mest antibiotika per innbygger. 2021 var intet unntak. Kultur og tradisjon kan være en viktig årsak.

For en bærekraftig helsetjeneste

En ny helsepersonellkommisjon skal utrede og vurdere helsesektorens behov for personell og kompetanse. Målet er å sikre en god og bærekraftig helse- og omsorgstjeneste.

Ikke så rolig som hun trodde

Apotektekniker Jeanette Ulset trodde apotekteknikeryrket skulle by på en arbeidsplass fylt med ro. Hun tok feil, men takler både tempo og uforutsigbarhet på sin måte.

Jeanette Ulset. Foto: Kristin Rosmo

Farvel, munnbind

Munnbindpåbudet er historie. Takk og pris. Jeg mener for så vidt at munnbind var et av de minst inngripende tiltakene under pandemien, en enkel, liten innsats vi alle kunne gjøre for å bremse smitten noe. Men fy fillern så glad jeg er for at jeg slipper å grave opp et munnbind hver gang jeg går inn en dør på offentlig sted.

For ikke å snakke om kostnadene. Etter hvert ble jeg nemlig så forfengelig at jeg insisterte på å bruke sorte munnbind, istedenfor blå. De kostet tre ganger så mye, men de så jo utrolig mye bedre ut, da. Jeg følte meg nesten kul.

Munnbindet har imidlertid gjort oss mindre sosiale. Jeg har sikkert passert mange jeg kjenner uten å se hvem de er på grunn av munnbindet. På den annen side – hvis man er litt folkesky en dag og ikke vil ha kontakt med noen, er det bare å ta på seg lue, munnbind og solbriller, og leve inkognitolivet som en annen Hollywood-kjendis.

Så vidt jeg husker, hadde jeg kun hatt på meg munnbind én gang i mitt liv før koronaen kom, og det var da tvillingene mine ble forløst ved keisersnitt. Det munnbindet hengte jeg opp på veggen på hjemmekontoret som et minne, og syntes det var litt søtt. Det synes jeg ikke lenger. Jeg vurderer å røske det ned og pælme det i søpla sammen med alle de andre munnbindene som ligger og slenger rundt i huset.

Hvis jeg skal kjøpe bind på apoteket i framtida, håper jeg det er til kone eller datter, og ikke til munnen.

Vette

Farmasiliv

Utgis av:
Farmasiforbundet i Parat

Farmasforbundet,
Lakkegata 23
Postboks 9029 Grønland
0133 OSLO

www.farmasiforbundet.no
www.parat.com

Besøksadresse: Lakkegata 23
Telefon: 482 10 100
E-post: post@parat.com

ISSN: 1891-6864
ISSN: 2464-1618 (online)

Ansvarlig redaktør: Trygve Bergsland
Mobil: 905 85 639
E-post: trygve.bergsland@parat.com

Leder: Irene Hope
Mobil: 958 00 766
E-post: irene.hope@parat.com

Forsidefoto: Monica Hellem
Avbildet: Erica Grunnevoll

Alle illustrasjonsbilder i bladet som ikke er kreditert er levert av iStock.

Redaksjonen avsluttet: 21.02.2022
Materiellfrist neste nummer: 27.05.2022

Fagpressen

Layout:
Storybold
www.storybold.no

Trykk: Ålgård Offset AS
www.a-o.no
Telefon: 51 61 15 00

farmasiforbundet parat

Miljøfyrtårn GRØNT PUNKT SVANEMERKET Trykksak 2041 0652

Dette produktet er trykket etter svært strenge miljøkrav og er svanemerket, CO_2-nøytralt og 100 prosent resirkulerbart.

PRESSENS FAGLIGE UTVALG

Vi arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk.

Den som mener seg rammet av urettmessig publisering, oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglige Utvalg (PFU) er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund som behandler klager mot mediene i presseetiske spørsmål.

Adresse: Rådhusgt 17
0158 Oslo
Tlf: 22405040
E-post: pfu@presse.no

presse.no

Apotekteknikerne har vist seg fra sin beste side

Jeg har ikke rukket å være på mange apotek etter jeg tok over som forbundsleder, men noen har det blitt, og flere skal det selvsagt bli. Det viktigste for meg er å kjenne på trykket og lytte til hva du som medlem er opptatt av.

Derfor kommer jeg til å fortsette med apotekbesøk. Planlagte besøk, men også sånne besøk jeg er vant med fra bygda der jeg kommer fra. Stikke innom for en prat.

Det er klart at når man kommer på besøk i den verste pandemistormen, blir også samtalene preget av situasjonen. Som resten av helsevesenet er vi apotekteknikere slitne, samtidig som vi skal tilby samme leveringsgrad, opprettholde krav fra kjeden og innføre nye tjenester. Det kan virke overveldende og til å bli svett av. Arbeidsgiver må på banen og bevise at de er villige til å ruste apotekene og oss som bemanner dem til å håndtere fremtiden, og ikke minst sikre at det er attraktivt å jobbe her. Det må vise seg i gode vilkår på alle måter.

Vi apotekteknikere er ekstremt lojale, men den lojaliteten kan se ut til å være noe tynnslitt med tanke på hva man får igjen for den belastningen man står i. Dette tar jeg på ytterste alvor, og det bør våre arbeidsgivere også.

Farmasiforbundet har stått i fronten sammen med bransjen for at apotekene skal vaksinere mot covid-19. Det kan for noen virke selvmotsigende fra en fagforening som får beskjed fra sine medlemmer om at de står i knestående.

Jo raskere vi får en solid vaksinasjonsgrad, jo raskere kan vi komme oss på føttene igjen. Og vi apotekteknikere kan dette med vaksinering. Dette er farmasifag, og vi har bevist at vi leverer. Apotekene og apotekteknikere har her en mulighet til å befeste seg tydeligere som en del av helsevesenet, som vi enda dessverre står litt på sidelinjen av på mange måter.

Selv om det har vært krevende tider, ønsker jeg så inderlig at dere skal ta inn over dere hva dere har levert. Aldri har norske apotekteknikere fått vist seg frem mer og tydeligere enn under denne pandemien.

Vi tar med oss solid bevismateriale på vegne av yrkesgruppen inn i vårens lønnsforhandlinger.

Bodil

Foto: Vetle Daler

Kraftig økning i legemiddelbruken i 2021

Nordmenns legemiddelforbruk økte med 4,4 prosent fra 2020 til 2021, noe som er en vesentlig større økning enn årene før. Økningen er justert for befolkningsøkningen i samme periode. Totalt økte forbruket med 4,8 prosent, målt i antall døgndoser av reseptpliktige legemidler, viser tall Apotekforeningen har innhentet fra Farmaloggs legemiddelstatistikk. *@NTB*

Forbrukerrådet etterlyser medisinregister

Under pandemien har fire av ti opplevd at apotekene mangler medisin. Nå mener Forbrukerrådet at et felles register for medisinbeholdning må innføres snarest. Siden 2019 har Forbrukerrådet ønsket en løsning hvor forbrukerne kan søke opp lagerstatus på medisiner på tvers av apotekkjedene. De mener dette vil styrke beredskapen, og også Helsedirektoratet har anbefalt en slik løsning.
Arbeidet med registeret er i gang, men det skulle vært ferdig høsten 2021. *@NTB*

Høyere legemiddelutgifter

Utgiftene til reseptbelagte legemidler økte med rundt 2,5 milliarder kroner i 2021. Det tilsvarer 5565 kroner per innbygger, noe som er en økning på nesten 9 prosent fra året før. I gjennomsnitt betalte vi om lag 900 kroner av utgiftene til reseptlegemidlene selv, mens det offentlige betalte resten.
– En stor del av økningen kan forklares med at det ble brukt nesten fem prosent flere legemiddeldoser. I tillegg har en svak krone ført til at Norge importerer dyrere legemidler. De fleste legemidlene i Norge er importert fra euroland. Med en svekket krone mot euro må vi betale mer i kroner for legemidlene vi importerer, sier direktør for næringspolitikk Oddbjørn Tysnes i Apotekforeningen. *@NTB*

Legeforeningen avblåste til slutt blåreseptaksjonen

Fra 1. januar innførte Helsedirektoratet et overtredelsesgebyr til helsepersonell dersom de skriver ut legemidler, næringsmidler eller medisinsk forbruksmateriell på blå resept i strid med reglene. Gebyret kunne bli på opptil 212 789 kroner. Legeforeningen reagerte kraftig på dette og oppfordret til slutt sine medlemmer om å begrense forskrivingen av blå resept. Siden har det vært bevegelse i saken. Nå har de fått gehør, og forskriften skal endres. *@NTB*

HVORDAN GALIEVE LINDRER REFLUKS OG RELATERTE SYMPTOMER

Alginat danner en beskyttende barriere over mageinnholdet for å forhindre refluks.[1,2]

Denne beskyttelsesbarrieren, ved å forhindre refluks, hindrer effektivt symptomer som halsbrann, sure oppstøt og fordøyelsesproblemer,[1,2] som kan utløses av mange ulike faktorer.[3]

Galieves aktive ingredienser virker rask og danner en mekanisk barriere uten systemisk virkning.[1,2] Galieve Forte har en dobbelt-virkende effekt, med både alginat og antacida, som nøytraliserer magesyre og gir en lindrende effekt i opptil 4 timer.[2]

Hjelp dine kunder å forstå Galieves effektive virkningsmekanisme.

Referanser: 1. Galieve tuggetabletter, Preparatomtale, 27.11.2020, pkt 4.1, 5.1; **2.** Galieve Forte Preparatomtale, 11.05.2020, pkt 4.1, 5.1; **3.** https://www.helsenorge.no/sykdom/mage og tarm/halsbrann/

Galieve tyggetabletter Galieve Forte mikstur (natriumalginat/natriumhydrogenkarbonat/kalsiumkarbonat) **Indikasjoner:** Mikstur og tyggetabletter: Behandling av symptomer på gastroøsofageal refluks, som sure oppstøt, halsbrann og fordøyelsesbesvær, f.eks. etter måltider eller under graviditet. Tyggetabletter: Behandling av symptomer relatert til refluksøsofagitt. **Dosering:** Barn <12 år: Skal kun gis etter anvisning fra lege. Voksne og barn ≥12 år: 10-20 ml (1-2 doseposer) eller 2-4 tabletter etter måltider og ved sengetid (inntil 4 ganger daglig). Tablettene tygges godt før svelging.

Utvalgt sikkerhetsinformasjon:

- Bør tas minst 2 timer før/etter andre legemidler.
- Hvis symptomene ikke bedres innen 7 dager, skal klinisk status revurderes.
- Forsiktighet skal utvises hos pasienter på saltfattig diett og ved hyperkalsemi, nefrokalsinose og tilbakevendende kalsiumholdig nyrestein.
- Miksturen skal ikke brukes ved alvorlig nedsatt nyrefunksjon eller ved hypofosfatemi.
- Tablettene bør ikke brukes ved fenylketonuri.
- Bivirkninger: Svært sjeldne tilfeller av anafylaktisk/anafylaktoid reaksjon og overfølsomhetsreaksjoner som urticaria er rapportert. Effekter på respirasjonssystemet som bronkospasme er sett.

Pakninger: Galieve: Tyggetabletter: 24 stk., 48 stk. **Galieve Forte: Mikstur (dosepose): 12 stk. Reseptgruppe: F.** For mer informasjon om dosering, kontraindikasjoner, forsiktighetsregler, interaksjoner og bivirkninger, se Galieve SPC (27.11.2020) og Galieve Forte SPC (11.05.2020). Reckitt Benckiser Healthcare (Scandinavia) A/S, tlf. +46(0)8200070

RB-M-92899

Får du avviklet spisepausen din?

Det skal ikke være slik at vi jobber utover fire–fem timer uten at vi har mulighet til å avbryte arbeidet med en pause.

Av: Inger Johanne Opseth, hovedtillitsvalgt i Boots

Vi hovedtillitsvalgte i Apotek 1, Vitus og Boots får stadig henvendelser angående avvikling av spisepausen. Vi ser en utvikling av at det blir flere og flere små apotek med fire–fem ansatte. Det fører til at flere apotekteknikere ikke får pausen til fri disposisjon, og i mange tilfeller får de ikke pause i det hele tatt.

Hvis det er kun to personer (farmasøyt og apotektekniker) på jobb, så kan vi ikke forlate apoteket og skal naturligvis ha betalt for pausen. Det mange ikke er klar over, er at vi likevel har krav på pause, og det må arbeidsgiver legge til rette for. Vi oppfordrer dere som ikke får avviklet spisepausen på grunn av for få ansatte på jobb, til å ta kontakt med oss hovedtillitsvalgte.

Inger Johanne Opseth, hovedtillitsvalgt i Boots Norge AS. Foto: Vetle Daler

For deg som jobber i Apotek 1 og Boots, som er omfattet av farmasiavtalen, er regler for avvikling av spisepausen regulert i tariffavtalen. Hovedregelen er at spisepausen er ubetalt og ikke skal medregnes i arbeidstiden. Det finnes imidlertid unntak der du likevel kan ha krav på betalt spisepause.

Her er en kort oversikt over hvilke regler som gjelder for deg:

- Når sammenhengende arbeidstid utgjør 5 timer eller mer, skal arbeidet i løpet av dagen avbrytes med en spisepause på en halv time. Hvis din sammenhengende arbeidstid utgjør mellom 4 og 5 timer, skal arbeidet avbrytes med spisepause på 15 minutter. Dette er regulert i farmasiavtalen § 5.4.
- Blir du pålagt overtid (ikke merarbeid) etter din ordinære arbeidstid som utgjør mer enn to timer, skal det inkluderes en halv times spisepause i arbeidstiden, jf. farmasiavtalen § 5.8, fjerde avsnitt.
- Hovedregelen er at spisepausen er ubetalt. «Spisepausen er til arbeidstakerens frie disposisjon og medregnes ikke i arbeidstiden», jf. farmasiavtalen § 5.4. Når spisepausen holdes utenfor arbeidstiden, betyr det at spisepausen er å betrakte som fritid; altså at man i denne tiden ikke står til arbeidsgivers disposisjon, og at man f.eks. fritt kan forlate arbeidsplassen.
- Hvis lav bemanning eller andre forhold gjør at du må stå til arbeidsgivers disposisjon og ikke kan forlate arbeidsstedet i spisepausen, skal spisepausen regnes som arbeidstid. Med andre ord har du da krav på betalt spisepause. Dette er regulert i arbeidsmiljøloven § 10-9.

Flest unge voksne velger apotek for å ta koronavaksine

Mer enn 20 000 personer har hittil fått koronavaksinen sin i et apotek, av dem er over halvparten under 45 år. Ifølge Apotekforeningen får nå 1500 personer daglig sin koronavaksine i et apotek. Ved 160 apotek i 55 kommuner i landet gis det vaksiner. *@NTB*

Bergen kommune inngår vaksinesamarbeid med 36 apotek

Bergen kommune har inngått avtale om koronavaksinering med 36 apotek fra samtlige bydeler i kommunen. Apotekene startet med vaksinering mandag 17. januar.
Vaksineringen på apotek kommer i tillegg til den pågående vaksineringen på kommunale vaksinasjonssteder, hos fastleger og andre kommunale helsetjenester, opplyser kommunen. *@NTB*

Har du kjent på tunge, hovne eller rastløse ben på jobb?

Kompresjonsstrømper tar vare på bene dine mens du går den ekstra mila. Passer for både kvinner og menn og har flere fordeler:

- Forbedrer blodsirkulasjonen
- Holder bena tørre med mikrofiber
- Puster og reduserer lukt
- Gir ekstra støtte rundt akillessenen

Farge

Sort/grå

Sort

Rosa/grå

Jobber du som apotekmedarbeider og ønsker å bli autorisert apotektekniker?

Autorisasjonsordningen gir garanti for faglig kvalitet og større ansvar for den enkelte – og ikke minst høyere lønn!

Av: Monika Nilsen, hovedtillitsvalgt i Apotek 1 og nestleder i Farmasiforbundet.

De hovedtillitsvalgte i Boots og Apotek 1 oppfordrer deg som er ansatt som apotekmedarbeider, til å benytte deg av din rettighet til videreutdanning til apotektekniker. Her får du noen tips til hvordan du kan gå frem.

I tariffavtalen for apotekteknikere i Boots og Apotek 1 § 3-3.1 står det følgende: «For å ivareta faglig forsvarlighet og kvalifisert yrkesutøvelse er partene enige om at autorisert helsepersonell i apotek er viktig. Innenfor rammene av arbeidsgivers styringsrett skal det fortrinnsvis ansettes autorisert helsepersonell.»

Dersom du ansettes som apotekmedarbeider, kan du ta utdanningen din for eksempel desentralisert, det vil si delta på ukebaserte studier og ha din praksis i apoteket. Du må sende inn papirene dine for å få vurdert realkompetanse din før studiestart. Det kan være grunnleggende fag som mangler for å kunne ta utdanningen. I mange fylkeskommuner er det opprettet egne karrieresentre. Sjekk fylkeskommunen din for mer informasjon.

Monika Nilsen, hovedtillitsvalgt i Apotek 1 og nestleder i Farmasiforbundet. Foto: Vetle Daler

Kontakt din nærmeste videregående skole som tilbyr utdanningen for informasjon om hvordan du går frem for å melde deg opp til eksamen som privatist. Studier kan også tas via Folkeuniversitetet og OPK-instituttet. Mer informasjon om yrket og utdanningen finner du på apotektekniker.no.

I § 11 Kompetanse, etter- og videreutdanning står det blant annet:

«Apotekmedarbeider har rett til permisjon for videreutdanning til apotektekniker. For ansatte apotekmedarbeidere i stillinger der det normalt ansettes apotekteknikere, skal vedkommende iht. den enkeltes individuelle kompetanseplan gis muligheter for å få gjennomført nødvendig fagutdanning til apotektekniker. Arbeidsgiver dekker eventuelle kursutgifter, læremateriell og eksamensavgifter.»

Det skal legges til rette for at arbeidstaker gis mulighet til å gjennomføre videreutdanningen kombinert med jobb, for eksempel slik at det settes opp arbeidsplaner som gir mulighet til å ta fri hele dager eller tilpasse arbeidsplanen til videreutdanning.

Det gis permisjon med lønn for eksamensdager i apotekteknikerutdanningen og annen utdanning som er relevant for apotekarbeid. Dersom dagen før eksamensdag er en arbeidsdag, gis denne som lesedag og permisjon med lønn.

Ta kontakt med en av oss hvis du har flere spørsmål om hvordan du skal gå frem!

Snart har 3 000 000 nordmenn fått tredje dose med koronavaksine

Vi nærmer oss 3 millioner personer vaksinert med tredje dose av koronavaksinen i Norge, viser FHIs statistikk. Norge startet koronavaksineringen 27. desember 2020. Vaksinene til Pfizer og Moderna benyttes i dag, men man kan også søke om å få Janssen-vaksinen. Norge valgte å stanse all bruk av AstraZeneca-vaksinen i mars. Det kan være forsinkelser i registrering av vaksinasjon som fører til at tallene endrer seg over tid. *@NTB*

Teolog og coach Erica Grunnevoll tror at endring i bunn og grunn handler om å skape trygghet i det utrygge. Foto: Monica Hellem

Til tross for at vi kan oppleve tøffe tak, som sorg eller å miste jobben, kan vi mennesker endre oss.

Erica Grunnevoll

Født til endring

Alle vil ha endring, men ingen vil endre seg. En påstand uten mening, eller er det virkelig sånn, også blant apotekteknikere?

Av: Kristin Rosmo

Ledertreneren og teologen Erica Grunnevoll er overbevist om at mennesket er skapt til endring, og at motstanden mange av oss kan kjenne på mot å endre oss, er til å forstå. Hennes erfaring er at motstanden er mulig å gjøre noe med. Hun tror at endring i bunn og grunn handler om å skape trygghet i det utrygge.

Det har også leder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke, erfart.

– Jeg har sett gjennom mange omstillingsrunder hvor viktig det er at de som kjenner på motstand

mot endringer, blir sett og hørt. Deres bekymringer må bli anerkjent, og de må få svar på spørsmålene sine og bli trygge, sier Røkke.

Vil og kan

Grunnevoll spør retorisk om hvor mange som kan gå, lese eller skrive som nyfødt. Hun stiller spørsmålet for å belyse at vi mennesker selvsagt både vil ha endring og kan endre oss.
– Vi fødes til endring. Til tross for at vi kan oppleve tøffe tak, som for eksempel sorg eller at vi mister jobben, kan vi mennesker endre oss, sier Grunnevoll.

Grunnevoll har erfaring som prest fra fengsel, oljeplattformer, FN-styrkene, Forsvaret og Den norske kirke. Hun har videreutdanning innenfor kommunikasjon, sjelesorg og samtaleterapi. Med denne bakgrunnen har hun møtt mange mennesker som har vært i situasjoner som har krevd endring. Under Farmasidagene i november snakket hun til apotekbransjen om motstand mot endringer, endringsvilje og endringsledelse.

Trygghet i det utrygge

«Tenk positivt», sier mange. Det kan være greit nok i noen situasjoner, men det er kanskje ikke så enkelt når livet er som vanskeligst.
– Vi mennesker er født til nysgjerrighet, glede og utvikling. Så hva er det som skjer når dette noen ganger stopper opp? Hvordan kan vi la være å bli lammet eller satt til side når endringer og justeringer skjer, spør Grunnevoll.

Hun er opptatt av at den enkelte må ha verktøy i verktøykassen som kan hjelpe seg å sette sjøbein når livet er vanskelig og det er storm i kastene.
– Under endringer forsvinner gjerne den strukturen en hadde lagt opp til. Vi mennesker blir jo fryktelig fort vanemennesker, og når vanene utfordres, skjer det også noe med følelser, tanker og det kognitive. Mange kjenner på en uvisshet og følelse av mindre kontroll.

Trygghet i det utrygge

Grunnevoll tror derfor endringer handler mye om hvordan vi kan skape trygghet i det utrygge. Og om hvordan vi kan kompensere for det som er tatt vekk eller forsvunnet, og skape trygghet på andre arenaer. Når stresset blir for stort, og når det blir for mye utrygghet, kommer den klassiske fight-flight-reaksjonen; «jeg vil ikke være med lenger, hvordan kan jeg komme meg vekk».
– Du kan ikke komme deg vekk. Det hjelper så lite å stikke hodet i sanden. Noen ganger fortrenger vi virkeligheten og sier vi ikke vil forholde oss til det som skjer. Kanskje tviholder vi på våre arbeidsoppgaver og -metoder, sier hun.

Når vi stikker hodet i sanden, går verden forbi oss.
– Kolleger vil ikke lenger sparre med deg, fordi dine tanker har gått ut på dato for lang tid siden. Til slutt blir vi bare attraktive for venterommet hos legen, erfarer Grunnevoll.

Fra offer til aktør

Når vi skal jobbe med endring, minner Grunnevoll om at lederne må være tydelige på hvor man skal.

Motstand mot endring sto på agendaen da Norsk Farmasøytisk Selskap arrangerte digitale Farmasidager i november. Skjermdump fra sendingen.

– For å tåle en besk medisin trenger vi mennesker også å forstå diagnosen. I tillegg til at vi må se hvor vi skal, trenger vi også å skjønne at tsunamien kommer om vi blir der vi er.

Hun mener nøkkelen for å unngå negative og lammende følelser, og komme oss videre, er å akseptere virkeligheten.
– Noen ganger gjelder det å tenke «Dette er min virkelighet. Jeg skulle kanskje ønsket det annerledes, men det er dette jeg står overfor nå». Når en våger det, og lever med åpne øyne, kan en gå fra å være offer til aktør.

Samarbeid
Skal vi være med inn i fremtiden på dens premisser, trenger vi både selvinnsikt og å forstå andre mennesker. Den beste vaksinen for å kunne hjelpe oss til å stå stødig når det stormer som verst, er å skape mer trygghet ved å gi hverandre støtte.

Det handler om å være til stede for andre, lytte aktivt til det de forteller, og gå inn i en dialog om hva denne endringen betyr for oss.
– Det handler også om praktisk støtte, det holder ikke bare å si¸ «tenk positivt». Vi mennesker trenger å oppleve at vi blir verdsatt. Ofte er praktisk hjelp den beste måten å komme videre på. Vi trenger også informasjon og oppnåelige delmål, sier Grunnevoll.

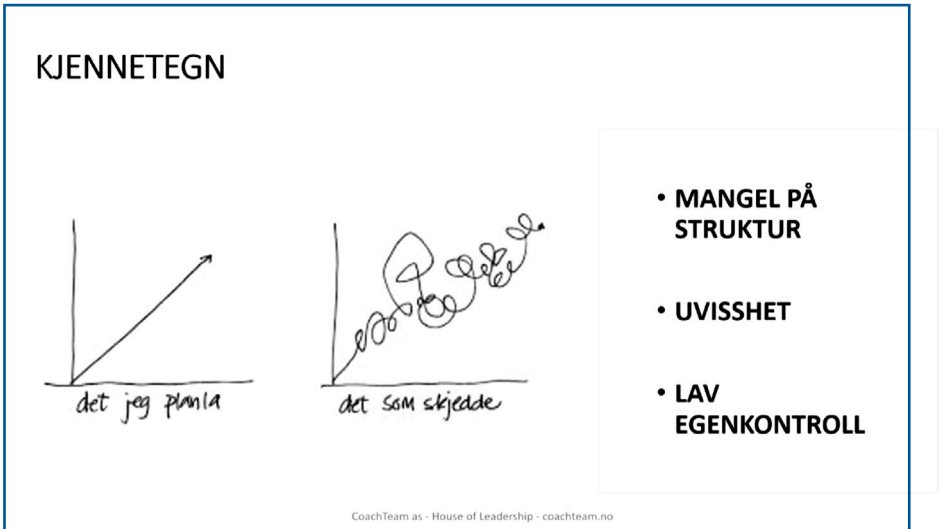
Hun mener at noe med det å være menneske er å gi hverandre følelsen av at vi møter endringer og en ny virkelighet sammen. Hun tror det er nettopp da vi får frem det vi mennesker er skapt til, nemlig å være fleksible.
– Vi mennesker er skapt til endring og læringsglede. Gleden ved å lære forsterkes når vi tar små skritt og feirer seirene istedenfor å tenke for langt frem mot endringer som virker umulige. Rigg deg selv for fremtiden, oppsummerer Grunnevoll.

Smittsom motstand
Hvordan står det til med endringsviljen blant apotekteknikerne i Norge? Leder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke, er usikker

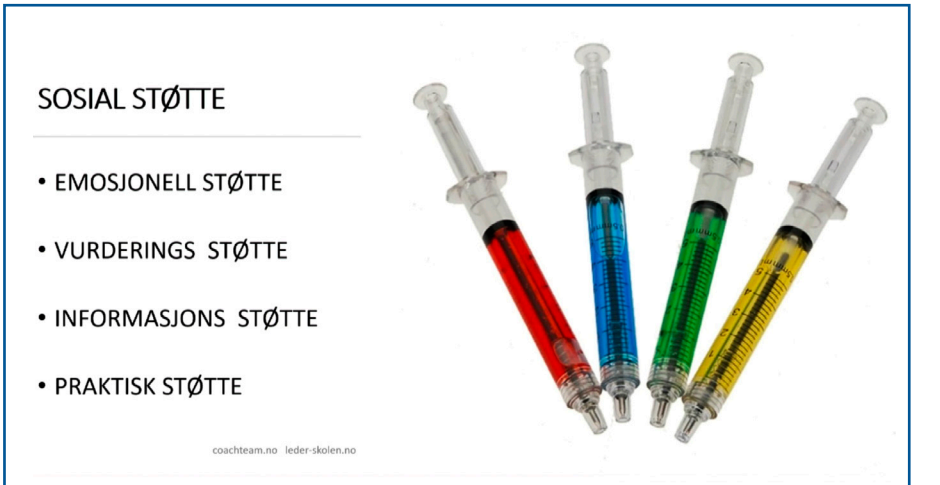
10 råd for å mestre endringer

- Erkjenn virkeligheten
- Skap mening i det som er
- Ta tapet, vink farvel
- Snu deg rundt i tide
- Skap trygghet i utrygt terreng
- Bruk tiden på det du kan påvirke
- Vær aktør, ikke offer
- Anerkjenn – alle liker å bli sett, forstått og tatt på alvor
- Vær løsningsorientert
- Feire seire

Kilde: Erica Grunnevoll/Farmasidagene 2021



Når vanene utfordres, kjenner mange på en følelse av mindre kontroll. Skjermdump fra sendingen under Farmasidagene 2021.



En god vaksine for å kunne hjelpe oss til å stå stødig når det stormer som verst, er å skape mer trygghet ved å gi hverandre støtte. Skjermdump fra sendingen under Farmasidagene 2021.

på om endringsviljen er spesielt stor. Samtidig tror hun dette inntrykket kan være litt skjevt.

Røkke viser til at det gjerne ikke er så mange som er motstandere av endring, men at deres holdninger lett kan smitte over på andre.
– Endringsmotstand er nok mer smittsomt enn endringsvilje. Motstandere mot endring har mye makt og roper ofte høyest. Likevel er det viktig at disse blir sett og hørt, og at de får svar på spørsmålene sine. Det skaper trygghet. Dette har jeg sett gjennom mange runder med omstilling i apotekbransjen. Det handler om medbestemmelse og at alle skal med. Slik fremtiden i apotek utvikler seg, må alle sette seg på samme tog. Vi kan ikke tillate at noen blir stående igjen på perrongen. Det er en forutsetning for at vi som bransje kan lykkes, tror Røkke.

Pur arbeidsglede

Farmasiforbundets leder er spesielt glad for at ordet «arbeidsglede» er valgt som Parats flaggsak i 2022. Hun tror arbeidsglede er kjernen, også under større endringsprosesser.

– Vi skal ikke bare være oppmerksomme på det negative og være misfornøyde – vi ønsker også å være med på å spre entusiasme og glede. Skal vi tilby apotektjenester i fremtiden, må vi være med og delta med entusiasme i endringsprosessene, sier Røkke.

Røkke tror at en barriere er brutt med innføringen av vaksinasjonstjenester i apotek, og viser til at mange apotekteknikere syntes det var skummelt å tenke på at de skulle bli vaksinatører.
– Som gruppe har vi bevist at vi både kan og vil. Vi har i overkant av 2700 medlemmer, og rundt 2000 er nå vaksinatører. Det viser at vi som yrkesgruppe er endringsdyktige, og jeg tror vi er klar for mer. Jeg er opptatt av at vi apotekteknikere ikke bare skal trakte etter farmasøytenes arbeidsoppgaver, men i større grad gå opp nye veier og utvikle yrkesgruppens posisjon, sier hun.

Som eksempel løfter hun frem nybrottsarbeidet som er gjort ved Apotek 1 Helsehuset i Fredrikstad. De har gjennom fjoråret testet ut og etablert et samarbeid med kommunen, der apotekteknikere fra apoteket frigjør sykepleiertid til pasientene ved å betjene kommunens medisinrom (se artikkel i Farmasiliv nr. 2 2021).

I tillegg nevner Røkke sykehusapotekenes rolle på sengepostene, med etablering av Farmasitun. Der skal medisinlageret på sengeposten betjenes av både apotekteknikere og farmasøyter fra apoteket.
– Helsevesenet og apotekbransjen må tenke fornuftig om oppgavedeling mellom profesjonene. Det er også viktig å ta i bruk ny teknologi. Vi som jobber i apotek, skal bidra til å hjelpe til med mange utfordringer innen helse fremover. For å lykkes med det må apotekteknikere, som den største yrkesgruppen i apotek, videreutvikles. Det fordrer at både bransjen og vi apotekteknikere både tør og vil gjøre endringer, avslutter Farmasiforbundets leder.

> *Endringsmotstand er nok mer smittsomt enn endringsvilje.*
>
> **Bodil Røkke**

Leder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke, mener både bransjen og apotekteknikere som yrkesgruppe både må tørre og ville gjøre endringer for at apotekene skal fortsette å være en betydelig aktør i norsk helsevesen. Foto: Vetle Daler

Systane® COMPLETE

Hjelp kundene dine til å føle seg ustoppelige med

ALT-I-ETT-LINDRING AV TØRRE ØYNE[1]

- FLERDOSE UTEN KONSEVERINGSMIDDEL
- VIRKER PÅ ALLE LAG AV TÅREFILMEN[2]
- LINDRING AV ALLE TYPER TØRRE ØYNE I OPPTIL 8 TIMER[1]

Anbefal Systane® COMPLETE UTEN KONSERVERINGSMIDDEL

ALL IN ONE

2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.

Referanser: 1. Silverstein S, Yeu E, Tauber J, et al. Symptom Relief Following a Single Dose of Propylene Glycol-Hydroxypropyl Guar Nanoemulsion in Patients with Dry Eye Disease: A Phase IV, Multicenter Trial. *Clin Ophthalmol.* 2020;14:3167-3177. **2.** Ketelson H, Rangarjan R. Pre-clinical evaluation of a novel phospholipid nanoemulsion based lubricant eye drops. Poster presented at ARVO 2017, Baltimore, MD.

Se bruksanvisningen for fullstendig informasjon om anvendelse, forsiktighetsregler, advarsler og kontraindikasjoner.

© Alcon Inc. 02/22 NORD-SYX-2100008

Alcon

Antibiotikabruken spriker mellom fylkene

Agder har i en årrekke skilt seg ut som det fylket hvor det brukes mest antibiotika per innbygger. 2021 var intet unntak. Kultur og tradisjon kan være en viktig årsak, mener eksperter.

Av: Kristin Rosmo

Apotekene i Agder selger over åtte prosent mer antibiotika per 1000 innbyggere/døgn enn landsgjennomsnittet. Videre selger de over elleve prosent mer enn apotekene i Oslo og Viken, som er de fylkene hvor det ble solgt minst antibiotika per 1000 innbyggere i fjor.

Det viser tall fra Farmalogg, et aksjeselskap heleid av Apotekforeningen. Farmaloggs legemiddelstatistikk inkluderer alt salg av legemidler og andre apotekvarer fra alle apotek i Norge.

Fylkesvise og kommunale ulikheter

I Agder ble det i fjor solgt nærmere 11,8 DDD (definerte døgndoser) per 1000 innbyggere per døgn (DID). Det tilsvarende tallet for både Oslo og Viken var 10,6, mens snittet for landet som helhet var 10,9.

Fylkesvise og kommunale forskjeller i bruk av antibiotika har vært målt gjennom mange år.
Ifølge Folkehelseinstituttet fikk for eksempel 22 prosent av befolkningen i Norge utlevert antibiotika fra apotek i 2015, men det varierte fra 33 prosent i kommunen med høyest andel til 6 prosent i kommunen med lavest andel. Agder fylke har hvert eneste år siden 2005 toppet DID-statistikken for antibiotikabruk i Norge. Årsakene kan være mange.

Kultur og tradisjon

Fagdirektør i Apotekforeningen, Hanne Andresen, uttaler i en nettartikkel på apotek.no i forbindelse med Verdens antibiotikadag i november at hun tror årsaken til variasjonen mellom fylkene er ulikheter i sykdomsbyrden. Førsteamanuensis i samfunnsfarmasi ved UiT Norges arktiske universitet, Lars Småbrekke, uttalte derimot i Farmasiliv nummer 4 2021 at han ikke tror variasjonen i forskrivning og bruk av antibiotika alene kan forklares med ulik forekomst av infeksjonssykdom. Han tror årsaken også er ulik forskrivningspraksis blant leger, ulik tilgang til legetjenester, ulik reiseavstand til apotek og forventninger fra pasienter og foresatte.

Leder for Antibiotikasenteret for primærmedisin (ASP) ved Universitetet i Oslo og fastlege ved Fagerborglegene, Sigurd Høye, er enig med Småbrekke i at de geografiske ulikhetene i bruk av antibiotika ikke kan forklares med ulikheter i sykdomsbyrde.
– Min erfaring er at det er ulik kultur og tradisjon mellom geografiske områder, både når det gjelder i hvilken grad pasienter oppsøker lege, og i hvordan legene behandler mulige infeksjoner. Det lokale samspillet mellom pasient og lege har gjerne etablert seg og gjør at de geografiske forskjellene holder seg over tid, sier han.

Sigurd Høye, Antibiotikasenteret for primærmedisin, peker på at det lokale samspillet mellom pasient og lege gjerne har etablert seg, slik at de geografiske forskjellene holder seg over tid. Foto: Siri Jensen

Legetilgang

Høye mener det også er andre årsaker til de geografiske ulikhetene i bruk av antibiotika.
– For eksempel er fastlegenes stabilitet og folks tilgang til fastlege en viktig faktor. «Engangsleger» er en trussel mot

ytterligere reduksjon i forskrivning av antibiotika, sier han.

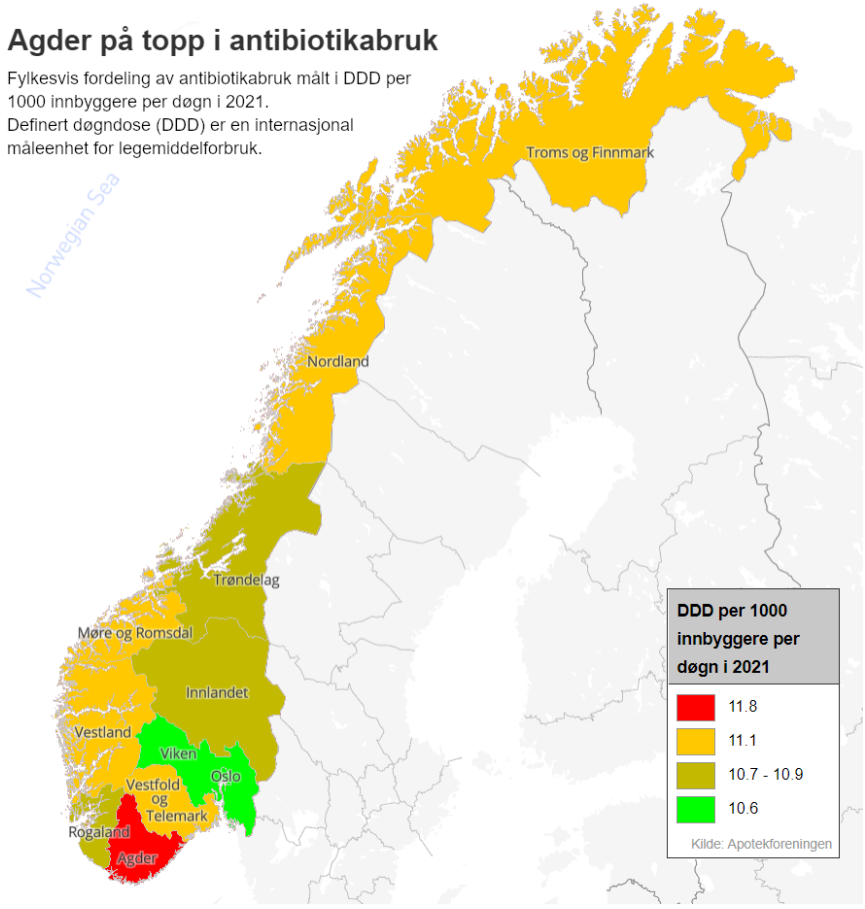
Høye får støtte fra Hege Salvesen Blix, seniorforsker ved Avdeling for legemiddelstatistikk i Folkehelseinstituttet (FHI), i sine forklaringer på de fylkesvise forskjellene i bruk av antibiotika.
– Kultur og tradisjon påvirker i hvilken grad pasienter oppsøker lege, og hvordan leger behandler ulike infeksjoner. Ulik tilgang til stabile fastlegetjenester, ulik reiseavstand og forventninger fra pasienter og foresatte påvirker også tallene. Dessuten kan ulik alderssammensetning i fylkene forklare noen av ulikhetene, mener Salvesen Blix.

Hege Salvesen Blix, Folkehelseinstituttet, mener kultur og tradisjon påvirker i hvilken grad pasienter oppsøker lege, og hvordan leger behandler ulike infeksjoner. Foto: Folkehelseinstituttet

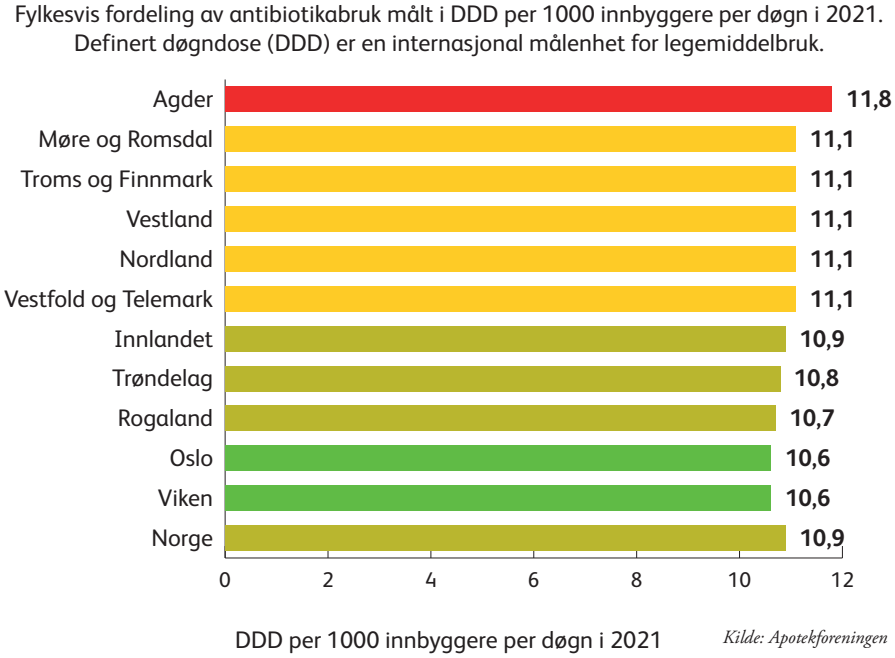
Tror på «Kloke valg»

Fastlege i Kristiansand og leder i Vest-Agder legeforening, Ole Edvard Strand, tror alle forholdene som Småbrekke, Høye og Blix er inne på, spiller en rolle for at fylket bruker mer antibiotika per innbygger enn andre fylker i landet.
– Jeg har likevel for dårlig kjennskap til hvordan disse momentene varierer mellom regionene til å si noe om hva jeg tror er viktigst. Jeg har liten tro på at det er ulikheter i sykdomsbyrde som er årsaken. Som fastlege har jeg følelsen av at jeg det siste året nærmest ikke har skrevet ut »

Ole Edvard Strand, Vest-Agder legeforening, har tro på at leger skal fortsette med mindre forskrivning av antibiotika, også nå når samfunnet har åpnet mer opp etter pandemien. Foto: Legeforeningen



Agder skiller seg ut som det fylket hvor det brukes mest antibiotika per innbygger. Kart: Kartlagt



Apotekene i Agder selger over åtte prosent mer antibiotika per 1000 innbyggere/døgn enn landsgjennomsnittet. Diagram: Kartlagt

antibiotika i det hele tatt, siden alle smitteverntiltakene har redusert frekvensen av infeksjonssykdommer til et minimum, sier han.

Strand tror det er flere faktorer som peker i retning av forskrivning av mindre mengder antibiotika, også nå når samfunnet har åpnet mer opp etter pandemien.
– Følgene av pandemien er et moment. Legeforeningens prosjektet «Kloke valg» likeså. I tillegg spiller oppmerksomheten omkring antibiotikaresistens, blant annet gjennom omfattende kursing av fastleger, ganske sikkert en rolle i forskrivningsmønsteret fremover, avslutter Strand. ■

Salg av antibiotika fra apotek i 2021

- Gjennomsnittlig kjøpte nordmenn 10,9 DDD/1000 innbyggere/døgn antibiotika fra apotek i 2021. Dette indikerer at vel én prosent av befolkningen daglig bruker antibiotika.
- I perioden 2012–2020 ble bruken av antibiotika i Norge redusert med 32 prosent. Pandemien forklarer noe av nedgangen.
- Det er målt en sterk økning i salg av antibiotika i fjerde kvartal i fjor. Økningen kan forklares med RS-virus-epidemien med ettersykdommer.
- Alle tall gjelder salg av antibiotika (unntatt metenamin, som er et antibakterielt middel som ikke forårsaker resistensutvikling) fra apotek per fylke. Det kan dermed være noe avvik mellom hvor brukeren er bosatt, og hvor antibiotikumet er hentet ut fra apotek.

Kilde: Apotekforeningen/Farmalogg, FHI

Antibiotikabruken stiger igjen

Tall fra fjerde kvartal i fjor viser at antibiotikabruken nærmer seg nivået før koronapandemien oppsto.

Av: Kristin Rosmo

Den nasjonale strategien mot antibiotikaresistens for perioden 2015–2020 hadde klare mål for reduksjon i bruk av antibiotika (se artikkel i Farmasiliv nr. 4 2021). Et av hovedmålene var at antibiotikabruken i befolkningen skulle reduseres med 30 prosent sammenlignet med 2012. I 2020-rapporten fra det nasjonale helseregistret NORM er konklusjonen at den totale antibiotikabruken blant nordmenn er redusert med 32 prosent siden 2012. Flere eksperter mener pandemien har noe av æren for at nedgangen i bruk av antibiotika har vært så stor.

Sterk vekst i siste kvartal

Ferske tall fra Farmalogg viser imidlertid at bruken av antibiotika har økt betydelig gjennom siste kvartal i fjor. Omfanget nærmer seg nivået før koronapandemien oppsto. Fagdirektør i Apotekforeningen, Hanne Andresen, mener likevel nedgangen i bruk av antibiotika er høyst reell.

Hanne Andresen, Apotekforeningen, er ikke overrasket over at nedgangen i antibiotikabruken ikke fortsetter etter at samfunnet nå er åpnet mer opp igjen.

Foto: Apotekforeningen

– Helsetjenesten har tatt et krafttak for å redusere antibiotikabruken de siste årene. Det er veldig positivt. Det er likevel ikke overraskende at nedgangen ser ut til å stoppe litt opp. Antibiotika skal fortsatt brukes til pasienter som har nytte av og et reelt behov for det. Samtidig er det trolig slik at den kraftige reduksjonen fra 2019 til 2020 var godt hjulpet av pandemien og lavere smitte av andre sykdommer. Det blir interessant å se hva som skjer når samfunnet nå åpner opp igjen. Trolig er det det vi ser utslag av høsten 2021, da bruken økte noe igjen sammenlignet med året før, sier Andresen.

RS-virus påvirker tallene

Hege Salvesen Blix, seniorforsker ved Avdeling for legemiddelstatistikk i Folkehelseinstituttet (FHI), poengterer at den økte bruken av antibiotika i høst fortsatt ligger under bruken før koronapandemien.
– Små barn har stått for den kraftigste veksten. En sannsynlig forklaring er at det var mange barn som fikk RS-virus. Det var en epidemi, og det kan ha vært ettersykdommer. Dessuten er man spesielt forsiktig med de alle minste, sier hun.

Leder for Antibiotikasenteret for primærmedisin (ASP) ved Universitetet i Oslo og fastlege ved Fagerborglegene, Sigurd Høye, mener det er vanskelig å si så mye om utviklingen kun basert på tallene fra fjerde kvartal i fjor.
–Vi har vært spent på om antibiotikabruken igjen vil øke etter pandemien, og jeg håper at disse tallene ikke demonstrerer en økende trend, sier Høye. ■

Made in Sweden

TePe®

It's all in the details

TePe Interdentalbørster. Noen ganger utgjør de små tingene den store forskjellen. Det er derfor vi er så nøye med hver minste detalj i våre interdentalbørster, slik at de utmerker seg på kvalitet, effektivitet og bærekraft. Vi vet hvor viktig tannhelse er og hvordan den påvirker helse generelt. Finn ut mer på **www.tepe.com**

Vårt utvalg av interdentalbørster er nå produsert på en bærekraftig måte, med en reduksjon av CO_2-utslipp på 80%.

A choice that matters

AD4012NO

Ny kommisjon skal sikre et godt helse- og omsorgstilbud

En ny helsepersonellkommisjon skal utrede om helsetjenesten vil ha nok kompetente fagfolk i fremtiden.

På kun et år skal en ny helsepersonellkommisjon utrede og vurdere behovene for personell og kompetanse i helsesektoren frem mot 2040. Målet er å sikre en god og bærekraftig helse- og omsorgstjeneste for hele landet.

Av: Ane Løvereide

Pandemien har gjort det tydelig for hele befolkingen at helsesektoren sliter. Ulike medier har i løpet av de siste to årene dekket fastlegekrisen, rapportert om utslitte sykepleiere og frustrerte leger. Nå har en egen helsepersonellkommisjon blitt oppnevnt av regjeringen.

Totalt skal hele 16 leger, sykepleiere eller andre representanter fra norsk helsepersonell utrede om helsetjenesten vil ha nok kompetente fagfolk i fremtiden. Dersom helsesektoren går en usikker fremtid i møte når det gjelder helsepersonell, skal kommisjonen også komme med forslag til tiltak som sikrer god og stabil arbeidskraft.

En helhetlig vurdering av behovet

Kommisjonen ledes av professor og overlege Gunnar Bovim, og representanter fra arbeidstakersiden, arbeidsgiversiden, spesialisthelsetjenesten samt de kommunale helse- og omsorgstjenestene og utdanningssektoren.

Kommisjonen skal «gi en helhetlig og kunnskapsbasert vurdering av behovene for personell og kompetanse fram mot 2040».

Kommisjonsleder Gunnar Bovim forteller at arbeidet handler mye om å danne et virkelighetsbilde som er mest mulig forent, slik at kommisjonen kan hjelpe politikerne med å forstå hva helsesektoren står overfor. Foto: Julie Gloppe Solem/NTNU

Jeg er opptatt av at de som kommer etter oss, får et godt helse- og omsorgstilbud som vi har råd til å vedlikeholde.

Gunnar Bovim, kommisjonsleder

– Mandatet til denne kommisjonen er både relevant og viktig, for meg personlig og for befolkningen generelt. Jeg er opptatt av at de som kommer etter oss, får et godt helse- og omsorgstilbud som vi har råd til å vedlikeholde. Vi ser i dag at forventningen om et tilbud ikke alltid går hånd i hånd med økonomisk bærekraft, og dette er noe denne kommisjonen blant annet skal utrede i år, sier Bovim.

Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol er glad for at helsepersonellkommisjonen endelig er på plass.
– En av de største oppgavene vi står overfor, er å utdanne, rekruttere og beholde nok kvalifisert fagfolk i helse- og omsorgstjenesten. For å lykkes med dette trenger vi et godt kunnskapsgrunnlag og treffsikre tiltak. Det skal kommisjonen levere, sier Kjerkol.

Vektlegger digitalisering og distriktstilbud

I pressemeldingen forteller også Helse- og omsorgsdepartementet at de skal se nærmere på teknologi og digitalisering, og hvorvidt moderne og nye arbeidsformer kan være med på å påvirke fremtidens personellbehov.

Bovim mener digitalisering og teknologi allerede har løftet og hjulpet helsesektoren, og tror mer og mer vil digitaliseres.
– Helsesektoren teknologiserer tilbudet sitt i stor grad, og det er med på å sørge for at vi sparer ressurser både i antall ansatte som trengs, og for den enkelte bruker og pasient. Selv om en telekonsultasjon aldri vil kunne erstatte et fysisk møte med fastlegen for eksempel, så er jo dette et tilbud som på mange måter effektiviserer helsetjenesten for både lege og pasient, sier Bovim.

Helsepersonellkommisjonen har så vidt begynt på den store jobben de nå har fremfor seg.
– For mange kan et år virke som lang tid, men i denne sammenhengen er tidspresset stort og tiden knapp. Vi er opptatte av å danne et virkelighetsbilde som er mest mulig forent, slik at vi kan hjelpe politikerne med å forstå hva denne sektoren står overfor, hva den trenger, og hvordan vi best mulig kan ruste den for fremtiden, forteller Bovim.

Farmasiforbundet gleder seg til resultatene

Bodil Røkke, leder i Farmasiforbundet, ser frem til resultatene fra kommisjonens arbeid og gleder seg til NOU-en leveres 1. februar 2023. Hun mener det er på høy tid at helsepersonellbehovet utredes.
– Vi i Farmasiforbundet kommer til å komme med helt konkrete innspill til kommisjonen gjennom året, på vegne av alle våre medlemmer og dem vi representerer, forteller Røkke.

– Vi i Farmasiforbundet kommer til å komme med helt konkrete innspill til kommisjonen gjennom året, på vegne av alle våre medlemmer og dem vi representerer, sier Farmasiforbundets leder, Bodil Røkke. Foto: Vetle Daler

Ifølge henne har Farmasiforbundet flere tanker om fornuftig ressursbruk av apotekteknikere og farmasøyter innad i norske apotek, og utad mot den øvrige helsetjenesten i landet.
– Vi er i full sving med å utarbeide våre innspill og kommer til å følge kommisjonen og arbeidsgruppa tett, sier Røkke.

Hun tror det er mye som kan bidra til en bedre og mer effektiv oppgavefordeling i helsesektoren, og ønsker seg breddetekning og nytenking.
– Å bruke de ressursene som allerede eksisterer på en bredere måte, tror vi vil kunne avlaste mange i sektoren. Det er fort gjort å se at man trenger mange tusen sykepleiere slik man jobber i dag, men det er ikke sikkert man trenger så mange dersom man lager mer plass i spesialisthelsetjenesten og bruker helsefagarbeidere mer rasjonelt. Vi vet jo for eksempel at apotekteknikere og farmasøyter kan bidra med mye mer i kommunehelsetjenesten, slik at tid og kapasitet frigjøres der og letter på trykket. Håpet vårt nå er at kommisjonen ser hele bildet, og lager et gjennomtenkt regnestykke, sier Røkke.

Vil kunne hente relevante erfaringer

Samtidig som helsepersonellkommisjonen arbeider med en NOU som skal utrede behovet for helsepersonell, arbeider også en annen gruppe med en NOU om fremtidens apotek. Den skal leveres innen 1. januar 2023. Røkke ser positivt på at begge disse NOU-ene jobbes med og ferdigstilles parallelt, men tror ikke arbeidsgruppene kommer til å samarbeide i noen stor grad.
– Det blir nok ikke noe direkte samarbeid på tvers her, men arbeidsgruppene er klare over hverandres arbeid, og mange i de ulike gruppene har bakgrunner som gjør at de vil kunne hente relevante erfaringer fra hverandre, sier hun.

Farmasiforbundet kommer til å følge utviklingen og arbeidet med begge NOU-ene nøye, og Røkke ser frem til spennende resultater i 2023.
– Vi gleder oss til et informativt 2023 og håper det som nå skapes kan legge til rette for en bedre arbeidshverdag for helsepersonell generelt, og selvsagt også for våre medlemmer, avslutter hun.

Din hjelper i krig og strid

I november ble hun valgt til leder i Farmasiforbundet, etter nesten ti år som nestleder. – Visste du at navnet mitt betyr «din hjelper i krig og strid»? Det er jo det kuleste navnet man kan ha som tillitsvalgt, sier Bodil Røkke.

Av: Vetle Daler

Etter drøye to måneder i lederstolen røper Bodil Røkke overfor Farmasiliv at hun stortrives i vervet.

– Så langt må jeg si at jeg trives veldig godt som forbundsleder. Det har vært mye politisk aktivitet i desember og januar, og det er jo noe av det som er gøy, å jobbe utadrettet mot politikere og mot bransjen, sier hun.

Løsningsorientert

Tålmodig, lyttende, lagarbeider, fredsmekler. Slik beskriver Bodil Røkke seg selv med fire ord.

– Jeg har aldri hatt troen på at «noen andre» ordner opp, sier Farmasiforbundets nye leder, Bodil Røkke. Foto: Vetle Daler

– Jeg mener jeg evner å se en sak fra flere sider. Det som er viktig for meg, er å finne gode løsninger, sier den ferske forbundslederen.

Hun er opptatt av at Farmasiforbundet ikke skal være en «syteforening».
– Vi skal være løsningsorientert, være en pådriver til gode løsninger for bransjen. Jeg tror det er en bedre vei til målet enn å syte på avstand.

Som forbundsleder for flere tusen apotekteknikere hører det til jobben hennes å være synlig utad. Oppmerksomhet er Bodil Røkke imidlertid ikke så glad i.
– Jeg blir litt svett av det, så der har jeg noe å jobbe med. Men å fronte meg selv personlig er nok en større barriere enn å stå i front på vegne av en hel gruppe, sier hun.

Ble valgt til regionleder

Bodil Røkke var 26 år da hun i 2007 ble valgt til regionleder i det som den gang var Farmasiforbundet region øst. Egentlig hadde hun sagt ja til å være med i valgkomiteen, men ble isteden valgt til leder.
– Jeg sa ja fordi jeg var en veldig engasjert apotektekniker, jeg var glad i yrket og faget og hadde lyst til å engasjere meg. Jeg har aldri hatt troen på at «noen andre» ordner opp, sier hun.

Etter valget i 2007 sa hun følgende til medlemsbladet, som den gang het Apotekteknikeren: «Vi apotekteknikere må bli flinkere til å reise oss, stå for det vi kan.» Femten år senere mener hun at yrkesgruppa har blitt flinkere til nettopp det.
– Jeg synes vi har bevist at vi kan og tør å ta til oss nye oppgaver og være med på utviklingen. Det har skjedd mye siden 2007, ikke minst når det gjelder nye helsetjenester. Vi har for eksempel bevist så det synger at vi kan vaksinere, sier Røkke.

Verdien av å være organisert

Farmasiforbundet organiserer fortsatt nærmere 90 prosent av alle apotekteknikere i Norge, et tall det krever innsats for å opprettholde.

Når det gjelder å holde medlemstallet i forbundet oppe, er forbundslederen

Bodil prydet forsiden av Apotekteknikeren i 2007. Faksimile Apotekteknikeren

spesielt opptatt av de unge, fordi det er der Farmasiforbundet har størst potensial for å rekruttere nye medlemmer.
– Mange unge setter spørsmålstegn ved om det har verdi å være organisert. Vi må bli flinkere til å synliggjøre denne verdien, at det har verdi både for apotekteknikergruppa som helhet og for det enkelte medlemmet. Vi må fortelle om faren ved ikke ha en fagforening og tariffavtale i ryggen. Vi må minne på at alle godene ikke har kommet fordi arbeidsgiver har kommet på at det er en god idé. De har kommet fordi vi har presset og forhandlet over tid, sier Røkke.

Bekymret for organisasjonsgraden

Nå er forbundslederen i gang med et tema hun gjerne snakker lenge og engasjert om.
– Høy organisasjonsgrad er en forutsetning for at den norske arbeidslivsmodellen fungerer. Jeg er bekymret for organisasjonsgraden, som har vært synkende de siste tiårene, sier hun.

Også Farmasiforbundet opplever at arbeidslivsmodellen er under press, og hører stadig oftere at tillitsvalgte opplever at deres medbestemmelse uthules, ved at beslutningene allerede er tatt før de er blitt drøftet med tillitsvalgte.

Likevel mener Røkke at det er ryddige forhold i norsk apotekvesen.
– De siste årene har vi sett mer sosial dumping, arbeidsinnvandring og utnyttelse av arbeidskraft, også i Norge. Så langt har vi heldigvis ikke sett tegn til dette i vår bransje, men vi kan ikke ta det for gitt at det fortsetter slik. Det kan komme helt nye aktører i apotek-verdenen som opererer på en annen måte. Vi kommer aldri til å godta cowboy-virksomhet i apotekbransjen, fastslår Farmasiforbundets leder.

– Arbeidsgiver må ta seg sammen

Når vi snakker om apotekteknikernes rolle i apoteket – og i fremtidens apotek – kommer vi ikke utenom temaet lønn, som mange apotekteknikere naturlig nok er opptatt av.
– Apotekene trenger apotekteknikerne. Da må vi sørge for at apotekteknikere blir behandlet skikkelig. Det må være utviklingsmuligheter, slik skapes mer arbeidsglede og stolthet. Men uansett hvordan man snur og vender på det, må det være bedre lønn og arbeidsvilkår hvis arbeidsgiverne skal klare å rekruttere og beholde arbeidstakerne, sier Røkke.

Hun mener lønnsnivået for apotekteknikere ikke er godt nok.
– Siktemålet er mange steder lavest mulig lønn, og det er ikke holdbart for en kompetansebedrift. Her må arbeidsgiver ta seg sammen, jeg ser det som en av mine viktigste oppgaver som forbundsleder å bære fanen om høyere lønn på vegne av mine medlemmer. Lønna må opp, og arbeidspresset må ned, sier hun.

Hushjelp, kokk og finansdepartement

Opprinnelig kommer hun fra Skatval, ikke langt fra Stjørdal nord for Trondheim. Nå bor hun i Ski utenfor Oslo med to barn på 17 og 19 år.
– Det er tidkrevende. Jeg er både hushjelp, kokk og finansdepartement på hjemmebane, sier hun.

Det hun måtte ha av fritid etter at barna og Farmasiforbundet er tilfredsstilt, bruker hun på kjæresten sin.
– Jeg bruker mye fritid i Trysil sammen med kjæresten på småbruket hans der.

Jeg liker å sykle, prøver å få trent litt og er glad i å gå i skogen og fjellet sammen med elghunden vår Simba.

Skulle bli glassblåser

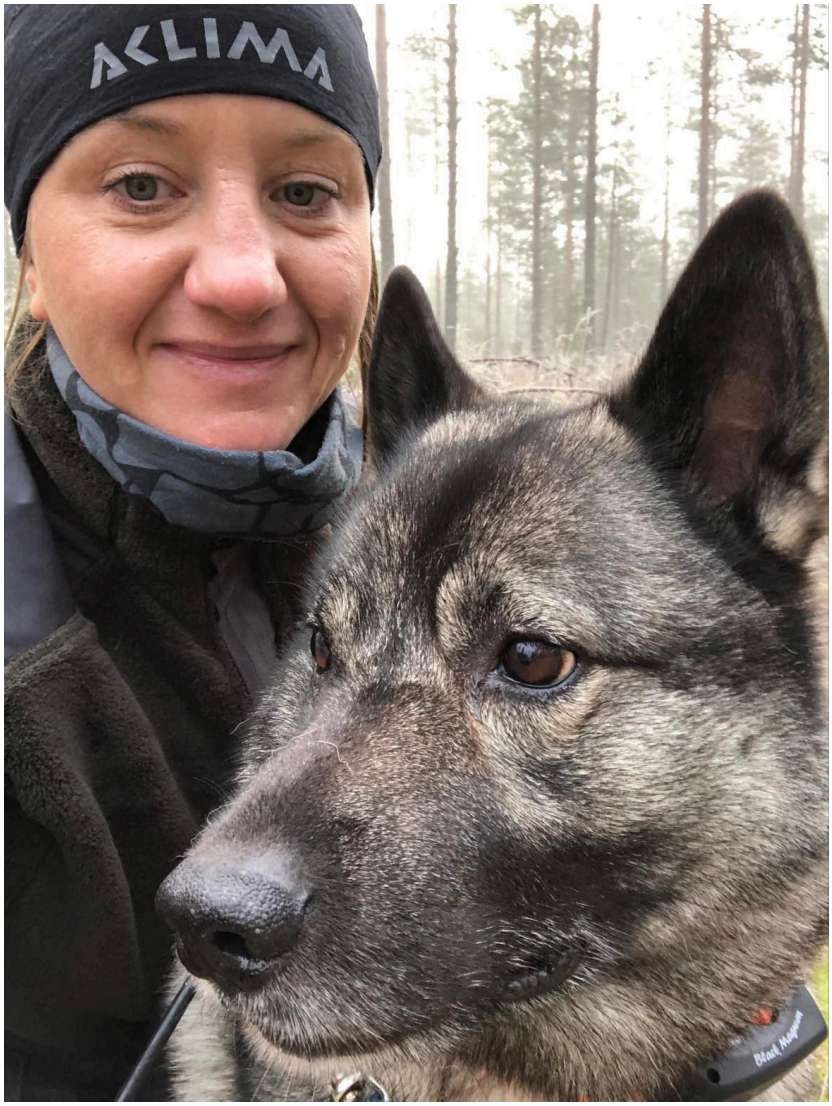
Bodil Røkke hadde egentlig helt andre planer for yrkeslivet.
– Jeg hadde en romantisk idé om å bli glassblåser, jeg tror jeg fikk ideen fra den Farris-reklamen, hvis du husker den. Men jeg fant fort ut at det var for smalt, og slo det fra meg, sier hun.

Hun fant isteden ut at det var på helsehylla hun hørte hjemme.
– Og da var apotek mest attraktivt for meg, fordi det handler om å ha en veiledningsrolle og ikke en pleierolle, sier Røkke.

Savner kollegene

Det er ikke mange uker siden hun var i full vigør i jobben som apotektekniker ved sykehusapoteket på Radiumhospitalet. Likevel kjenner hun allerede at hun savner å være i apoteket.
– Jeg savner kollegene mine og de viktige oppgavene jeg hadde. Derfor har jeg planer om flere arbeidsplassbesøk og hospitering, og har allerede gjort noen avtaler. Jeg tror det er viktig for å henge med på det som skjer i bransjen, og som jeg jo skal jobbe med politisk.

– Hva er det beste og verste med å være leder?
– Det beste er at jeg ikke har en fast arbeidsplan som noen har satt opp for meg, og at jeg får sitte i førersetet for politikk jeg har vært med å utvikle. Det verste er at arbeidsdagen varer fra jeg står opp til jeg legger meg. Og at det ikke er noen over meg som jeg kan skylde på. ■



Bodil på tur med elghunden Simba. Foto: Privat

Jeg har aldri hatt troen på at «noen andre» ordner opp.

Bodil Røkke

Bodil Røkke

Alder: 41
Fra: Skatval
Bosted: Ski
Utdanning: Overhalla videregående skole, apotekteknikerlinja
Apotektekniker siden: 1999
Verv:
- Lokal tillitsvalgt, Sykehusapoteket Radiumhospitalet
- Regionleder, Farmasiforbundet region øst
- Hovedtillitsvalgt, Sykehusapotekene HF
- Medlem i faglig råd for helse og oppvekst, Utdanningsdirektoratet
- Visepresident, European Association for Pharmacy Technicians
- Nestleder, Farmasiforbundet
- Styremedlem, YS Spekter sektorstyre

Actimove®

Feel good. Move better.

Støtter deg hele veien

Albuestøtte

Knestøtte

Håndleddsstøtte

Ankelstøtte

Produktfordeler

- Virker smertelindrende
- Gir kompresjon i tillegg til støtte
- Holder leddet varmt
- Puster og absorberer fukt
- Ekstra bevegelighet i albukroker og knehaser

essity

Actimove®,
an Essity brand

Kjøpes på apotek og på nett

Tok feil av roen på apotek

Apotektekniker Jeanette Ulset trodde apotekteknikeryrket skylle by på en arbeidsplass fylt med ro i en avbalansert atmosfære. Hun tok feil, men takler både tempo og uforutsigbarhet på sin måte.

Av: Kristin Rosmo

Vi treffer apotektekniker Jeanette Ulset i et helt nyoppusset apoteklokale. Denne dagen byr hun og kollegene ved Apotek 1 Løven Kristiansund kundene på marsipankake og kaffe i anledning oppussingen. Lokalene er for øvrig de samme som de har holdt hus i de siste 70 årene.
– Selv har jeg jobbet her i 23 år. Nå har jeg bare én kollega som har jobbet her lenger enn meg, det er litt rart å tenke på, sier hun.

Apoteket har elleve ansatte, blant dem er fem apotekteknikere. Løveapoteket er Kristiansunds eldste bedrift og ble åpnet i 1746. Det var da det 16. apoteket i landet. Ulset kjenner på en forpliktelse til å ta vare på historien.
– I forbindelse med oppussingen har vi ryddet den store kjelleren, og vi fant blant annet apotek-dagbøker fra krigen. Apoteket ble totalskadet under den massive bombingen av Kristiansund i1940. Dagbøkene – og mye annet – ble heldigvis reddet ut, forteller hun.

Apoteket holdt til i midlertidige lokaler frem til gjenreisningen etter krigen og ligger i dag i den samme bygården som de flyttet inn i etter krigen.
– I tillegg til byens befolkning og turister har vi både skipsmedisin, medisinutsalg, hjemmesykepleie og multidose. Jeg driver ellers med alle typer apotekarbeid og er apotekteknikernes tillitsvalgte. Noen ganger føler jeg også at jeg er litt «mamma» her på apoteket. Jeg må for eksempel av og til minne kollegene mine litt på hvor viktig det er å ha det ryddig og ordentlig i hyllene, smiler hun.

Ro og orden har alltid tiltrukket apotekteknikeren på Løven. Som ung var hun nemlig fascinert av apoteket som et sted som virket rolig, ordentlig og avbalansert.
– Det var noe med den stemningen som gjorde at jeg valgte å utdanne meg til apotektekniker. Jeg innså raskt at jeg tok feil med tanke på den roen jeg trodde skulle herske på apotek. Det har vært full fart på jobb gjennom alle disse årene, og jeg har lært meg å like det. Tempoet øker imidlertid fra år til år. Vi har blitt færre ansatte, og det er ikke alltid like lett å rekruttere fagfolk, sier Ulset.

Bekymringen får likevel ikke ta overhånd. Ulset liker å lage litt fest og moro når anledningen byr seg.
– Jeg liker å samle kollegene mine og er gjerne den som shower og «danser på bordet». Det er naturlig for meg å tenne lys, blåse ballonger og ordne med fredagsvafler. Selv om jeg altså er en litt «streng mamma» innimellom, avslutter hun.

Jeanette Ulset

Alder: 53
Bosted: Bor på Straumsnes i Tingvoll kommune, fire mil øst for Kristiansund. Oppvokst i Spjelkavik i Ålesund kommune
Familie: Mannen Rune, datteren Veronica (27), sønnen Ruben (30) og to barnebarn.
Interesser: Fjellturer, reising, bobil, matlaging
Utdanning: Apotektekniker fra Åsane videregående skole i Bergen i 1990
Arbeidssted: Apotek1 Løven Kristiansund
Arbeidsoppgaver: Varehåndtering, kundebehandling, medisinutsalg
Fagorganisert: Ja. Tillitsvalgt

Muligheter for fremtidens tillitsvalgte

De unge er fremtiden. Fremtidens ledere, ansatte, medarbeidere og ikke minst fremtidens tillitsvalgte. Parat har et ønske om at flere unge tar på seg et tillitsverv. Men hva skal til? Parat UNG har sett på muligheter og løsninger.

Av: Kari Nestaas og Helene Husebø

Å være tillitsvalgt kan bety mer enn den ene rollen mange ser for seg: plasstillitsvalgt. En tillitsvalgt taler også gruppens interesser, fronter gruppen i vanskelige situasjoner og fungerer rett og slett som en lagkaptein.

Parat UNG jobber for et bedre nettverk mellom unge tillitsvalgte.

Nettverk for unge tillitsvalgte

Som et ledd i arbeidet for å få flere i tillitsverv er Parat UNG i gang med å lage et nettverk i Parat for unge tillitsvalgte, blant annet ved å lage en egen gruppe på Facebook der de tillitsvalgte kan dele erfaringer, finne info om aktuelle kurs og bli kjent med andre i samme rolle. Det arrangeres også en årlig konferanse for unge medlemmer som allerede har eller ønsker et tillitsverv. Konferansen vil inneholde faglig påfyll, gi trygghet i rollen og engasjement i videre arbeid.

Å få en rolle som tillitsvalgt kan oppleves som lærerikt, engasjerende og utfordrende. For noen kan det likevel virke som en stor oppgave, for eksempel i et firma med mange ansatte eller med uro mellom ledelse og arbeidstakere.

Mange muligheter

Leder i Parat UNG, Kari Nestaas, ønsker å rette oppmerksomheten mot hvilke muligheter som finnes for dem som tenker at tillitsvervet er skummelt, men likevel er engasjerte og vil bidra.
– En mulighet vi vil trekke spesielt frem, er muligheten for en ung-tillitsvalgt i klubben. Rollen innebærer å fremme de unge medlemmers interesser i klubben, samt være synlig ut mot unge, potensielle medlemmer, sier hun.

Ifølge Nestaas fører vervet til at den unge tillitsvalgte får innblikk i og kjennskap til tillitsvalgtarbeidet.
– Dette er en smart inngang til det å være ordinær tillitsvalgt senere, sier hun.

Teste ut rollen

Løsningen over er mye lik de mulighetene som finnes i Parat UNGs egne tillitsverv, som styremedlem, valgkomité og regionkontakt.
– I disse rollene får man muligheten til å fremme de unge medlemmenes syn og interesser, i tillegg til at man får prøve seg i en rolle som tillitsvalgt og bli bedre kjent med organisasjonen, sier Parat UNG-lederen.

Hun oppfordrer alle unge medlemmer til å engasjere seg.
– I år er det tid for nytt valg, og vi håper mange vil vurdere å ta på seg et verv hos oss under årsmøtet 12.–14. august, sier Nestaas. Hun ber medlemmer til å ta kontakt på e-post parat.ung@gmail.com både dersom de kunne tenke seg et verv, og for å komme med innspill.

Arbeidsglede er særlig koplet til mestringsfølelse, men også til følelsen av å være på høyden, påvirke positivt og det å oppleve glede og lidenskap for arbeidet, skriver professor Rune Bjerke.

Arbeidsglede skaper sunne organisasjoner

Arbeidsglede kan ifølge professor Rune Bjerke representere en positiv, justerende energikilde og være en motiverende faktor på arbeidsplassen. Det motsatte av arbeidsglede oppstår ved uklar rolleforståelse, uklare ansvarsforhold og opphopning av arbeidsoppgaver.

Av: professor Rune Bjerke, Institutt for ledelse og organisasjon ved Høyskolen Kristiania

Enten vi jobber i privat næringsliv, offentlig sektor eller for ideelle organisasjoner, kjenner vi på forventninger om hva vi skal prestere. Vi blir målt på produktivitet i større eller mindre grad. Vi skal oppnå resultater ved å gjennomføre en serie med oppgaver som er koplet til målstyring og strategier.

Hva gir arbeidsglede?

Forskningen på arbeidslivet viser at manglende mestringstro, uklare rolle- og ansvarsforhold og opphopning av oppgaver kan føre til opplevd stress, utbrenthet, redusert trivsel og sykefravær. Vi vet også fra forskningen at en positiv, støttende organisasjonskultur og medarbeidere som er motiverte og opplever jobbtilfredshet, skaper resultatoppnåelse og lønnsomhet over tid.

Jeg er i gang med et forskningsprosjekt om selvledelsespraksis blant ledere i privat og offentlig sektor. Foreløpige resultater viser hvilke selvutviklingsområder som er høyest

prioritert for å takle hverdagen. Fysiologi (ernæring, søvn, trening/mosjon) og den hverdagslige energibalansen går igjen som viktige faktorer. Deltakerne i studien oppnådde styrket energibalanse og mentalt og fysisk overskudd og indre ro som resultater etter uker med øvelser og trening for å nå mål innenfor disse områdene.

Jeg finner at energibalanse og indre ro er koplet til begreper som følelser (mestringsfølelse, trivsel, selvfølelse m.m.), stress, produktivitet/effektivitet og motivasjon. I hverdagen er det noen oppgaver og aktiviteter som suger energi, mens andre oppgaver gir energi. Et interessant spørsmål i denne sammenhengen er om arbeidsglede kan representere en justerende energikilde til positive følelser, energibalanse og indre ro.

Arbeidsglede har med følelser å gjøre

I Norden er det gjennomført forskning på arbeidsglede i helsesektoren. Arbeidsglede er særlig koplet til mestringsfølelse, men også til følelsen av å være på høyden, påvirke positivt og det å oppleve glede og lidenskap for arbeidet. Arbeidsglede blir i disse studiene forvekslet med begreper som arbeidshelse, motivasjon, mestring, engasjement og jobbtilfredshet. Dette er begreper som likevel er relaterte til arbeidsglede. Det er altså noe uklart hva som ligger i begrepet arbeidsglede i den nordiske forskningslitteraturen. Likevel er det naturlig å tenke seg at arbeidsglede har med følelser å gjøre.

Mental helse gir sunn prestasjonskultur

Jeg har tidligere utviklet en teoretisk modell som viser hvor viktig det er å investere i interne aktiviteter, gøy på jobben og eventer på arbeidsplassen for å styrke ansattes fysiske og mentale helse.

Mental helse er i denne modellen en av flere viktige ansatte-drivere for å utvikle en sunn prestasjonskultur i organisasjonen. Mental helse består av subjektivt velvære, arbeidsvelvære og psykologisk velvære. Arbeidsvelvære utgjøres av jobbtilfredshet og lykkefølelser for jobben. Jobbtilfredshet har mer med holdning til jobb og arbeidsplass og evalueringer av disse å gjøre, og bør ikke erstatte arbeidsglede som begrep.

Glede seg til å gå på jobben

En av de mest grunnleggende menneskelige følelsene er glede, en positiv følelse av psykologisk nytelse og velvære. Betydningen av denne følelsen og hvordan den kan påvirke organisasjonen og dens strategiske valg, bør ikke undervurderes.

Arbeidsglede kan dermed defineres som positive følelser eller velvære-emosjoner som oppleves i forkant av å gå på jobben (glede seg til), i løpet av arbeidsdagen eller etter endt arbeid i forbindelse med mestring og oppnådde resultater. Det betyr

Det er ikke bare enkelt å bli enig med seg selv om hvem som har ansvaret for opplevelsen av arbeidsglede i hverdagen.

antakelig at arbeidsglede som en følelse kan representere en positiv, justerende energikilde og representere en motiverende faktor på arbeidsplassen.

Gjennom selvsnakk er det ikke enkelt å bli enig med seg selv om hvem som har ansvaret for egen-opplevelsen av arbeidsglede i hverdagen. I et selvledelsesperspektiv er det mulig å skape mening i det som oppleves som kjedelige, men nødvendig oppgaver. Det gjelder uavhengig av om ledere eller HR-avdelingen svikter i tilretteleggingen for å kunne oppleve arbeidsglede gjennom for eksempel variasjon i arbeidsoppgaver. ■

Fra redaktøren: *Hele teksten til professor Rune Bjerke kan leses på parat.com, under «Flaggsak 2022». Her finner du også referansene til forskningen på området.*

Arbeidsglede kan defineres som positive følelser som opplever i forkant av å gå på jobben.

Rune Bjerke

Professor ved Høyskolen i Kristiania, Rune Bjerke, har utviklet en teoretisk modell som viser hvor viktig det er å investere i interne aktiviteter, gøy på jobben og eventer på arbeidsplassen for å styrke ansattes fysiske og mentale helse. Foto: Høyskolen i Kristiania

Har sjefen ansvar for din arbeidsglede?

De viktigste kildene til arbeidsglede – autonomi, mestring, mening og gode relasjoner på jobben – er et lederansvar ifølge professor Tom Karp. Han mener samtidig at den enkelte arbeidstaker selv har et ansvar for å finne glede, lykke og mening på jobben.

Av: professor Tom Karp, Institutt for ledelse og organisasjon, Høyskolen Kristiania.

Arbeidsglede er en av de siste ny-ordene innen arbeidslivet. Det er ikke nok å ha et arbeid, man skal også ha rett, og mulighet, til å oppleve glede med det arbeidet. Det er en del av en trend.

Arbeidsglede historisk, filosofisk og i ett med tiden
Mennesker søker ikke lenger frelse fra høyere makter, men fra et egendefinert problemfritt liv. Reaksjoner på protestantisme, puritanisme og kalvinisme ga opphavet til New Thought-bølgen i USA og Europa på slutten av 1800- og begynnelsen av 1900-tallet.

Dette var en tankeretning som hyllet lykken, livsgleden og mennesket som Guds nærmeste. Det var også en filosofi som hadde beholdt noe av idégrunnlaget fra sitt opphav, nemlig den moraliserende fordømmelsen, men av det negative: De negativt tenkende er synderne.

Sinnet skal renses for negative tanker, som skal byttes ut med positivitet og jakten på lykke. Always look on the bright side of life, sang Brian da han hang på korset i Monthy Pythons (den gang) kontroversielle og elleville film «Life of Brian» fra 1979.

«Ha en fin dag»

New Thought-bølgen kan man daglig kjenne på i arbeidslivet, når mange, nesten litt påtrengende, insisterer på at man skal ha «en fin dag». Det legger et stort, og litt kvalmt, men muligens nødvendig press på den enkelte om å gjøre noe spesielt med «dagen sin».

Lykke og glede er ikke bare noe vi søker, men noe vi skal ha rett til. Den franske filosofen og forfatteren Pascal Bruckner hevdet at vi lever i det første samfunnet der mennesker føler seg ulykkelige fordi vi ikke føler oss fullstendig lykkelige.

Lykke og glede er ikke bare noe vi søker, men noe vi skal ha rett til, skal vi tro den franske filosofen og forfatteren Pascal Bruckner. Foto: Lutz Munhoz

Det er et premiss som er i ferd med å feste seg i arbeidslivet. Og mye i arbeidslivet er jo et lederansvar. Det er det vi betaler ledere mye penger for. Realitetsorienterer vi arbeidsglede til et norsk arbeidsliv, bør det imidlertid også handle om at den enkelte arbeidstaker selv har et ansvar for å finne glede, lykke, mening på jobben. Nå er det selvfølgelig avhengig av hva slags jobb man har, men man bør begynne der.

To veier til å ha det bra på jobben

Den amerikanske psykologen Martin Seligman mener at livskvalitet er en funksjon av positive følelser, det å bli engasjert og oppslukt av noe, finne mening, kunne prestere og mestre, samt ha gode og nære relasjoner med andre mennesker.

Det kan overføres til et arbeidsliv og ansvaret den enkelte har. Det er i tråd med tanker fra Aristoteles. Han mente at det var to veier til å ha det bra. Den ene kalte han eudaimonia, det vil si å være i harmoni med sitt indre og finne mening, og den andre kalte han hedonisme, den positive øyeblikksopplevde selvsentrerte godfølelsen.

Godt forhold til leder og kolleger

Hva som deretter er arbeidsgivers, og følgelig lederes, ansvar når det gjelder opplevelse av glede, bør handle om det jeg vil kalle mer prosaiske forhold. Det absolutt viktigste for de fleste arbeidstakere for å oppleve arbeidsglede er et godt forhold til egen leder og kolleger.

Mange arbeidstakere vil få mye mer arbeidsglede hvis ledere unngår å ty til destruktiv ledelse. To til tre prosent av medarbeidere i norske virksomheter mener lederen mobber dem på jobben. Omtrent én av fem medarbeidere mener mobbing fra ledere reduserer deres jobbtrivsel. Det er klart at situasjonsfaktorer påvirker et slikt bilde. Å finne sosialt akseptable måter å utøve makt på, samtidig som en er tydelig og konsekvent som leder, ser ut til å være vanskelig i vår kultur.

Det absolutt viktigste for de fleste arbeidstakere for å oppleve arbeidsglede er et godt forhold til egen leder og kolleger, skriver professor Tom Karp.

Du trives når du selv kan bestemme

Er det én faktor som går igjen i arbeidsmiljøundersøkelser på tvers av landegrenser og ansattes mistrivsel, og følgelig manglende arbeidsglede, er det mangel på autonomi. Skal ansatte trives, er autonomi på arbeidsplassen, lite detaljstyring, hyppige tilbakemeldinger, opplevelsen av å ha valgmuligheter og å kunne utøve innflytelse over viktige ting som skjer i virksomheten, sentralt. Manglende bestemmelse over eget arbeid stresser dessuten ansatte, samt går utover motivasjon, trivsel og helse.

Motivasjonsforskerne Edward Deci og Richard Ryan hevder at behov som autonomi, kompetanse og relasjoner er basale behov på tvers av kulturer. Mennesker flest har en iboende trang til å finne ut av ting og bruke sine evner til å lære, utforske og vokse. I tillegg er det å oppleve selvstendighet når en gjør noe, føle mestring og finne mening med det en gjør, viktige drivkrefter.

Professor ved Høyskolen i Kristiania, Tom Karp, mener du som arbeidstaker selv har et ansvar for å finne mening i jobben din. Foto: Høyskolen i Kristiania

Arena for selvrealisering

Mange i arbeidslivet ønsker å gjøre sitt beste og realisere sitt potensial, samt oppleve glede på arbeidsplassen. Det er legitimt. Det moderne livet skaper et forventningspress om at vi skal leve et helt spesielt liv hvor arbeidslivet spiller en viktig rolle for iscenesettelse, glede og lykkefølelse.

Arbeidslivet er blitt en arena for selvrealisering for stadig flere, og det er mange som har behov for å lykkes, få anerkjennelse og bli sett. Det er å legge lista for høyt.

Men at det er noe å hente på å legge til rette for at den enkelte arbeidstaker ikke opplever destruktiv ledelse, men i stedet autonomi, mestring, mening og gode relasjoner på jobb kan det ikke være tvil om. Det er de viktigste kildene til arbeidsglede. Og det er et lederansvar. ■

Fra redaktøren: *Hele teksten til professor Tom Karp kan leses på parat.com, under «Flaggsak 2022». Her finner du også referansene til forskningen på området.*

Egypt: Den frie fagbevegelsen som forsvant

Med revolusjonen i Egypt i 2011 ble det skapt en fri fagforeningsbevegelse. I dag, elleve år senere, er det meste av den smuldret bort. Egypt er rangert som et av verdens dårligste land for arbeidere og fagforeninger.

Av: Bengt Sigvardsson

51 år gamle Howaida el-Said Awat Hassani nipper til et glass søt te mens tankene hennes går elleve år tilbake i tid. Frem til våren 2011. Da var hun og kollegene i selskapet Telecom-Egypt i full gang med å bygge opp en av tusenvis av frie fagforeninger som ble dannet i kjølvannet av den egyptiske revolusjonen. I dag gjenstår bare rester av den. – Fagforeningen kan ikke lenger tale arbeidernes sak. Loven sier «nei». Hvis vi likevel prøver å gjøre noe, blir vi møtt av «hvem er dere, hva vil dere, og vis meg fagforeningsbevisene deres», sier hun.

Fritt frem for fagforeninger

Vi møtes i leiligheten der hun bor sammen med mannen sin i Kairo sentrum. Noen få kilometer unna ligger Tahrirplassen – episenteret for protestene under den egyptiske revolusjonen som startet 25. januar 2011. 18 dager senere, 11. februar, ble diktatoren Hosni Mubarak avsatt etter 30 år ved makten. Dagen etter kunngjorde arbeids-

Nødlover og streng antiterrorlovgivning skremmer mange egyptere til taushet. Foto: Bengt Sigvardsson

Menneskerettighetssituasjonen i Egypt har forverret seg siden tidligere militæroffiser Abdel Fattah al-Sisi ble president sommeren 2014. Foto: Bengt Sigvardsson

Howaida el-Said Awat Hassani var president for den frie fagforeningen i Telecom-Egypt frem til utgangen av 2017. Foto: Bengt Sigvardsson

ministeren at det var fritt frem å danne frie fagforeninger.

Tidligere var det kun fagforeninger tilknyttet den regjeringskontrollerte ETUF, Egyptian Trade Union Federation, som hadde vært tillatt.
– Man ble automatisk tilsluttet ETUF når man ble ansatt, sier Howaida.

Til tross for dette brøt det ut tusenvis av streiker og protester, utenfor ETUFs kontroll, fra 2004 og utover. Noen frie fagforeninger ble dannet, men de ble aldri godkjent av regjeringen. Den 30. januar 2011, midt under revolusjonen, ble The Egyptian Federation of Independent Trade Unions, EFITU, offentliggjort på Tahrirplassen. Dermed begynte ballen å rulle. Ifølge Den internasjonale arbeidsorganisasjonen (ILO) ble 1800 fagforeninger på bedriftsnivå, 63 nasjonale forbund og 24 paraplyorganisasjoner dannet frem til mai 2017.

Massakrer

Howaida har jobbet i Telecom-Egypts HR-avdeling siden 1987. Hun var en av initiativtakerne til den frie fagforeningen i selskapet, som har rundt 40 000 ansatte. Hun ble valgt til fagforeningsleder i 2012.
– At jeg, en kvinne, ble valgt til leder, var stort. Det fantes et kvinneutvalg i ETUF, men det var bare en fasade – et antall navn på en liste for at en viss prosentandel av fagforeningsledelsen skulle være kvinner, men de hadde ingen stemme, sier hun.

ETUFs rolle var fremfor alt å kontrollere arbeiderne.
– Fagforeningen vår var helt uavhengig. Vi kunne fremme arbeidernes sak for ledelsen og klarte å forhandle frem flere fordeler. Fra 2012 til 2017 sluttet 6000 kolleger seg til den, sier Howaida.

Kamal Abbas, leder for Center for Trade Unions and Workers Services (CTUWS). Foto: Bengt Sigvardsson

Fagforeningene er borte

I dag er de fleste frie fagforeningene borte, noe vi må se i lyset av utviklingen i Egypt. De første demokratiske valgene resulterte i at Mohamed Morsi, fra Det muslimske brorskapet, ble president sommeren 2012. Ett år senere ble han styrtet av hæren og fengslet. Protester mot militærkuppet ble møtt med vold. På bare én dag, i august 2013, ble minst 900 demonstranter i Kairo massakrert av militæret. Tusenvis ble såret. Det muslimske brorskapet ble forbudt og dets tilhengere dømt til døden eller fengsel i masserettssaker. I juni 2014 ble tidligere forsvarsminister Abdel Fattah al-Sisi president.

Siden den gang har menneskerettighetssituasjonen blitt verre enn før revolusjonen. Myndighetene begynte blant annet å se frie fagforeninger som ulovlige. På slutten av 2017 ble det vedtatt en ny fagforeningslov som tvang de frie fagforeningene til å oppløses. De som var tilsluttet ETUF, fikk bli værende.
– Vi, de frie fagforeningene, fikk 60 dager på oss til å omregistrere oss, sier Howaida.

Ingen frie paraplyorganisasjoner

Etter den nye loven måtte en bedriftsbasert fagforening ha minst 50 medlemmer. Det kravet oppnådde den frie fagforeningen i Telecom-Egypt med glans.
– Men saksbehandlerne i Arbeidsdepartementet nektet å ta imot omregistreringssøknadene våre, sier Howaida.

Hun og kollegene ble sendt mellom ulike myndigheter. Uansett hvor de kom, fant saksbehandlerne grunner til ikke å godta søknadene.
– Arbeidsdepartementet gjorde alt det kunne for at vi ikke skulle rekke fristen for omregistrering, sukker Howaida.

De rakk ikke fristen. Ifølge den internasjonale fagforeningsorganisasjonen ITUC ble bare 122 av 1000 bedriftsbaserte fagforeninger anerkjent før fristen gikk ut. Det har nå gått over tre år. Howaida og kollegene hennes går rundt i samme sirkel.
– Myndighetene finner stadig noe nytt å bemerke i søknadene våre og ber oss gjøre om alt på nytt eller legge ved flere dokumenter, sier hun.

For å bli anerkjent som en nasjonal fagforening må 15 bedriftsbaserte fagforeninger, med minst 15 000 medlemmer, slutte seg til. Bare ett fritt forbund, ambulansesjåførenes, er anerkjent. Paraplyorganisasjoner må bestå av 7 forbund med over 150 000 medlemmer. Dermed finnes det ingen frie paraplyorganisasjoner lenger.
– Tidligere hadde vi 6000 medlemmer, men nå har vi bare 1200. Noen har gått av med pensjon, men de fleste har latt seg overtale til å melde seg inn i ETUF, sier Howaida.

Etter intervjuet har Howaida el-Said Awat Hassanis fagforening blitt godkjent.

Livsfarlig å snakke om

Bare det å i det hele tatt snakke om fagforeningsspørsmål er livsfarlig. I januar 2016 ble den 28 år gamle italienske studenten Guilio Regenis funnet drept utenfor Kairo. Han hadde vært i Egypt i fire måneder og forsket på den politiske betydningen av fagorganisering. Regenis kropp var alvorlig lemlestet, og skadene lignet på dem som blir påført av de egyptiske sikkerhetstjenestenes torturmetoder.

I 2015 ble det vedtatt streng antiterrorlovgivning, og siden april 2017 har det vært unntakstilstand. Ifølge Amnesty International har tusenvis av regjeringskritikere blitt arrestert og fengslet. Ofte på svært vagt grunnlag. Et innlegg på Facebook kan føre til at du blir anklaget for å være en sikkerhetstrussel eller terrorist. Lovene har til tider blitt brukt til å bringe arbeidsrettsaktivister til taushet.

Dette forteller Kamal Abbas, leder for Center for Trade Unions and Workers Services, CTUWS, da vi møtes på kontoret hans i Kairo-bydelen Helwan.
– Det er fremfor alt frykten for selve lovene som bringer folk til taushet, sier Kamal.

I ITUCs Global Rights Index, 2020, er Egypt rangert som et av verdens ti dårligste land for fagforeninger og arbeidere.
– Egypt har blitt svartelistet av ILO fem ganger, og vi ligger jevnlig blant de ti verste landene på ITUCs liste. Rangeringen samsvarer med virkeligheten. Regjeringen bekjemper frie fagforeninger, arbeiderbevegelsen og arbeidsrettsaktivister. En del fengsles. Vi kjenner til fem arbeidsrettsaktivister som har sittet fengslet i over ett år nå. I tillegg blir mange arbeidere arrestert under streiker, sier Kamal.

Merkelig situasjon

ETUF har nok en gang styrket grepet om arbeidstakere, spesielt blant de rundt fem millioner offentlig ansatte. De meldes automatisk inn.
– Rundt åtte millioner egyptere jobber i privat sektor. Der er en veldig lav andel med i fagforeninger. Blant annet fordi arbeidsgivere stopper ethvert forsøk på organisering, forteller Kamal.

Det er ikke uvanlig at ansatte blir sagt opp når en fagforening holder på å dannes.

Bilder av medlemmer av CTUWS (Centre for Trade Unions and Workers Services) drept under revolusjonen i 2011. Foto: Bengt Sigvardsson

Bilder fra Tahrir-plassen i Kairo våren 2011. Siden 2013 har det vært forbud mot demonstrasjoner i Egypt. Foto: Bengt Sigvardsson

– Det er ingenting i arbeidslovgivningen som hindrer en arbeidsgiver i å si opp arbeidstakere, annet enn at de har krav på kompensasjon, sier Kamal.

Ingen garanti

Selv om det er greit for en arbeidsgiver å ha en fagforening på arbeidsplassen, finnes det ingen garanti for at Arbeidsdepartementet vil godkjenne den.
– Det er en veldig merkelig situasjon når loven tillater det, men Arbeidsdepartementet bremser prosessen, sier Kamal.

I 2020 forhandlet CTUWS med Arbeidsdepartementet om å anerkjenne 30 frie fagforeninger. Bare seks ble godkjent. Samtidig sier Kamal at den nye fagforeningsloven er bedre enn den gamle, og at de frie fagforeningene som er godkjent, utgjør en forskjell på arbeidsplassen.
– Det går fremover. Vi har også deltatt på parlamentsmøter hvor vi har diskutert arbeidslovgivning, sier Kamal.

60 prosent av Egypts arbeidere jobber i den uformelle sektoren. De er derfor ikke omfattet av arbeidsretten og kan ikke danne eller melde seg inn i fagforeninger. Lønnen deres ligger ofte under minstelønnen på rundt 640 kroner i måneden. Ifølge Kamal er anstendige lønninger, og trygge ansettelsesformer, også det arbeiderne i den formelle sektoren etterspør mest.
– Derfor er det viktig å kunne danne frie fagforeninger som kan jobbe for disse rettighetene, sier han.

Vill streik

De frie fagforeningene må overveie hvert skritt de tar for ikke å havne i trøbbel. På en kafé i Kairo-bydelen Nasr City treffer vi noen arbeidere fra den frie fagforeningen ved det tyske kabelproduksjonsselskapet Leonis tre fabrikker i Egypt. De forteller at i slutten av april 2021 brøt det ut en vill streik blant de 5400 ansatte. Bakgrunnen var at lønningene var økt med sju prosent etter forhandlinger mellom fagforeningen og bedriftsledelsen.
– Økningen var høyere enn regjeringens anbefalinger, men arbeiderne hadde forventet mer, sier Ahmed Ali, som er en av grunnleggerne av fagforeningen.

F.v.: Abd el-Rahman, Ali Mohamed Ismail og Ahmed Ali sitter i styret for den frie fagforeningen i det tysk-eide selskapet Leoni i Egypt. Foto: Bengt Sigvardsson

Arbeiderne var forbannede, men forhandlingene var over. Siden 2013 har demonstrasjoner vært forbudt, noe som også inkluderer streiker. Det var en overhengende fare for at fagforeningsledelsen ville bli arrestert dersom det ble oppfordret til streik.
– Vi sa til arbeiderne at «nå er det opp til dere å avgjøre hvordan dere vil gå frem videre», sier Ahmed.

Uten fagforeningens velsignelse gikk de ansatte ut i streik. Myndighetene holdt fagforeningen ansvarlig.
– Vi fortalte at fagforeningen ikke sto bak. Streiken var arbeidernes egen beslutning, sier Ahmed.

Etter en tre dager lang streik ble lønningene hevet med 13 prosent uten at noen ble arrestert. Det er imidlertid tvilsomt om utfallet ville blitt det samme dersom selskapet hadde hatt egyptiske eiere, eller om det da i det hele tatt hadde funnes en fri fagforening. Etter revolusjonen organiserte arbeiderne ved Leoni seg i all hemmelighet.
– Men da sjefen oppdaget det, hoppet all av, forteller Ahmed.

Viktig med kunnskap

Det skulle gå helt til august 2019 før en fri fagforening ble stiftet i selskapet. Da hadde fagforeningene ved Leonis fabrikker i Marokko og Tunisia først blitt kontaktet. De ble en bro til eierne i Tyskland.
– Den tyske ledelsen sendte en e-post til Leonis ledere i Egypt og ba dem om å akseptere en egyptisk fagforening, sier Ahmed.

Da arbeiderne sendte inn sin søknad om registrering av fagforening, understreket de at den tyske ledelsen sto bak dem.
– Det var hovedgrunnen til at fagforeningen vår ble godkjent, sier Ahmed.

Siden august 2019 har medlemstallet økt fra 188 til 2100. Arbeidsforholdene har blitt betydelig bedre. Dette skyldes i hovedsak at de ansatte har studert arbeidslovgivning og annet som er knyttet til fagforeningsarbeid. Ahmed sier at kunnskapen om dette generelt er lav. Han ønsker mer samarbeid med fagforeninger i land hvor de har lang erfaring.
– For at frie fagforeninger i Egypt skal bli effektive og sterke, må vi lære oss mer om arbeids- og fagforeningslovgivning, forhandlingsteknikk med mer og ta del i andres erfaringer, avslutter Ahmed.

Parat informerer

Fristen for å søke utdanningsstipend er 1. april.

Utdanningsstipend

Parats utdanningsstipend skal motivere og bidra til at du som medlem eller tillitsvalgt utvikler egen kompetanse i organisasjons- og yrkesliv. Her kan du få dekket inntil 75 prosent av egne dokumenterte kostnader til læremateriell, kurs- eller studieavgifter og eksamensavgifter. Mer informasjon om vilkårene og søknad finner du på parat.com/kompetanse. Fristen for å søke utdanningsstipend fra Parat er 1. april.

Utvalgets leder, Kari Nestaas. Foto: Vetle Daler

Nytt likestillings- og mangfoldsutvalg

Parats hovedstyre har oppnevnt Kari Nestaas som ny leder av Parats likestillings- og mangfoldsutvalg. Med seg i utvalget har hun Parats nestleder Anneli Nyberg, Arvydas Dragonas, Rene Charles Gustavsen og Para Paranthaman. Utvalget skal være en pådriver og bidragsyter for likestillingsutvalget i Parat, og jobber innenfor alle diskrimineringsområder.

Nye kontingentsatser

Fra 1. januar 2022 er kontingenten til Parat 1,2 prosent av brutto lønn, maksimalt 520 kroner i måneden. For medlemmer i underorganisasjoner som har 1,4 prosent kontingent, er den maksimale kontingenten 609 kroner i måneden. Medlemmene i Norges Politilederlag betaler 1,15 prosent kontingent. Studenter, elever og lærlinger har gratis medlemskap i Parat.
Pensjonister og passive medlemmer betaler 520 kroner per år i kontingent.

Har du lastet ned Parat-appen?

Nå kan du ha med deg Parat hele tiden. Parat-appen gir deg blant annet mulighet til rask kommunikasjon med din tillitsvalgte, du kan enkelt finne og lese tariffavtalen din, få informasjon om medlemsfordelene dine og mye mer. Parat-appen lastes ned i App store eller Google Play.

Finn god informasjon i Parat-appen. Foto: Parat

Nye avdelinger i Parat

En omorganisering i administrasjonen har gitt Parat to nye avdelinger. Dette er gjort innenfor dagens antall ansatte. Økonomimedarbeiderne i serviceavdelingen er skilt ut og etablert som en selvstendig økonomiavdeling. Leder av avdelingen er Janne Johnsrud.

Den nye utviklingsavdelingen har ansvar for områdene vekst, rekruttering og opplærings- og kompetanseutvikling. Avdelingen har også ansvar for samfunnskontakt og samfunnspåvirkning. Avdelingen ledes av Odd Jenvin-Steinsvåg.

Janne Johnsrud og Odd Jenvin-Steinsvåg leder Parats to nye avdelinger. Foto: Bente Bjercke / Helene Husebø

Parats regionutvalg (RU)

RU region nord

(Nordland, Troms og Finnmark):
Leder: Lars Raymond Holm, Luftfartstilsynet
E-post: lrh@caa.no
Åse Helen Andersen, Apotek 1 Hammerfest
E-post: aasehelande@hotmail.com
Anne-Katrine Thomassen, Brønnøysundregisterne
E-post: akt@brreg.no
Per-Christian Størkersen, Nordland Fylkeskommune
E-post: perst@nfk.no
Jorunn Kristin Trøen, Forsvaret, Indre Troms
E-post: jorunntroen@gmail.com
Dina Kaino, Tannklinikken i Alta, UNG-representant
E-post: dina.kaino@tffk.no

RU region midt

(Trøndelag, Møre og Romsdal):
Leder: Morten Mørch, NTNU
E-post: morten.morch@ntnu.no
Ronny Johannessen, NAV It Forretningspartner
E-post: ronny.johannessen@nav.no
Karina Holm Johansen, distriktstannklinikken Hareid
E-post: karina.holm.johansen@mrfylke.no
Vigdis Rønningen, NTNU
E-post: vigdis.ronningen@ntnu.no
Arne Duun, NAF
E-post: arne.duun@naf.no
Håvard Indgaard Rotmo, Heia og Skjerve Bygg AS, UNG-representant
E-post: havard@rotmo.net

RU region øst

(Innlandet, Oslo og Viken):
Leder: Hilde Margrete Bjørklund – Cappelen Damm AS
E-post: hilde.bjorklund@cappelendamm.no
Rigmor Christensen - Forsvarets Personellservice
E-post: Richristensen@mil.no
Stein Grindheim - SAS Ground Handling
E-post: stein.grindheim@sas.no
Ronny Kjønsø - Asko Øst
E-post: ronny.kjonso@asko.no
Anja P. Ahlstrøm – NIBIO
E-post: anja.Ahlstrom@nibio.no
Idar Nesset Gundersen, NAV Drammen, UNG-representant
E-post: idar.nesset.gundersen@nav.no

RU region vest

(Rogaland og Vestland):
Leder: Gro Nondal Buvik, Sygnir AS
E-post: gro.buvik@sygnir.no
Erik Andreassen, Gate Gourmet, Bergen
E-post: eandreassen@gategourmet.com
Odd Bertin Eide, Sjøfartsdirektoratet, Bergen
E-post: odd.eide@sjofartsdir.no
Anett Solen, Bergen kommune, Bergen
E-post: anett.solen@bergen.kommune.no
Hege Solbakken Sæbø, Stavanger Aftenblad, Stavanger
E-post: hege.solbakken.saebo@aftenbladet.no
Aina Helene Malja, Vestland Fylkeskommune, UNG-representant
E-post: ainahelene@hotmail.com

RU region Sør

(Agder, Vestforld og Telemark):
Leder: Sissel Eilefstjønn, Skatteetaten
E-post: sissel.eilefstjonn@skatteetaten.no
Anne Lise Olsen, VAF tannhelse
E-post: anne.lise.olsen@agderfk.no
Knut Agnar Bøstein, Falck Redning AS, Larvik
E-post: knut.boestein@falck.com
Anne Britt Skomedal, Vitusapotek Elefanten Kristiansand
E-post: annebritt1962@hotmail.com
Hanna Kristine S. Korsvik, Universitetet i Agder (UIA)
E-post: hanna.korsvik@uia.no
Tommy Abrahamsen, Metso AS, UNG-representant
E-post: TommyHAbrahamsen@gmail.com

Spørsmål til juridisk og forhandlingsavdelingen i Parat

Vi som gir svar i denne utgaven av Parat er:

Vetle W. Rasmussen, Advokat

Stein-Inge Abelvik

Renate Messel Hegre Forhandler

Thore Eithun Helland Advokat

Lene Liknes Hansen Advokat

Bjørn Are Sæther Rådgiver

Har du spørsmål til juristene eller til forhandlingsavdelingen, kan du sende spørsmålene til trygve.bergsland@parat.com. Vi hjelper deg som medlem med alle typer problemstillinger knyttet til arbeidsforhold og tolkning av avtaleverket. Du kan også ta kontakt med oss når det er behov for skriftlig og muntlig rådgivning i forbindelse med omorganisering, nedbemanningsprosesser, ferie, arbeidstidsordninger, trygdespørsmål og lignende.

Hjemmekontor og fleksibilitet

Etter lang tid er vi endelig tilbake på kontoret, og det trives jeg veldig godt med. Samtidig skulle jeg gjerne beholdt noe av den fleksibiliteten jeg opplevde i hjemmekontortilværelsen. Må jo innrømme at det gjorde deler av logistikken hjemme enklere. Har jeg krav på å benytte meg av hjemmekontor, og hvordan går jeg i så fall frem?

Ingrid Kathrine

Svar: Mange har sett fordeler av hjemmekontortilværelsen, og det er en forventning om at arbeidsgivere i tiden fremover utviser større fleksibilitet i hvor og hvordan de ansatte utfører sine arbeidsoppgaver. Utstrakt bruk av hjemmekontor gir mulighet for overgang til mindre kontorlokaler samt økt konsentrasjon, fleksibilitet og trivsel for mange.

Det er derimot ikke slik at vi etter loven har krav på hjemme- eller hyttekontor, så dette må i så fall avtales med arbeidsgiver. Dersom fleksible kontorløsninger er forenelig med dine arbeidsoppgaver og arbeidsgivers behov, ville jeg utfordret arbeidsgiver enten direkte eller gjennom tillitsvalgte til å ta standpunkt til bruk av hjemmekontor i deres virksomhet. Merk at reguleringene av hjemmekontorløsningen må skje innenfor rammen av lov, forskrift og avtaleverk. Her kan vi i Parat gi råd om hva dere må være oppmerksomme på ved etablering av slike avtaler.

Vetle

Rettigheter ved omsorg for eget barn

Jeg er nettopp skilt og er fast ansatt i staten. Jeg har forsørgeransvar for et barn som fyller tolv år i mai. Hvor mange omsorgsdager har jeg krav på, og når mister jeg mine omsorgsdager?

Ahmed

Svar: Du har rett til inntil ti dager permisjon med lønn pr. kalenderår for nødvendig tilsyn med ditt barn når det er sykt, for barn til og med tolv år.

Siden du er alene om omsorgen for ditt barn, har du rett til inntil 20 dager permisjon med lønn pr. kalenderår. Samme regler gjelder dersom det er to om omsorgen, men en av dem er langvarig avskåret fra tilsynet med barnet på grunn av internasjonal tjeneste, egen funksjonsnedsettelse, innleggelse i helseinstitusjon som langtidspasient eller tilsvarende forhold. For mer informasjon, se Hovedtariffavtalen i staten § 20.1

Stein-Inge

Ekstra ferieuker etter 60 år

Jeg fyller 60 år i november i år og har i den forbindelse et par spørsmål når det gjelder den ekstra ferieuken for dem over 60. Er det slik at jeg først har rett til å avvikle denne ekstraferien etter fylte 60 år? Og er det da arbeidsgiver som bestemmer når jeg eventuelt kan avvikle denne ferieuken?

Petter

Svar: I henhold til ferielovens bestemmelser inntrer retten til en ekstra ferieuke allerede 1. januar det året man fyller 60. Det betyr med andre ord at du kan avvikle den ekstra ferieuken før du har hatt bursdag i år, hvis ønskelig. Når det gjelder tidspunkt for avvikling av den ekstra ferieuken, er dette noe du kan bestemme selv, med mindre det er inngått avtale om noe annet. Tidspunktet for avvikling av ekstraferien skal varsles arbeidsgiver så snart som mulig og minst to uker før.

Renate

Sviktet av venninne

Spørsmål: Jeg har leid en sokkelleilighet hos en venninne etter at vi begge var gjennom dramatiske samlivsbrudd, men det har skåret seg mellom meg og min venninne på grunn av hennes ønske om kontroll. Jeg har flyttet ut og etablert meg et annet sted, men utleieren, som venninnen min også er, har bare betalt meg tilbake halvparten av depositumet på kr 16 000. Fremdeles har hun en sum på sin private brukskonto, og hun har sagt til meg at hun vil beholde pengene fordi jeg sviktet henne som venninne i en vanskelig tid. Hva skal jeg gjøre for å få pengene mine tilbake?

Vibeke

Svar: I et leieforhold kan det opprettes en depositumskonto til sikkerhet for ikke betalt leie, skade på husrommet og andre krav som springer ut av husleieavtalen. Dersom utleieren kan bevise at hun har et krav mot leieren som springer ut av avtalen, for eksempler at leieren har skadet leiligheten, kan utleieren ta seg dekt av depositumet når vilkårene for dette er oppfylt. I ditt tilfelle er ikke kravet hjemlet i leieavtalen, men i venninneforholdet, og da mangler kravet et rettslig grunnlag. Av den grunn skal hele summen betales tilbake til deg umiddelbart.

Summen skal også betales tilbake fordi depositumet er ulovlig opprettet. Det er et vilkår i husleieloven at det deponerte beløpet skal settes på en særskilt konto i leierens navn. I ditt tilfelle har utleier summen på sin egen konto. Betaler ikke venninnen din frivillig etter påkrav fra deg, anbefaler jeg deg å klage henne inn til Husleietvistutvalget, htv.no, for å få en avgjørelse der.

Thore Eithun Helland

Bruke overtid som krav på høyere stilling

Spørsmål: Jeg er deltidsansatt i en 50 prosent stilling. Det siste året har jeg jobbet mye mer enn 50 prosent. Kan dette gi meg rett på en større stillingsprosent?

Lars-Sigurd

Svar: Dersom du de siste tolv månedene jevnlig har arbeidet utover avtalt arbeidstid, kan du ha rett til en stilling som tilsvarer den faktiske arbeidstiden i perioden. Dette følger av arbeidsmiljøloven § 14-4 a.
I vurderingen ser man på hva du faktisk har arbeidet i perioden fra du fremmer krav om utvidet stilling og tolv måneder tilbake i tid. Du vil ikke ha rett til utvidet stilling dersom arbeidsgiver kan dokumentere at behovet for merarbeidet ikke lenger foreligger.

Lene

Høyere lønn med flere arbeidsoppgaver

Spørsmål: Jeg jobber i en fylkeskommune. Min nærmeste leder er for tiden langtidssykmeldt. Arbeidsgiver har nå pålagt meg å overta noen av hennes oppgaver den tid hun er sykmeldt.
Har jeg krav på høyere lønn?

Anne

Svar: I hovedtariffavtalen for KS (kommuner og fylkeskommuner) er det en egen bestemmelse som omhandler slike situasjoner, den finner man i § 13.2 (stedfortredertjeneste). Så lenge du har stedfortredertjeneste utover en uke sammenhengende, og du tar over en del av hennes oppgaver, har du krav på en godtgjøring / et lønnstillegg. Hadde du overtatt alle oppgavene til din leder, ville du hatt krav på samme lønn som henne i den tiden du fungerer i hennes sykefravær. Størrelsen på godtgjøring/lønnstillegg skal arbeidsgiver drøfte med deg eller din tillitsvalgt.

Bjørn Are

							NRK-PRO-GRAM		BLOD-KAR	FEST-HALL	EGEN-HENDIG	KOR-STEMME / KARTBOK
							KRIGS-SKIP					PRES-ENS
							VIRKE-LIG		RUSSER / IKKE			
VIRK-SOM	KATA-STROFE	HUS-GRUPPE		GEIST-LIG	SMIE-AVL		ØYNE / BORD-GULV				GLØTTET / FYRSTE-DØMME	
					GLØTT / PAKT							FROT-TERER
UTØY				HVIT AGURK					KRANSE			
									NUT / SLANKE-PULVER			
TYVERI-SIKKERT ROM		VEKST-ER		MINST AV ALT								IKKE SAM-TIDIG
MYNT-ENHET							UNION / INNE-HAVERE			SPORTE / PAPE-GØYE		
FINS			KUNDE							HATE-FULL		DRIFT
BORT			HAVNEBY I FINLAND / HYPO-TESE					FRED / SNØV-LETE			OM-DØMME / TOKSIN	
SOKNE					SYNS-PUNKT-ET							
SMÅ-REGNE / ÅLREIT				LÆREN OM VÅPEN-SKJOLD								
		SVIM-MEL		FORE-VISE	PUGGE / SENIOR					FLUOR		GRUS-RYGG
FØLJE-TONGER							KONJ.			LOJAL		
						KNA					LEGGER NOEN PÅ DAMENE PÅ FEST	

Løsningen på kryssordet i medlemsbladet Parat nummer. 4 – 2021 er: **«BREVANDRING I SVEITS»**. Den heldige vinneren er: Solfrid Linde Furre, fra Fyllingsdalen. Frist for å sende inn løsning på neste kryssord er: 27. mai 2022.

Vi trekker én vinner hver gang. Send løsningen til redaksjonen, enten som e-post til **trygve.bergsland@parat.com** eller ordinær post til: **Parat, Postboks 9029, Grønland, 0133 Oslo**

Husk å merke e-posten/konvolutten «Kryssord 1/2022». Husk også å skrive på ditt eget navn og adresse.

Premie: Horizon, alpakka-pledd av 50 prosent alpakkaull, 40 prosent fåreull og 10 prosent mikrofiber. Pleddet er Fair Trade-sertifisert. Målene er 130x200 centimeter (se foto).

Løsning: .....

.....

Navn: .....

Adresse: .....

.....

MINI KRYSSORD

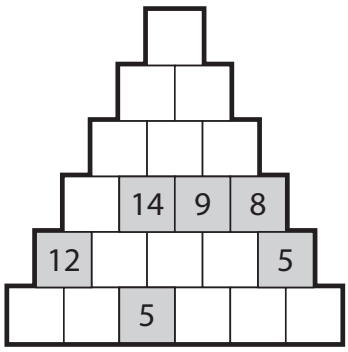
1	2		3	4	5	6
7		■	8			
■	9	10				
11					■	
	■	12			13	
14	15		■	16		
17			18			
19					■	
20						

Vannrett
1. Fiskene
7. Morene
8. Fare
9. Leie
11. Kosmos
12. Ulydighet
14. Fryse
16. Ledelse
17. Smidige
19. Kiste
20. Europeeren

Loddrett
1. Somre
2. Prek
3. Overveier
4. Kompenserer
5. Sølje
6. Kostbarhet
10. Lengst ute
11. Indoeuro-peiske
13. Upresis
15. Moro
18. Svelle opp

TALL PYRAMIDEN

Alle feltene skal fylles med tall. Noen tall er fylt inn på forhånd, og dette utgjør summen av tallene i de to feltene under. Du må sette inn begge tallene i de to tilstøtende feltene for å finne tallet i feltet over, og motsatt, du finner tallet i et felt ved å trekke tallet i feltet ved siden av fra tallet i feltet over.



SUDOKU

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

Lett

© Bulls

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

Middels

© Bulls

	6					8	7	4
8					6	2		1
	3	7						
		6			7	5		
	7					1	4	
2				5			8	
	4		5					8
						7		
	5	8						6

Vanskelig

© Bulls

C	S	C	H	R	I	S	T	I	A	N	I	A	B	S
H	B	K	F	L	B	Ø	N	N	F	A	L	L	E	R
D	A	M	I	H	U	F	I	L	L	E	G	A	L	R
A	L	N	J	P	R	Å	T	S	E	B	R	I	A	Y
G	L	E	A	Æ	S	X	L	M	D	A	Q	D	Q	C
M	E	K	Z	Z	Y	R	J	Å	R	U	I	S	T	M
A	T	N	E	B	A	K	E	P	R	O	D	U	K	T
M	T	E	R	Å	L	L	Q	D	O	D	N	T	Z	V
M	E	M	I	I	G	I	G	P	E	Y	N	E	D	Y
A	R	B	E	L	E	V	E	N	B	R	I	Ø	Z	X
D	K	A	F	E	A	R	B	E	I	D	E	R	S	R
D	Å	R	D	N	A	L	Y	E	N	S	I	D	J	L
R	E	K	E	T	O	P	A	S	U	H	E	K	Y	S
S	L	K	Ø	H	E	T	E	B	Ø	L	G	E	W	H
E	Å	R	L	Å	J	L	L	E	R	P	S	T	R	U

KRYSS OG TVERS

Finn alle ordene. Ordene kan stå vannrett, loddrett eller diagonalt, og kan ofte stå skrevet baklengs.

1. AZERI
2. BAKEPRODUKT
3. BALLETTER
4. BELEVEN
5. BESTÅ
6. BØNNFALLER
7. CHRISTIANIA
8. DAGMAMMA
9. DISNEYLAND
10. ENKEN
11. ENORMT
12. GIGI
13. HETEBØLGE
14. ILLEGAL
15. KAFEARBEIDER
16. RADIOOPERATØR
17. SKIPSREDERE
18. SPRELL
19. SYKEHUSAPOTEKER
20. SØNDRÅL

Ordplunder

Bokstavene i ordet under har blandet seg litt. Kan du finne fram til riktig ord ved å plassere bokstavene i riktig rekkefølge i de hvite feltene?

Den grå teksten på siden gir deg noen hint. Skjul teksten om du ikke vil ha hjelp.

NOEN SMÅ HINT

- *Ordet starter med bokstaven K*
- *Et leketøy*
- *Ofte laget av et kosteskaft*

P E H S J T P K E

FYLL INN ORDET:

PARATS TRENINGSSIDE MED HJERNETRIM

Sender du oss løsningen på alle oppgavene på denne siden, er du med i trekningen av et Horizon, alpakka-pledd av 50 prosent alpakkaull, 40 prosent fåreull og 10 prosent mikrofiber. Pleddet er Fair Trade-sertifisert. Målene er 130x200 centimeter (se foto).

Frist for å sende inn løsningen er 27. mai 2022.
Vi trekker én vinner hver gang. Send løsningen til redaksjonen, enten på e-post til trygve.bergsland@parat.com, eller ordinær post til: Parat, postboks 9029 Grønland, 0133 Oslo. Husk å merke e-posten/konvolutten «Hjernetrim 1/2022».
Vinneren av hjernetrim i 4/2021 er Hege Høvik, fra Halden.

Tillit og trygghet gir arbeidsglede

«Arbeidsglede er et samlebegrep om en rekke positive faktorer knyttet til arbeidsforholdet», er Arbeidsforskningsinstituttets definisjon av arbeidsglede. Det er ikke mye schwung over den definisjonen, men la oss håpe at når vår flaggsak «Arbeidsglede» er på hell, har Parat vekket så mye oppmerksomhet om arbeidsglede, at en ny definisjon er skapt.

Humor og lekenhet i arbeidslivet er ikke bare for moro skyld. Arbeidsglede skaper ikke bare jobbengasjement, men også høyere energinivå, mer entusiasme, økt konsentrasjonsevne, lavere sykefravær, lavere turnover og mer effektivitet.

Effekten vi ønsker flaggsaken skal ha eller skape, er relasjoner preget av tillit og trygghet som igjen åpner for mer deling, spørsmål og latter. Altså mer arbeidsglede. Vi mener det må på plass tre grunnleggende sosiale plikter for å oppnå arbeidsglede: plikten til å gi, ta imot og gi tilbake.

Vårens vakreste eventyr er for mange av oss tarifforhandlinger. I år er det hovedoppgjør i de fleste av våre tariffområder. Det innebærer at det kan forhandles om både lønn og alle andre bestemmelser og vilkår i tariffavtalene.

Tradisjonen tro er det frontfaget som forhandler først. Dette betyr at partene i konkurranseutsatt industri starter for å sikre konkurranseevnen i industrien. Parat har respekt for frontfagsmodellen, og vi har respekt for trepartssamarbeidet. Slik har vi bygget velferdsstaten, det skal vi fortsette med. Gjennom frontfaget legger vi normen for de andre tariffoppgjørene, men ikke alltid taket. Unntak kan, og skal, skje. Det kan være gode grunner til at enkelte grupper faktisk skal overskride den rammen som frontfaget setter.

Den norske modellen forplikter, og en av våre fremste oppgaver er å sikre at våre medlemmer får sin rettmessige andel av verdiene som skapes – og at vi klarer å opprettholde en god balanse mellom arbeid og kapital. Akkurat som gevinsten skal fordeles rettferdig når det går godt, skal byrdene deles når det butter imot. Dette er det modellen vår er tuftet på, og som har bidratt til å gi oss det samfunnet vi kjenner, med små forskjeller, høy tillit og stor omstillingsevne.

Unn Kristin Olsen. Foto: Vetle Daler.

Det er ingen tvil om at vi står fremfor noen krevende oppgjør i alle sektorer. Vi vil kreve at våre medlemmer får en del av den verdiskapningen som skjer i de ulike virksomhetene og bedriftene.

«Jeg tror på menneskenes godhet, som jeg tror på våren når jeg ser gåsungene blomstre.»

Phil Bosmans

UK. Olsen

Unn Kristin Olsen
Leder i Parat

Facebook: facebook.com/UnnKristinOlsenParatYS

Hjelp når du trenger det!

Trenger du hjelp med spørsmål knyttet til lønn, tariff, arbeidsforhold, medlemskap og kontingent, kan du nå enten kontakte din tillitsvalgte eller hovedtillitsvalgte, eller du kan kontakte Parat direkte. Kontakt gjerne ditt nærmeste regionkontor først, så veileder de deg videre. På disse sidene finner du kontaktinformasjon både til Parat og Farmasiforbundet. Husk at du alltid kan kontakte oss på 482 10 100 eller medlem@parat.com.

Farmasiforbundets hovedtillitsvalgte

Private apotek

Boots
Inger Johanne Opseth
Boots apotek Elverum
Telefon: 977 85 188
ij.opseth@boots.no

Apotek1
Monika Nilsen
Apotek 1 Vestvågøy
Telefon: 913 68 268
mjanilse@online.no

Vitusapotek
Anita Sveum Nilsen
Vitusapotek Sandvika
Telefon: 67 55 19 00 / 970 60 141
anita_sveum_nilsen@hotmail.com

Sykehusapotek

Midt:
Grete Kambuås
Sykehusapoteket Trondheim
Telefon: 995 07 172
gretkam@online.no

Vest:
Bertha-Regine Lilleås
Sjukehusapoteket Haugesund
Telefon: 478 60 498
bertha.regine.lilleas@sav.no

Sør-Øst:
Eva Irene Holmen
Sykehusapoteket sør/øst
Telefon: 926 33 390
eva.irene.holmen@sykehusapotekene.no

Nord:
Catarina Sivertsen
Sykehusapoteket i Bodø
Telefon: 900 84 487
catarina.sivertsen@sykehusapotek-nord.no

Parats regionkontorer

Oslo:
Lakkegata 23
ost@parat.com

Rådgiver Bjørn Are Sæther
bjorn.are.sether@parat.com
Telefon: 959 77 054

Rådgiver Ståle Botn
stale.botn@parat.com
Telefon: 476 16 392

Rådgiver Bjørg Skuthe
bjorg.skuthe@parat.com
Telefon: 969 42 646

Rådgiver Juliet Yemane
Juliet.yemane@parat.com
Telefon: 991 15 554

Tønsberg:
Grev Wedelsgt. 12
sor@parat.com

Rådgiver Unn Kristin Johnsen
unn-kristin.johnsen@parat.com
Telefon: 934 80 218

Tromsø:
Grønnegata 3B
nord@parat.com

Rådgiver Siren Somby
siren.somby@parat.com
Telefon: 419 33 359

Rådgiver Jo Sigurd Aurvoll
jo-sigurd.aurvoll@parat.com
Telefon: 472 76 963

Kristiansand:
Vestre Strandgt. 42
sor@parat.com

Rådgiver Marianne Hårtveit
marianne.haartveit@parat.com
Telefon: 971 67 293

Bergen:
Strandgaten 1
vest@parat.com

Advokat Ketil Mæland-Johansen
ketil.maeland-johansen@parat.com
Telefon: 982 55 809

Rådgiver Jørgen Dræge
jorgen.draege@parat.com
Telefon: 404 54 606

Rådgiver
Cecilie Haugsvær Pukstad
Cecilie.Haugsvaer.Pukstad@parat.com
Telefon: 900 28 122

Trondheim:
Kjøpmannsgt. 25
midt@parat.com

Rådgiver Anita Rosmæl
anita.rosmal@parat.com
Telefon: 936 15 942

Rådgiver Merete Kjeldsberg
merete.kjeldsberg@parat.com
Telefon: 457 28 916

parat
parat.com

Fordelsrabatter lønner seg

Parat er et YS forbund. Det gir deg tilgang til alle YS Fordel sine rabatter. Bruker du fordelsrabattene, kan de betale for medlemskontingenten og vel så det.

Les mer på ysfordel.no

parat

YS Fordel