Farmasiliv

Medlemsblad for Farmasiforbundet

04
22

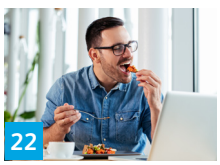
Anette Lima Jacobsen og Guro Lima 21

Tariffmerker arbeidsplassen

Hva gjør vi om vi går tom for medisiner?
Legemiddelmangelen har økt drastisk de siste ti årene. 12

Europeisk deling av helsedata
Helsedataene dine skal nå kunne følge deg uansett hvor i EU du er. 16

Skal du ha betalt spisepause?
Flere elementer spiller inn i diskusjonen.


22

Systane®

Hjelp kundene dine til å føle seg USTOPPELIGE

Systane® ULTRA
Hurtigvirkende lindring[1,2]

Systane® HYDRATION
Langvarig lindring[3]

Systane® COMPLETE
Alt-i-ett-lindring[4]

ALLE UTEN KONSERVERINGSMIDDEL

2 DROPS. 1 UNSTOPPABLE YOU.

Referanser: 1. Ketelson and Rangarajan, Pre-Clinical Evaluation of a Novel Phospholipid Nanoemulsion Based Lubricant Eye Drops. Poster presented at: the annual meeting of the Association for Research in Vision and Ophthalmology (ARVO), Baltimore, Maryland, USA, May 7–11, 2017 **2.** Clark L. Springs, Novel Hydroxypropyl-Guar Gellable Lubricant Eye Drops for Treatment of Dry Eye, Adv Ther (2010). **3.** Rangarajan R, Kraybill B, Ogundele A, Ketelson H. Effects of a Hyaluronic Acid/Hydroxypropyl Guar Artificial Tear Solution on Protection, Recovery, and Lubricity in Models of Corneal Epithelium. J. Ocul. Pharmacol. Ther. 2015;31(8):491-497. **4.** 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.

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

© 2021 Alcon Inc. NORD-SYX-2100027

Alcon

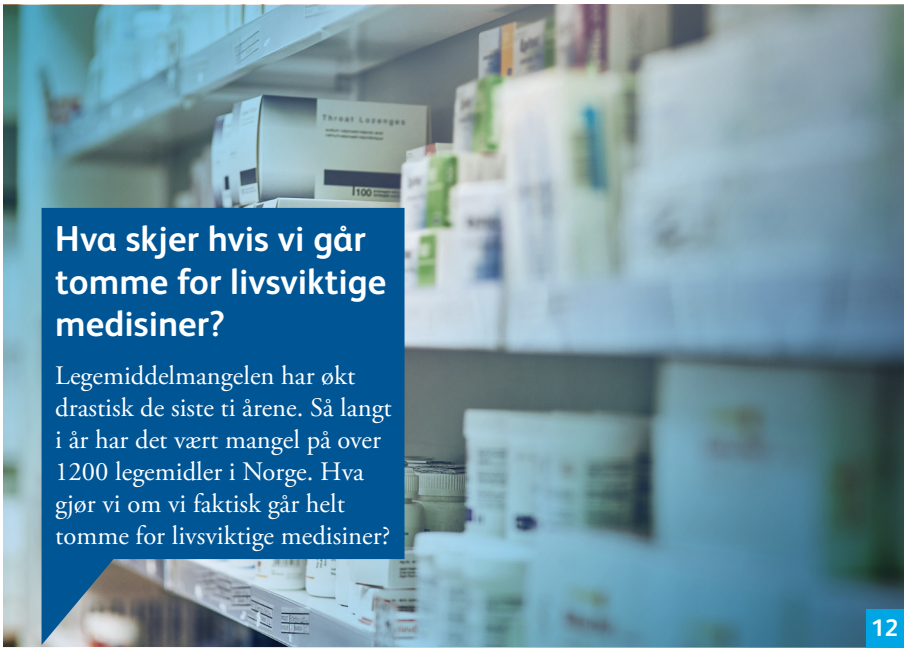
5 Forbundsleder har ordet
6 Småstoff
12 Legemiddelmangel
16 Helsedata i EU
20 Tettere samarbeid med farmasøytene
21 Tariffmerking av arbeidsplasser
22 Betalt spisepause eller ikke?
24 Lokale lønnsforhandlinger
26 Profil
27 Ønsker flere unge tillitsvalgte
28 Oppskrift på godt teamarbeid
32 Unicef
36 Parat informerer
38 Advokatene svarer
40 Kryssord og hjernetrim
42 Parats leder

Tariffmerker apotekene

Foto: Vetle Daler

De fleste apotekteknikere som i dag er organiserte i Norge, tilhører Farmasiforbundet i Parat. Nå har flere av apotekene fått tilsendt merket som viser at arbeidsplassen har tariffavtale. Målet er å vise kundene at de ansatte har ryddige forhold.

21



Hva skjer hvis vi går tomme for livsviktige medisiner?

Legemiddelmangelen har økt drastisk de siste ti årene. Så langt i år har det vært mangel på over 1200 legemidler i Norge. Hva gjør vi om vi faktisk går helt tomme for livsviktige medisiner?

12

16

Knytter norske helsedata til EU-løsning

Norge skal knytte seg til en europeisk løsning for deling av helsedata. Dette betyr at helsedata og resepter skal kunne følge deg på en trygg måte uansett hvor i EU du befinner deg.

Tettere samarbeid med farmasøytene

Farmasiforbundet og Norges Farmaceutiske Forening (NFF) har samarbeidet i en årrekke. Nå er planen å jobbe enda tettere i tiden fremover.

20

Bodil Røkke. Foto: Vetle Daler

22

Betalt spisepause?

Om spisepausen skal være betalt eller ikke, er et spørsmål som ofte diskuteres. Også i årets tariffhandlinger ble dette et tema.

Foreningsmassakre

Når dette skrives, forbereder jeg meg samtidig til årets store begivenhet i Farmasiforbundet – nemlig Farmasikongressen. Og hva er vel da mer naturlig enn å ta tak i dette forunderlige ordet, «Farmasikongressen», og putte det inn i en anagramgenerator på internett?

Vel, kanskje ikke så naturlig, men jeg synes anagrammer (når man bytter plass på bokstavene i et ord og får nye ord) er så moro! (Og så er det ikke til å stikke under stol at jeg er veldig glad i Jan Erik Volds geniale dikt «Kulturuke» fra 1969).

Hør bare her:
Farmasikongressen
Eksamensfri sarong
Engrosfirma saknes
Faens skamrosinger
Fasenes krigsroman
Fiks romansesanger
Forsak masseringen
Nifse smaksorganer
Foreningsmassakre
Farmasikongressen

Når dette leses, derimot, er Farmasikongressen over – jeg håper du hadde en fin helg, om du var til stede på Gardermoen, og at det ikke ble noen foreningsmassakre. God jul!

Vetle

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: Bodil Røkke
Telefon: 952 10 087
E-post: bodil.rokke@parat.com

Forsidefoto: Vetle Daler
Avbildet: Anette Lima Jacobsen og Guro Lima

Alle illustrasjonsbilder i bladet som ikke er kreditert er levert av Getty Images.

Redaksjonen avsluttet: 21.11.2022
Materiellfrist neste nummer: 03.02.2023

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

Bruk medlemsfordelene dine!

Det har vært en god positiv trend av nye medlemmer i Farmasiforbundet det siste halve året, noe som gjør at vi har medlemsvekst. Det er utrolig gledelig. Ikke bare har vi medlemsvekst, men det har også kommet på plass flere titalls nye tillitsvalgte ute på apotekene den siste tiden.

At vi har god dekning av tillitsvalgte, er helt avgjørende for at medlemmene skal kunne bli ivaretatt slik det er ment igjennom det organiserte arbeidslivet. Den tillitsvalgte er medlemmenes talerør inn til ledelsen, og den tillitsvalgtes samarbeid med ledelsen på det lokale apoteket er derfor avgjørende for vår posisjon. Ikke bare med hensyn til arbeidsvilkår, men også faglig.

Bruk derfor din lokale tillitsvalgt, men glem for all del ikke å heie på din tillitsvalgt som har valgt å stille seg til disposisjon for deg. Oppfordre gjerne også din tillitsvalgt til å dra på tillitsvalgtskurs igjennom Parat, for det gagner også deg.

Å være medlem i en fagforening er det mange grunner til. Mange av våre medlemmer benytter seg av bistand fra både tillitsvalgte, juridisk avdeling og regionapparatet i Parat igjennom året. Mange er også flinke til å benytte seg av framforhandlede medlemsfordeler, kurs, nettseminar og kongresser som arrangeres. Men vi ser gjerne at våre medlemmer blir enda flinkere til å ta hele spekteret av medlemsfordeler i bruk. Personlig er det altså mange gode grunner til å være medlem, men selv mener jeg at det er noe langt viktigere som er grunnen til at du bør være organisert, og da selvsagt i Farmasiforbundet.

Farmasiforbundet er den eneste yrkesorganisasjonen for apotekteknikere i Norge. Det vil si at det er ingen annen fagforening som har hovedoppgave å holde søkelys på apotekteknikerens utvikling og rolle i apotekbransjen.

Så om du er opptatt av at det skal være en fagforening her i landet som særskilt skal rette søkelyset mot apotekteknikerens særegenhet og styrke apotekteknikerens posisjon, bør du være medlem i Farmasiforbundet, og du bør også få med deg kollegene dine. I Farmasiforbundet får du ikke bare støtte, bistand og skolering, men du får også være med på å styrke apotekteknikerens posisjon nå og i framtiden.

I disse vaksinetider kan vi jo ta en liten parallell. Så lenge de aller fleste vaksinerer seg, kan samfunnet holde farlige sykdommer i sjakk. Men hvis mange velger å ikke vaksinere seg, vil disse sykdommene kunne bryte ut igjen og ramme mange. Vi som jobber innen helse, vet dette. Det organiserte arbeidslivet er som en vaksine, det fungerer bare når mange nok er med.

Bodil

Foto: Vetle Daler

Mange drikker alkohol for å dempe vanskelige følelser

Én av fem har drukket alkohol fordi de har vært nedstemt, stresset eller for å dempe personlige problemer, viser en ny undersøkelse. Tallene kommer fram i en undersøkelse gjennomført av Ipsos og gir grunn til bekymring, ifølge alkovettorganisasjonen Av-og-til.

– Alkohol er beroligende og kan i noen tilfeller fjerne et ubehag der og da. Men på sikt vil det kunne forsterke plagene og utløse nye, sier Ragnhild Kaski, generalsekretær i Av-og-til.

Ifølge organisasjonen kan alkohol utløse og forsterke eksisterende psykiske utfordringer, og det er fare for at de psykiske plagene blir sterkere over tid dersom man bruker alkohol som en form for selvmedisinering. *@Av-og-til*

Flere bruker antidepressiver

De siste fire årene har antall nordmenn som bruker antidepressiver økt med tolv prosent, ifølge Folkehelseinstituttets legemiddelrapport. Økningen er større enn det vi har sett tidligere, forteller forsker ved Folkehelseinstituttet, Jørgen Gustav Bramnes. Han mener koronapandemien er en av årsakene.

– Det er ting som kan bidra til at man kjenner mer på depressive symptomer. Men vi skal heller ikke utelukke at folk da ikke nødvendigvis er mer deprimerte, men har hatt mer tid til å tenke over at de skal gjøre noe med det, sier Bramnes. I fjor fikk 371 439 nordmenn skrevet ut antidepressiver. Antallet har økt med fem prosent det siste året. *@Folkehelseinstituttet*

AstraZeneca-vaksinen ga høyere risiko for blodpropp

En stor internasjonal studie viser at AstraZenecas koronavaksine ga 30 prosent høyere risiko for sjeldne blodpropptilfeller enn Pfizers vaksine. Flere land, blant dem Norge, har gjort om anbefalinger for vaksinen etter at flere som var vaksinert med den, fikk alvorlige bivirkninger i form av blodpropp, lave blodplater og blødninger. Tilstanden er en mulig bivirkning av vektorvaksiner basert på adenovirus, det vil si et forkjølelsesvirus som normalt kan gi mild luftveisinfeksjon. Den nye studien, som ble publisert i tidsskriftet BKM, er den første der hyppigheten av bivirkningen i vektorvaksinene er sammenlignet med mRNA-vaksinene – eksempelvis den fra Pfizer. *@NTB*

Ekstroverte mer utsatt for å bli langtidssykmeldt

Arbeidstakere som er utadvendte og har stor grad av ekstroversjon, har økt risiko for å bli langtidssykmeldt. Det viser en fersk studie fra Oslo Met.
– Sykefraværet i Norge er betydelig, men inntil nå har vi visst lite om hvordan personlighet og verdier påvirker beslutningen om sykmelding, sier Gøril Kvamme Løset, en av forskerne bak studien. Løset er overrasket over at ekstroversjon gir økt risiko for å bli langtidssykmeldt. Hun tror at en mulig forklaring kan være at utadvendthet i tidligere studier har blitt forbundet med risikotaking og annen risikosøkende atferd, som rusmiddelbruk. Også personer med personlighetstrekket nevrotisisme (kjennetegnet ved tendens til å bli lett bekymret, gruble, være sårbar overfor kritikk og usikker på seg selv) viser seg å ha hyppige sykefravær. *@NTB*

Kineserne får inhalerbar koronavaksine

Byen Shanghai i Kina tilbyr innbyggerne en inhalerbar koronavaksine. Vaksinen er en boosterdose til folk som allerede har fått vanlig vaksine. En video lagt ut i sosiale medier av en av Kinas statlige nettaviser viser folk som inhalerer vaksine fra tuten på en kopp. De skal deretter holde pusten i fem sekunder. Vaksinen er utviklet av det kinesiske selskapet Cansino Biologics, som sier de har testet den i Kina, Ungarn, Pakistan, Malaysia, Argentina og Mexico. En vaksine som tas gjennom munnen, kan gjøre det lettere å vaksinere dem som misliker sprøyter, og kan også være lettere å distribuere i fattige land. *@NTB*

Flere dør av sterke smertestillende medisiner enn av heroinoverdoser

Det er nå flere i Norge som dør av overdoser av sterke smertestillende medisiner enn av overdoser av heroin. Økningen har skjedd i samme periode som et økende antall personer har fått slike smertestillende medisiner på blå resept. Det viser en studie fra Folkehelseinstituttet (FHI).
I 2010 skyldtes 30 prosent av overdosedødsfallene her i landet sterke smertestillende medisiner med opioider, og 70 prosent skyldtes heroin.
I 2018 hadde fordelingen endret seg til henholdsvis 60 og 40 prosent. Fra 2010 til 2018 døde til sammen 616 personer av ulike opioider, mens 651 personer døde av heroinoverdoser i Norge. *@Folkehelseinstituttet*

Koronapille er kommet til Danmark

Legemiddelet Paxlovid har kommet til Danmark. Det er en tablettkur mot koronavirus.
Danmark har kjøpt Paxlovid til 40 000 behandlinger. Leger vil vurdere hvilke pasienter som er aktuelle.
Tablettene er rettet mot voksne pasienter som har fått påvist smitte og som har økt risiko for å bli alvorlig syke.
Behandlingen tar fem dager, og den settes i gang mens man fortsatt har milde symptomer.
– Behandlingen kommer til å bli en viktig del av den framtidige håndteringen av covid-19, skriver helsemyndighetene i en pressemelding. Preparatet har bivirkninger, og det vil derfor bli forskrevet på resept. *@NTB*

Mangler hostesaft før influensasesongen

Idet vi nærmer oss starten på influensasesongen, er apotekene i ferd med å gå tom for to typer hostesaft på resept, opplyser Vitusapotek. Råvaremangel og leveringsproblemer fra produsentene fører til mangel på Cosylan og Solvipect comp, opplyser pressekontakt Camilla Tully. Hun sier det også finnes reseptfrie alternativer som kan lindre, men disse har ikke de samme virkestoffene. Fra Boots er beskjeden den samme: Tomt fot Cosylan og Solvipect comp. Også Apotek 1-kjeden er i ferd med å gå tom for Cosylan, men pressesjef Silje Ensrud sier de venter nye forsyninger i uke 49, det vil si tidlig i desember. Også disse kjedene minner om reseptfrie alternativer. *@NTB*

Tubfrim legger ned etter 95 år

Endringen i postvanene til folk gjør at det sendes stadig færre brev med frimerker. Denne trenden har vedvart i flere år, og i fjor fikk Tubfrim inn bare 20 prosent av den mengden frimerker de fikk inn i 2000.
– Den store reduksjonen i mengden av frimerker gjør at vi ikke kan forvente overskudd. Vi kan derfor ikke forsvare driften hvis det går av oppsparte midler, sier daglig leder Kåre Myro til avisen. Tubfrim ble grunnlagt i 1928, og overskuddet gikk til barn som var rammet av tuberkulose, som på den tiden var en av de hyppigste dødsårsakene i Norge. Etter hvert som tuberkulose ble utryddet, ble overskuddet kanalisert til helse- og trivselsfremmende tiltak for barn og unge. Til sammen har Tubfrim delt ut over 26 millioner kroner til slike tiltak. *@NTB*

Mange diabetikere må fornye førerkortet før nyttår

Ifølge Statens vegvesen må diabetespasienter som har type 2-diabetes og som tar blodsukkerregulerende medisin, fornye førerkortet for ytterligere fem år før nyttår.
Bakgrunnen er kravene i EUs førerkortdirektiv som medfører at personer som bruker blodsukkersenkende medisiner, må følges opp av lege med jevne mellomrom.
– Det innebærer at personer med diabetes som bruker slike medisiner, og som har førerkort der det er mer enn fem år mellom utstedelsesdatoen og gyldig til-datoen, må levere helseattest og fornye førerkortet i løpet av 2022, sier seniorrådgiver Ingrid Sørlie i Statens vegvesen i en pressemelding. *@Statens vegvesen*

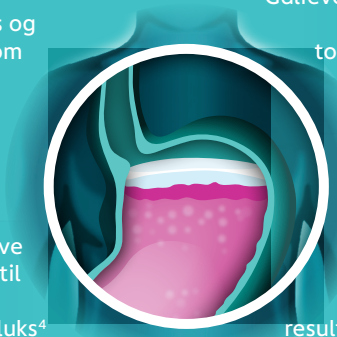
GALIEVE

natriumalginat, natriumhydrogenkarbonat, kalsiumkarbonat

SYMPTOMER PÅ REFLUKS[1-3]

Sure oppstøt | **Halsbrann** | **Fordøyelsesbesvær**

Galieve virker raskt og lindrer effektivt refluks og relaterte symptomer som halsbrann.[2]



Galieve danner en beskyttende barriere, som ligger på toppen av mageinnholdet, uansett om du står, sitter eller ligger.[2,3]

Alginater som finnes i Galieve og Galieve Forte kan brukes til behandling av milde og/eller sporadiske symptomer på refluks[4] og sammen med syrehemmende behandling (feks. PPI'er).[5-7]

Bruken av kalsium gjør det mulig å skape et sterkere lag basert på resultatene av en komparativ studie av egenskapene til alginatlagets sammensetning.[8-9]

LEV I NUET MED GALIEVE OG GALIEVE FORTE

GALIEVE KAN BRUKES AV VOKSNE OG BARN OVER 12 ÅR[2]

Kan brukes under graviditet[*2]*
Ikke tilsatt aluminium
Ikke systemisk effekt[2]

GALIEVE HINDRER EFFEKTIVT REFLUKS OG RELATERTE SYMPTOMER SOM HALSBRANN, SURE OPPSTØT OG FORDØYELSESBESVÆR[2]

4H

Rask lindring[2]
*Effekt i opptil 4 timer[2**]*

2 i 1

Galieve Forte har dobbelvirkende effekt med alginat og antacida[2]

VEILED PASIENTENE DINE TIL Å FINNE RIKTIG BEHANDLING FOR SYMPTOMENE

**Hvis det er klinisk begrunnet **Galieve Forte mikstur 500mg/213mg/325mg*

Referanser: ***1.*** *Aabakken, L. (2019, July 26). Halsbrann og sure oppstøt. Helsenorge.no. Retrieved October 21, 2022, from https://www.helsenorge.no/sykdom/mage-og-tarm/halsbrann/:* ***2.*** *Produktresumeer: Galieve Forte 500 mg/213 mg/325 mg mikstur, suspensjon i dosepose 11.05.2020, Galieve tyggetabletter 27.11.2020. pkt 4.1, 4.2, 4.6, 5.1;* ***3.*** *Savarino E, de Bortoli N, Zentilin P, et al. World J Gastroenterol.2012;18(32):4371–4378;* ***4.*** *The association for the publication of the Norwegian medicinal handbook. (2021, January 15). T12.1.1 Gastroesophageal reflux disease. Til forsiden. Retrieved October 21, 2022, from https://www.legemiddelhandboka.no/T12.1.1/Gastroøsofageal_reflukssykdom ;* ***5.*** *Pouchain D, Bigard MA, Liard F, Childs M, Decaudin A, McVey D. BMC Gastroenterol. 2012 Feb 23;12:18;* ***6.*** *Lødrup A, Reimer C & Bytzer P, Scandinavian Journal of Gastroenterology, 2014; 49(9), 1044-1050.* ***7.*** *Manabe N, Haruma K, Ito M, Takahashi N, Takasugi H, Wada Y, Nakata H, Katoh T, Miyamoto M, Tanaka S. Dis Esophagus. 2012 Jul;25(5):373-80;* ***8.*** *Davies NM, Farr SJ, Kellaway IW, Taylor G, Thomas M. Int J Pharmaceut 1994; 105: 97, 101;* ***9.*** *Hampson FC, Farndale A, Strugala V, Sykes J, Jolliffe IG, Dettmar PW. Int J Pharm. 2005 Apr 27;294(1-2):137-47*

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 RKT-M-04492 11.2022*

Foto: Alexis Huguet

GI EN VAKSINE TIL EN DU ALDRI HAR MØTT

Visste du at en meslingvaksine kun koster 3,60 kroner? Likevel dør tusenvis av mennesker hvert år av meslinger og andre sykdommer som vaksiner ville beskyttet dem mot.

Dette kan du gjøre noe med i dag. Leger Uten Grenser jobber for at enda flere mennesker skal få tilgang til grunnleggende helsehjelp, som for eksempel vaksiner. Når du gir et bidrag til Leger Uten Grensers pasienter, bidrar du til å redde liv og hjelper oss i kampen mot dødelige sykdommer. Tusen takk for støtten!

VIPPS TIL 2177

Bildet viser Banienikwa Merci som får meslingvaksine i Den demokratiske republikken Kongo i 2021.

MEDECINS SANS FRONTIERES
LEGER UTEN GRENSER

upartisk // nøytral // uavhengig

40 prosent nedgang i hjerte-infarkt på ti år

Nedgangen knyttes til sunnere livsstil.
– Positive endringer i risikofaktorer som blodtrykk, kolesterol og røyking forklarer en stor del av nedgangen i hjerte- og karsykdommer, sier overlege Rune Kvåle i Hjerte- og karregisteret ved Folkehelseinstituttet (FHI). I pandemiåret 2020 ble det registrert færre pasienter enn forventet med diagnosene akutt hjerteinfarkt, atrieflimmer og hjertesvikt, men i 2021 var antallet personer registrert med hjerte- og karsykdommer tilbake til forventet nivå.
Statistikken fra Hjerte- og karregisteret viser at totalt 369 420 pasienter ble registrert i Hjerte- og karregisteret i 2021, hvorav 13 643 personer fikk diagnosen akutt hjerteinfarkt. Av disse var 35 prosent kvinner. *@Folkehelseinstituttet*

Hostemedisin kan ha krevd mange barneliv i Gambia

Hostemedisin produsert i India kan ha krevd minst 66 barneliv i Gambia. Fire ulike typer hostemedisin, som alle er produsert av det indiske legemiddelselskapet Maiden Pharmaceuticals, viser seg å inneholde farlige konsentrasjoner av dietylenglykol og etylenglykol. Dette er kjemikalier som er giftige for mennesker, og som blant annet kan føre til akutt nyresvikt. Medisinene er nå trukket tilbake fra markedet. Ifølge WHO-sjef Tedros Adhanom Ghebreyesus kan bruken av hostemedisinene ha resultert i 66 barnedødsfall i Gambia. WHO frykter også at medisinene er solgt til andre land, og forsøker nå å få oversikt over dette. *@WHO*

Nytt system skal innføre legemidler raskere

Et nytt system skal forenkle prosessen for å innføre nye legemidler til sykehusene. Målet er at denne prosessen vil ta mindre tid. Systemet innebærer at legemiddelfirmaene selv melder legemidler inn i datasystemet, skriver Dagens Medisin. Tidlig i oktober mottok Helsedepartementet en rapport fra de regionale helseforetakene om hvordan systemet for Nye metoder kan forbedres.
– Jeg er glad for at aktørene i Nye metoder sammen har kommet fram til tiltak som blant annet kan redusere tidsbruken i systemet og styrke involvering av fageksperter og pasienter. Det er i tråd med våre forventninger. Vi har nå mottatt rapporten og vil raskt vurdere tiltakene og behov for oppfølging, sier helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol. *@NTB*

Anbefaler koronavaksine til småbarn

EUs legemiddeltilsyn EMA har godkjent bruk av Pfizers og Modernas koronavaksiner til barn ned til seks måneders alder. EMA anbefaler at Pfizers vaksine kan gis som tre doser til barn i alderen seks måneder til fire år, mens Moderna kan gis som to doser til barn som er mellom seks måneder og fem år gamle. Tilsynet understreker at dosen som kan gis til de minste barna, er mindre enn den som gis til dem fra fem år og oppover. Koronavaksinene er allerede godkjent av EMA for barn fra henholdsvis fem og seks års alder. *@NTB*

Legemiddelproduksjonen er sårbar. Hva gjør vi om vi ikke lenger får tak i nødvendige medisiner?

Hva gjør vi om medisinene mangler?

Legemiddelmangelen har økt dramatisk de siste ti årene. Så langt i år har det vært mangel på 1285 legemidler i Norge. Tilsvarende tall for 2017 var 469. Hva gjør vi om vi går helt tomme for livsviktige medisiner?

Av: Marianne Baksjøberg

Farmasiforbundet har lenge vært opptatt av den økende legemiddelmangelen.
– Først og fremst fordi det er et spørsmål om pasientsikkerhet, men også fordi mange av våre medlemmer står midt i oppgaven med å finne løsninger, sier leder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke.

Da covid-pandemien kom i 2020, bestemte norske myndigheter seg for å bygge et nasjonalt beredskapslager for legemidler. Om krisen inntreffer og medisinleveransen til Norge svikter, skal lageret sikre livsviktige medisiner til befolkningen i minst 180 dager, derav navnet B180. Her rullerer legemidlene kontinuerlig for å unngå at de går ut på dato. På den måten må færre medisiner kastes.
– B180 har allerede avverget flere mangelsituasjoner med legemidler. Både mangel på Xylocain-injeksjon, en lokalbedøvelse som brukes i forbindelse med kirurgiske inngrep, og penicillintypen apocillin er så langt i år avverget, skriver Aftenposten.

Overvåker forsyningssituasjonen

Norge har også et eget senter, Mangelsenteret, som overvåker forsyningssituasjonen for legemidler og finner løsninger hvis problemer oppstår. Ifølge senterets leder, Øyvind Melien, handler mye om koordinering og samarbeid.
– Det er viktig å koordinere legemiddelberedskapen i Norge mellom det nasjonale, regionale og lokale nivået godt. Itillegg foregår det viktige prosesser for å styrke samarbeidet om beredskap internasjonalt, blant annet gjennom etableringen av EUs HERA (Health Emergency Preparedness and Response Authority) som Norge knyttes til. Det internasjonale samarbeidet vil også være et sentralt verktøy i en eventuell krisesituasjon, sier Melien.

For selv om både beredskapslager og kriseplaner er på plass, er det mye som kan gå galt.

Sårbar produksjonslinje

Legemiddelproduksjonen er sårbar. Den er global, markedsstyrt og fragmentert. Råstoffet blir gjerne produsert i ett land før det fraktes mangfoldige tusen mil for å ferdigstilles i et annet. Den komplekse forsyningskjeden er skjør – svikt i ett enkelt ledd kan føre til en global legemiddelkrise der livsviktige medisiner ikke er å få tak i.

Til tross for at pasienter her i Norge av og til må tråle apotek etter apotek »

Overlege Ingrid Aas ved Legemiddelverket er bekymret for den økende legemiddelmangelen. Foto: Legemiddelverket

» Som regel får pasientene behandlingen legen har bestemt.

Ingrid Aas, overlege ved Legemiddelverket

og vente i uker og måneder på å få medisinen sin, pleier det å ordne seg.
– De fleste sakene løser seg, og som regel får pasientene behandlingen legen har bestemt, sier overlege ved Legemiddelverket, Ingrid Aas.

Hun forklarer at det kan være mange årsaker til at mangelsituasjoner oppstår.
– Det kan skyldes blant annet råstoffmangel, produksjonssvikt, feilberegning av forholdet mellom tilbud og etterspørsel eller ulykker som at produksjonslokalet brenner ned. De fleste tilfeller skyldes ulike problemer med produksjonen, sier Aas.

Bekymret for økende antall mangelsituasjoner

Hun sier at Legemiddelverket følger nøye med på situasjonen og er bekymret for det økende antallet mangelsituasjoner. Det handler om å være forberedt. Det er ingen pågående krise nå, og det er heller ingen krise under oppseiling, men sårbarheten ligger der.
– Hvor sårbare vi er, handler blant annet om hvor mange produsenter som kan tilby en medisin, og om det finnes gode alternativer. Er det for eksempel kun én produsent på markedet, er det mer kritisk om en mangelsituasjon skulle oppstå enn om det er flere produsenter, sier Aas.

Skulle det gå mot en mangelsituasjon, skal produsenten melde dette inn.
– Legemiddelverket skal ha et varsel to måneder i forkant. På den måten er det mulig å planlegge best mulig og blant annet legge til rette for å hente inn utenlandske erstatningsløsninger, sier Aas.

Frykten for tomme lagre

La oss gå hundre år tilbake i tid. Før medisinene og før håpet. Den gang det ikke fantes cellegift mot kreft, antibiotika mot bakterielle infeksjoner eller kortison mot immunreaksjoner.

Så ble maktesløsheten erstattet med sylskarpe medisinske våpen. Legemiddel etter legemiddel kom på markedet. Sykdommer som en gang var en dødsdom, kunne nå helbredes eller holdes i sjakk. Vi har blitt vant til at det finnes en kur mot det meste. Men hva gjør vi om kuren plutselig er utilgjengelig, medisinen ikke er å oppdrive?

Diabetespasient Kristi Herje Haga har kjent på frykten. Uten insulin dør hun.
– Koronapandemien gjorde meg oppmerksom på hvor sårbart det er å ha en kronisk og alvorlig sykdom som diabetes type 1, sier Haga.

Hun forteller at personer med diabetes i starten av pandemien begynte å hamstre insulin og nødvendig utstyr. Det gjorde at myndighetene rasjonerte insulin og utstyr, og det ble kun mulig å hente ut for tre måneder av gangen.
– Dette gjorde meg veldig urolig og redd for at lageret med insulin i Norge skulle gå tomt. Jeg er helt avhengig av insulin og vil dø etter få dager hvis jeg ikke får det. Jeg hadde skikkelig angst for dette i flere måneder under pandemien og snakket flere ganger med helsepersonell og andre med diabetes om det, sier Haga.

Bevisst på muligheten for mangel

Hun forteller at hun ikke var alene om å være redd, det var mange pasienter som var bekymret for at medisinlageret skulle gå tomt.
– Heldigvis gjorde det ikke det, men jeg har blitt mye mer bevisst på muligheten for legemiddelmangel ved katastrofer. Dessverre er det lite jeg får gjort med det, og jeg er heller ikke tilhenger av å hamstre nødvendig utstyr, sier Haga.

Insulin har begrenset holdbarhet. Hamstring vil i de fleste tilfeller føre til at insulinet må kastes fordi det går ut pådato.
– Jeg må sette min lit til at Norge har gode nok lagre med legemidler i tilfelle ny krise, sier Haga.

Men hun innrømmer at frykten ligger i bakhodet.
– En del av meg frykter at medisinlageret kan bli tomt dersom det skjer noe alvorlig i verden igjen som påvirker produksjonen, sier hun.

Medisinmangel med alvorlige konsekvenser

Selv om det er umulig å spå hva som kan bli mangelvare i framtiden, er det gjort vurderinger av sårbarhet og sannsynlighet for at en mangelsituasjon vil oppstå. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) trakk i sin risikoanalyse fra 2019 fram legemiddelmangel som én av to store trusler med omfattende konsekvenser for samfunn, liv og helse.

Scenariet «Legemiddelmangel» beskriver en hendelse med akutt mangel på insulin og antibiotika. Sannsynligheten for en slik hendelse er anslått til 75 prosent i løpet av hundre år (kilde: dsb.no). En mangel vil kunne få fatale følger. Personer med diabetes vil plutselig kunne dø av sykdommen de holder i sjakk med insulin, og enhver infeksjon kan være livstruende uten antibiotika. Spesielt for kreftpasienter vil et slikt scenario være svært alvorlig.

Jeg må sette min lit til at Norge har gode nok lagre med legemidler i tilfelle ny krise.

Kristi Herje Haga, diabetespasient

Kristi Herje Haga har diabetes og er avhengig av insulin. Hun har kjent på frykt for tomme medisinlagre. Foto: Tonje Fjeld, Proviso

Farmasiforbundets leder Bodil Røkke etterlyser ordninger som stimulerer til mer legemiddelproduksjon i Norge. Foto: Vetle Daler

> *Vi mener vi bør ha mer nasjonal produksjon av for eksempel antibiotika.*
>
> **Bodil Røkke, leder i Farmasiforbundet**

I forbindelse med kreftbehandling trenger omtrent én av fem pasienter antibiotika. I Norge oppgir Oslo universitetssykehus at 20 prosent av deres pasienter får antibiotika i forbindelse med kreftbehandling. Enkelte kreftsykdommer, som leukemi og benmargskreft, kan ikke behandles uten antibiotika, opplyser Kreftforeningen på sine nettsider.

Farmasiforbundet ønsker mer nasjonal produksjon

Bodil Røkke i Farmasiforbundet mener dagens tiltak mot legemiddelmangel ikke er gode nok for framtiden.

– Rasjonering av definerte legemidler og økning av beredskapslagre for visse medisiner er tiltak som allerede er satt i gang, men de er ikke tilstrekkelige på sikt, sier hun.

Hun peker blant annet på sårbarheten for mangel på antibiotika.

– Norge er et av få land i verden som fremdeles kan bruke smalspektret antibiotika fordi vi har lite antibiotikaresistens. Markedet for denne type antibiotika er svært begrenset. Dermed øker sårbarheten, sier Røkke.

Etterlyser flere insentiver

Farmasiforbundet etterlyser flere intensiver og gode finansieringsordninger og innkjøpsgarantier fra det offentlige for å stimulere til mer varig legemiddelproduksjon i Norge.

– Vi mener vi bør ha mer nasjonal produksjon av for eksempel antibiotika, men også andre viktige legemidler for å unngå å være så sårbare om noe skulle oppstå, sier Røkke.

Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) mener imidlertid at legemiddelproduksjonen er så kompleks at den vil være vanskelig å nasjonalisere.

– Det er få aktører som har produksjonsvirksomhet i Norge. Få land, om noen, har god nok innenlandsk produksjon av varer og utstyr for å kunne håndtere en helsekrise alene. Norge vil aldri kunne komme opp i et omfang som dekker vårt behov. I Hurdalsplattformen framkommer det imidlertid at regjeringen vil utnytte potensialet for økt verdiskaping, eksport og sysselsetting ved å tilrettelegge for produksjon av kritisk viktige legemidler i Norge, sier statssekretær i HOD Karl Kristian Bekeng. ■

Apotekenes råd

til befolkningen om hva som er lurt å gjøre hvis en mangelsituasjon er i ferd med å oppstå:

- Si ja til medisinbytte hvis du får tilbud om en annen og rimeligere medisin.
- Sørg for å hente ny forsyning med legemidler i god tid før du går tom.
- Kjøp kun det du trenger.
- Benytt utenlandske pakninger hvis du får tilbud om det.
- Hør om det er mulig å bruke andre pakningsstørrelser eller tablettstyrke.
- Hør om det er mulig å diskutere en annen type behandling hvis det ikke finnes noen alternativ medisin å tilby.

Kilde: apotek.no

Hensikten med prosjektet er å bygge mer infrastruktur for deling av helsedata internt i EU og med EØS, ikke en felles database for alle europeiske borgere.

Skal knytte Norge til EU-løsning for helseinformasjon

Helse- og omsorgsdepartementet har besluttet at Norge skal knytte seg til en europeisk løsning for deling av helsedata. Ordningen betyr at helsedata og resepter skal kunne følge deg på en trygg og enkel måte, uansett hvor du måtte befinne deg i EU.

Av: Ulrik Øen Johnsen

Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol uttalte i en pressemelding på regjeringens sider at den digitale løsningen vil gi enkeltpersoner muligheten til å legge til informasjon, korrigere og begrense tilgang for andre. I tillegg skal enkeltpersoner kunne få informasjon om hvordan dataene brukes. Hensikten med den frivillige løsningen er å lette arbeidet for helsepersonell i EU-landene. Iførste omgang vil tilknyttingen bety at Norge kan ta imot helseopplysninger fra andre EU-land.

Forbundsleder Bodil Røkke legger vekt på at løsningen må ivareta informasjonssikkerhet på en trygg og forsvarlig måte, som gjør at personvern og pasientsikkerheten ivaretas. Foto: Vetle Daler

Europakommisjonen, som har som ansvar å sette EUs lover ut i livet, har som mål å få på plass løsningen de kaller MyHealth@EU innen 2025. En endelig frist for når ordningen kommer på plass, er imidlertid ikke satt.

Personvern og sikkerhet for pasientene først

Leder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke, er positiv til økt kommunikasjon og deling av helsedata til både forskning og forbrukere. Hun legger vekt på at informasjons-

På kort sikt vil det ikke være aktuelt å hente ut legemider på utenlandske resepter i norske apotek.

Ellen Rønning-Arnesen, statssekretær

delingen må skje på en sikker måte, som gjør at personvern og pasientsikkerheten ivaretas.
– Pandemien har vist oss at vi er nødt til å bygge sterkere samarbeid for beredskap i Europa. Derfor er det positivt at man nå ser på felles løsninger for enkle og tilgjengelige helsedata for innbyggerne her. Samtidig er det helt avgjørende at personvern og informasjonssikkerhet står høyest når slike løsninger utvikles, sier Røkke.

Foreløpig vet man lite om hvordan en kollektiv løsning for delt kjernejournal og eventuelt også resepter vil se ut i EU, Røkke sier likevel at signalet fra norske myndigheter om økt samarbeid og informasjonsdeling er positivt.
– Ved å knytte oss til en felles løsning kan vi i Norge bidra til økt kunnskap om pasienter i andre land i vårt nærområde. Det styrker pasientsikkerheten både nasjonalt og internasjonalt, sier Røkke.

Det europeiske helseområdet

Løsningen med en felles plattform for helsedata blant pasienter tilknyttet EU-området er en del av Europakommisjonens forslag om å etablere et felles europeisk helsedataområde. Forslaget består av to deler.

Den ene delen skal etter ordningen Norge nå har besluttet å knytte seg til, gi enkeltpersoner direkte tilgang til egne helsedata og gi mulighet til å dele helsedata med helsepersonell i hele EU. Dette innebærer blant annet pasientjournaler og resepter skal skrives ut i et felles EU-format.

Grunnleggende betyr det at helseinformasjonen til innbyggere i EU som trenger helsehjelp for eksempel i Norge, enkelt skal kunne motta hjelp om de oppholder seg i et land tilknyttet ordningen. Her vil helsepersonell enkelt få tilgang på vital informasjon om pasienten gjennom den digitale

Dag Jorbru, områdedirektør i Statens legemiddelverk. Foto: Legemiddelverket

løsningen. På lik måte skal nordmenn knyttet til ordningen kunne motta sikker og god helsehjelp hvor som helst i EU.

Den andre delen av forslaget går ut på et felles juridisk rammeverk og et samarbeid for gjenbruk av helsedata til forskning, innovasjon, industri og politikkutforming. Hensikten er å styrke den overordnede europeiske helseberedskapen, i tillegg til å bygge samarbeid for helseberedskap- og kriserespons. Norge har så langt ikke knyttet seg til denne delen av samarbeidet, utover testprosjekter i samarbeid med EU.

Effekten på apotekutsalg foreløpig ukjent

Områdedirektør Dag Jordbru i Statens legemiddelverk skriver i en e-post til Farmasiliv at forslaget om et felles europeisk system for resepter og medisinsk informasjon er interessant. Foreløpig er ikke effekten en slik løsning vil ha på norske apotek vurdert.
– Forslaget fra kommisjonen om fri flyt av resepter over landegrenser er interessant. Potensielle konsekvenser av forslaget for forsyning og salg av legemidler fra norske apotek er så langt ikke vurdert, skriver Jordbru.

Ikke sannsynlig at løsningen vil påvirke tilbud og etterspørsel

Statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet, Ellen Rønning-Arnesen, har ansvar for e-helsefeltet. Hun skriver i et svar til Farmasiliv at det på kort sikt ikke er lagt opp til at elektroniske resepter vil kunne benyttes på tvers av EU-land.
– Det er i dag mulig å ekspedere papirresepter fra andre EØS-land i Norge og motsatt, men ikke elek-

Det er først og fremst er en løsning for kjernejournal som er det norske helsemyndigheter nå ønsker å få vist gjennom en felles løsning med EU-land tilknyttet plattformen, skriver statssekretær Ellen Rønning-Arnesen til Farmasiliv. Foto: Esten Borgos

Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol har bestemt at Norge skal knytte seg til en europeisk infrastruktur for deling av helsedata innen 2025.
Foto: NTB Kommunikasjon / Statsministerens kontor

troniske resepter. På kort sikt vil det ikke være aktuelt å hente ut legemidler på utenlandske e-resepter i norske apotek med dette tiltaket. Nordmenn vil heller ikke kunne bruke norske e-resepter i et annet EU/EØS-land. Det er et langsiktig mål, men vi er ikke der nå. Det er i dag heller ikke lov å privat importerte reseptpliktige legemidler til Norge. Det er derfor ikke grunn til å tro at dette forslaget vil påvirke etterspørsel og lignende i særlig grad, skriver Rønning-Arnesen.

Statssekretæren skriver videre at det først og fremst er en løsning for kjernejournal som er det norske helsemyndigheter nå ønsker å få vist gjennom en felles løsning med EU-land tilknyttet plattformen.
– Vi planlegger foreløpig med å vise data fra andre EU-land i Kjernejournal. Etter hvert som flere land tar systemene i bruk, vil det gjøre oss bedre rustet i behandlingen av akuttmedisinske tilfeller for EU/EØS-borgere på reise i Norge, skriver Rønning-Arnesen.

Bygging av infrastruktur

Helse- og omsorgsdepartementet skriver også at målet med løsningen ikke vil være en felles database eller plattform for alle europeere, men at hensikten med prosjektet er å bygge mer infrastruktur for deling av helsedata internt i EU og med EØS.
– EU planlegger ikke for én felles database eller plattform for alle europeere. Tiltaket handler om å bygge infrastrukturer og regler som gjør det mulig å dele pasient- og helsedata på en trygg og sikker måte mellom de nasjonale løsningene i landene i EU/EØS, skriver Rønning-Arnesen. ■

E-helsetjenester i Norge

- 7 av 10 nordmenn har tillit til at deres helseopplysninger forvaltes på en trygg og sikker måte.
- 82 prosent ønsker digital tilgang til sine helseopplysninger.
- 87 prosent vil at helsepersonell skal ha tilgang til deres helseopplysninger når behandlingen krever det.
- 27 prosent av konsultasjoner hos fastleger i 2021 var e-konsultasjoner (video, tekst, bilde, lyd).
- Én av tre innbyggere ønsker seg flere digitale helsetjenester enn de har tilgang til i dag.

Kilde: Direktoratet for e-helse.

Apotekteknikere og farmasøyter med tettere samarbeid

Farmasiforbundet i Parat og Norges Farmaceutiske Forening (NFF) arrangerte i høst samarbeidsseminar for hovedtillitsvalgte i Apotek 1, Boots og Vitus. Seminaret markerer starten for et enda tettere samarbeid framover.

Av: Ulrik Øen Johnsen

Mens Farmasiforbundet organiserer de fleste av landets apotekteknikere, er farmasøytene organisert i Norges Farmaceutiske Forening (NFF). De to organisasjonene har samarbeidet i en årrekke, og nå etableres et enda tettere samarbeid.

Stort potensial for økt samarbeid

Nærmere 20 sentrale tillitsvalgte fra begge organisasjoner møttes i Parats nye møtelokaler. Forbundsleder i Farmasiforbundet, Bodil Røkke, ser et stort potensial i mer samarbeid med farmasøyt-kollegene.

– Vi ønsker et tettere samarbeid i politisk ledelse, mellom de hovedtillitsvalgte i apotekkjedene og helseforetak, og når det gjelder tariffspørsmål og juridiske spørsmål, sier hun.

Greta Torbergsen er generalsekretær i NFF, og hun er tydelig på at farmasøytene også er klare for et tettere samarbeid.
– Det er viktig at vi drar i samme retning, sier Torbergsen.

Røkke sier målet er å utvikle og skape et mer strukturert samarbeid på flere nivåer.

– Dette kan innebære alt fra politikk til felles samlinger og kurs i temaer vi i fellesskap er opptatt av, sier hun til Parat24.

Planlegger felles kurs for hovedtillitsvalgte

Forbundslederen i Farmasiforbundet forteller at det også er lagt planer for å videreføre samarbeidet på nyåret, etter at det innledende seminaret kom inn på hvordan den tillitsvalgtes rolle kan bidra til en bedre arbeidshverdag.
– Vi er i planleggingen om et felles kurs for hovedtillitsvalgte knyttet til arbeidstid. Dette kurset vil bli avholdt på nyåret, sier Røkke.

Gode samtaler under samarbeidsseminar mellom medlemmer tilknyttet Farmasiforbundet i Parat og Norges Farmaceutiske Forening. Foto: Vetle Daler

Nå tariffmerker medlemmene arbeidsplassen sin

Sammen med medlemmer og arbeidsplasser har Parat sendt ut tariffmerker som viser at tariffavtaler gjelder for ansatte. Initiativet er ment som et viktig signal i å vise at arbeidstakernes interesser er ivaretatt, og at det organiserte arbeidsliv skal være en tydelig del av samtalen.

Av: Ulrik Øen Johnsen

De fleste apotekteknikere som i dag er organiserte i Norge, tilhører Farmasiforbundet i Parat. Nå har flere av apotekene fått tilsendt merket som viser at arbeidsplassen har tariffavtale. Formålet med merkingen er å vise forbrukere, bedrifter og offentlige innkjøpere at ansattes lønns- og arbeidsvilkår er ivaretatt når de velger hvor de vil handle.

Organisering sikrer et seriøst og troverdig arbeidsliv i Norge, hvor ansattes rettigheter er ivaretatt. I tillegg bidrar synliggjøringen til å vise at arbeidstaker tar disse rettighetene på alvor, og bidrar til å sikre at kjøreregler for norsk arbeidsliv overholdes. Dette kan man se på som en klar konkurransefordel, fordi ordnede forhold på arbeidsplassen tiltrekker seg den beste arbeidskraften.

Anette Lima Jacobsen og Guro Jacobsen fra Boots Apotek Revetal viser fram sitt nye bevis på tariffavtale. Foto: Privat

Høy entusiasme

I forbindelse med utsendelsen av tariffmerkene til arbeidsplassene avholdes det en konkurranse hvor premien er 20 gavekort på 1 000 kroner hver. Deltakerne sender inn bilde av seg selv og arbeidsgiver foran klistremerket, for å være med i trekningen. Det har allerede kommet inn svært mange entusiastiske bidrag, som viser at tariffavtalene og ordnede forhold på arbeidsplassen verdsettes høyt av både arbeidstakere og arbeidsgivere.

God hjelp fra tillitsvalgte

Forhandlingssjef i Parat, Turid Svendsen, er en av initiativtakerne bak tariffmerking av bedrifter. Hun er fornøyd med å se at så mange gleder seg over tiltaket.

– Tariffklistremerke er det synlige beviset på at bedriften har tariffavtale med Parat. Det gjør vi for at bedriften skal kunne vise at de har tariffavtale, og dermed ordnede forhold for sine ansatte. Vi mener det er en konkurransefordel for å tiltrekke seg den beste arbeidskraften. Nå håper vi tillitsvalgte vil hjelpe oss med å synliggjøre dette, ved å klistre opp merket i bedriften de jobber i, sier Svendsen.

Skal du ha betalt i pausen eller ikke?

Om spisepausen skal være betalt eller ikke, er et spørsmål som ofte diskuteres. Ved tarifforhandlingen i 2020 fremmet Farmasiforbundet krav om at spisepausen skulle være en del av arbeidstiden, og at en skulle ha lønn for dette.

Av: Lill Jaqueline Fischer

I følge Farmasiforbundets leder Bodil Røkke valgte Farmasiforbundet å la kravet om betalt pause ligge. Begrunnelsen for dette er at mange allerede har betalt spisepause. Det var i tillegg vanskelig å beregne kostnaden, og man var uenig med arbeidsgiver om hvor mye dette skulle belaste oppgjøret totalt.
– Arbeidsgiversiden gjorde det enkelt, de la på en halvtimes lønn for alle når de skulle regne ut kostnaden. Dette kunne vi ikke være med på – siden mange allerede har betalt spisepause, sier Røkke. Hun viser til at både arbeidsmiljøloven og tariffavtalen har bestemmelser om hvilepause, og om den skal være betalt eller ikke.

Du skal ha pause

Ifølge arbeidsmiljøloven skal du ha minst én pause dersom du jobber mer enn fem og en halv time. Jobber du åtte timer eller mer, skal pausene til sammen vare minst en halvtime.

Men tariffavtalene har bedre bestemmelser. Når din sammenhengende arbeidstid utgjør fem timer eller mer, skal du ha en spisepause på en halvtime. Dersom din sammenhengende arbeidstid utgjør mellom fire og fem timer, har du krav på 15 minutters pause.

Spisepausen er fritid, og hovedregelen er at pausen ikke regnes som en del av arbeidstiden. Det finnes imidlertid unntak. Dersom du ikke fritt kan forlate

Ifølge arbeidsmiljøloven skal du ha minst én pause dersom du jobber mer enn fem og en halv time.

> *Kan du fritt forlate arbeidsplassen, har du ikke krav på betaling.*
>
> **Vetle Rasmussen, advokat i Parat**

Hovedtillitsvalgt i Boots Norge, Inger Johanne Opseth, oppfordrer deg til å ta kontakt dersom du ikke får avviklet spisepausen på grunn av mangel av ansatte på jobb. Foto: Vetle Daler

arbeidsplassen i pausen, skal pausen regnes som arbeidstid. Det samme gjelder hvis arbeidsgiver ikke kan tilby tilfredsstillende pauserom.

Ifølge Arbeidstilsynets svartjeneste er pausen å anse som arbeidstid hvis du må oppholde deg på arbeidsplassen, eller det ikke er tilfredsstillende pauserom på jobb. Men loven sier ingenting om betaling. Ifølge Arbeidstilsynet er det arbeidsavtalen eller tariffavtalen som bestemmer om du skal ha lønn eller ikke.

Siden vi ikke har lovbestemt lønn i Norge, kan ikke Arbeidstilsynet hjelpe til – unntatt for dem som jobber i bransjer hvor tariffavtalene er allmenngjort.

Kan du forlate arbeidsplassen?

Advokat Vetle Rasmussen i Parat sier at hvorvidt en skal ha betalt for spisepausen eller ikke, er en tolkning av arbeidstidsbegrepet. Han oppsummerer reglene slik:
– Kan du fritt forlate arbeidsplassen, har du ikke krav på betaling. Dersom du må være tilgjengelig i tilfelle det er behov for deg i pausen, har du krav på betaling. Hvis du fritt kan forlate, men selv velger å bli værende på arbeidsplassen, og arbeidsgiver tilfeldigvis avbryter pausen din, vil dette ikke være tilstrekkelig for at alle øvrige pauser skal betales, sier Rasmussen.

– Dersom du må være tilgjengelig i tilfelle det er behov for deg i pausen, har du krav på betaling, sier Parat-advokat Vetle Rasmussen. Foto: Trygve Bergsland.

Dersom en er uenig med arbeidsgiver om spisepausen skal være betalt, bør det fremmes et lønnskrav for pausene.
– Ved uenighet fremmes lønnskravet for forliksrådet med bistand fra Parat. Dersom ikke saken avklares i forliksrådet, vil saken gå videre til de alminnelige domstoler, sier advokat Rasmussen.

Krav til pauserom

Dersom det ikke finnes tilfredsstillende pauserom, skal pausen anses som arbeidstid. Arbeidsplassforskriften har regler om utforming av pauserom.

> *Arbeidsplassforskriften § 3-5*
> *Spiserom*
> *Virksomheten skal normalt ha spiserom eller tilgang til tilfredsstillende lokaler utenom virksomheten. Spiserom skal være så stort at det gir tilfredsstillende plass til det største antall arbeidstakere som skal spise samtidig. Spiserom skal være hensiktsmessig innredet, og om nødvendig slik at arbeidstakerne kan tilberede måltider der.*

I kommentaren til forskriften skriver Arbeidstilsynet blant annet at «spiserommet bør gi mulighet for pause og avkopling og bør derfor være skjermet for kunder, elever, pasienter osv. og ivareta behov for integritet. Spiserom må være tilgjengelig når det er behov for det. Dette betyr for eksempel at kombinasjon av møterom og spiserom normalt ikke er hensiktsmessig. Det bør være et gulvareal på minst 1,2 m^2 per spiseplass og en minste romstørrelse på 6 m^2».

Det er Arbeidstilsynet som kan vurdere om pauserommet er hensiktsmessig. I så fall kan en be om tilsyn fra Arbeidstilsynet. Dersom Arbeidstilsynet mener pauserommet ikke er tilfredsstillende, kan de bestemme at pausen er å anse som arbeidstid, alternativt at pauserommet må utbedres så det følger kravene.

Ta kontakt med de hovedtillitsvalgte

I en kommentar på Farmasiforbundet.no skriver hovedtillitsvalgt i Boots Norge AS, Inger Johanne Opseth, at de hovedtillitsvalgte i Apotek 1, Vitus og Boots stadig får henvendelser angående avvikling av spisepausen.
– Vi ser en utvikling av at det blir flere og flere små apotek med fire til 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, skriver Opseth.

De hovedtillitsvalgte oppfordrer dem som ikke får avviklet spisepausen på grunn av for få ansatte på jobb, om å ta kontakt. ■

Lokale forhandlinger

Farmasiforbundets tillitsvalgte er stort sett fornøyde etter at de lokale forhandlingene er gjennomført. De aller fleste har gjennomført lokale forhandlinger, men de ansatte i Apotek 1 må vente på sitt resultat, da forhandlingene starter 24. november.

Av: Lill Jaqueline Fischer

Hovedtillitsvalgt i Apotek 1 og nestleder i Farmasiforbundet, Monika Nilsen, har store forventninger når hun snart går inn i lokale forhandlinger.
– Apotek 1 har levert et veldig godt resultat, og vi forventer at vi får vår andel av det gode resultatet, sier Nilsen.

I Boots apotek har hovedtillitsvalgt Venke Høyland allerede gjennomført forhandlingene. De lokale forhandlingene ga et tillegg på 1,36 prosent. Sammen med det sentrale oppgjøret gir det et totalt oppgjør på 3,7 prosent fra 1. april i år.
– Vi tillitsvalgte er fornøyde med resultatet, som på en gjennomsnittslønn er om lag 9 kroner i timen, sier Høyland.

Alt til generelle tillegg

I Vitus Apotek endte oppgjøret totalt på 3,9 prosent. Vitus er den eneste kjeden med individuell lønnsfastsettelse, men dette året er alt gitt som generelt tillegg. Hovedtillitsvalgt Anita Sveum Nilsen er fornøyd.

Nestleder i Farmasiforbundet og hovedtillitsvalgt i Apotek 1, Monika Nilsen, oppfordrer dem som eventuelt ikke skulle være fornøyde til å be om en lønnssamtale med sin leder. Foto: Trygve Bergsland

– Vi gjennomførte en undersøkelse i forkant av det lokale oppgjøret, og tilbakemeldingene fra medlemmene var klare, 70 prosent av medlemmene ønsket at tillegget skulle gis generelt, sier Nilsen.

I Vitus har det vært minimale endringer på tariffavtalen i år, og ifølge Nilsen fortsetter de arbeidet med å få ulempetilleggene utbetalt fram mot neste hovedoppgjør.

> *70 prosent av medlemmene ønsket at tillegget skulle gis generelt.*
>
> **Anita Sveum Nilsen, hovedtillitsvalgt i Apotek 1**

– Farmasøytene fikk endret arbeidstid og ulempesatser ved dette oppgjøret, så de har tråkket veien for oss, sier Anita Sveum Nilsen.

Sykehusapotekene

Også blant de tillitsvalgte i sykehusapotekene er det god stemning, Hovedtillitsvalgt for Sykehusapotekene i nord, Catarina Sivertsen, er fornøyd med resultatet som ga 3,87 prosent. Lønnstillegget er ulikt på de ulike ansiennitetstrinnene.
– Før vi gikk inn i forhandlingene, hadde vi en undersøkelse blant medlemmene. Den fortalte oss at medlemmene var opptatt av seniorpolitikk, økt kjøpekraft og ekstra tillegg for ansatte i produksjonsavdelingen, sier Sivertsen.

Grete Kambuås ledet forhandlingene for Farmasiforbundets medlemmer i Sykehusapotekene i Midt-Norge. Også hun er fornøyd. Hun beskriver et godt forhandlingsklima.
– Rammen på oppgjøret endte på 3,94 prosent, men med ulike kronetillegg på de ulike trinnene, sier Kambuås.

I sørøst endte resultatet på 3,84 prosent. Ifølge tillitsvalgt Eva Holmen fikk man også høynet møtetillegget i overenskomsten, samt endret kveld- og nattetillegget for turnusarbeid fra fast kronetillegg til prosenttillegg.

NYHETER FRA APOKUS

NE124 PARKINSONS SYKDOM

Mange forbinder Parkinsons sykdom med skjelvende hender og stiv gange.
Vet du hvilke andre vanlige symptomer man kan få?
Hvilke behandlings-alternativer finnes?

Lær mer om Parkinsons sykdom og hvilke råd du kan gi.

AP128 REGELVERK OG HÅNDTERING AV MEDISINSK UTSTYR

Medisinsk utstyr er en stor produktgruppe i apotek, og reguleres av et eget regelverk. Hvordan er medisinsk utstyr merket? Hva er forskjellen på lege-midler og medisinsk utstyr?

Lær mer om dette og hva som er viktig å ta hensyn til ved veiledning av kunder.

apokus

Nyhet!

Disse e-lærings-kursene er responsive og er dermed egnet for både PC, nettbrett og mobil.

Finn flere e-læringskurs, og få med deg siste nytt fra oss i våre ulike kanaler.

Følg oss gjerne her

@APOKUS_NO FB.COM/APOKUS.NO APOKUS.NO

KURSENE ER TILGJENGELIG FOR DEG I APOTEKETS LÆRINGSPORTAL ELLER PÅ APOKUS.NO

Opptatt av rekruttering til framtidens apotek

Apotektekniker Jannicke Koppen Andresen har aldri angret på valg av utdannelse. Nå vil hun jobbe for apotekteknikernes rolle i framtidens apotek.

Av: Marianne Baksjøberg

Når Jannicke Koppen Andresen skal beskrive seg selv, begynner hun med å si at hun er en 43 år gammel sunnmøring bosatt i Trondheim. Hun er åpenbart bevisst både sine røtter og sin dialekt.
– Jeg har fire trønderbarn i alderen 14–23 år og er gift med en lærer som ikke er trønder – men østlending. Familien vår er rik på dialekter, og kanskje derfor holder jeg ganske godt på min egen, sier hun.

Det var i grunnen litt tilfeldigheter, i kombinasjon med at livet ofte bare skjer, som gjorde at Andresen ble apotektekniker. Men lykketreff skjer som kjent ved tilfeldigheter.
– Å utdanne meg til apotektekniker var ikke et veldig bevisst valg. Jeg hadde ikke mulighet til en lengre utdanning på det tidspunktet. Apotekteknikk var et godt alternativ med kveldsskole i en tid der det var vanskelig å få barnehageplass, sier Andresen.

Men hun påpeker at hun har støtt på noen bøyger.
– Det har vært utfordrende lønnsmessig, og jeg har flere ganger vurdert videreutdanning. Men livet skjer, og jeg har hatt nytte av en trygg og god arbeidsplass i apotek. Som tillitsvalgt ser jeg fram til å jobbe med apotekteknikerens rolle i framtidens apotek, og der er rekruttering og lønn en viktig faktor for meg, sier Andresen.

I dag jobber hun i produksjonsavdelingen på sykehusapoteket i Trondheim, men har lang fartstid fra Boots apotek.
– Jeg begynte i produksjonsavdelingen i januar 2020 og har funnet meg godt til rette. Her har jeg en delt stilling med både drift og bemanning i avdelingen. Fra 2004 til 2013 jobba jeg i Boots apotek, størsteparten av tiden på Boots Heimdal apotek her i Trondheim, forteller hun.

Både menneskemøtene og faget i seg selv gjør at Andresen stortrives med apotekteknikk.
– Samarbeidet med gode kolleger er viktig for meg. Vi er en relativ stor avdeling, og det er utrolig gøy og interessant å jobbe med produksjon av legemidler. Farmasøyter og apotekteknikere jobber godt sammen her, og det gir oss en stor og god læringsarena.

Andresen sier at rollen som tillitsvalgt hele tiden får henne til å utvikle seg – en mulighet hun ønsker å gi videre.
– Som tillitsvalgt får jeg så mange muligheter til videre utvikling, og jeg møter så mange hyggelige mennesker på veien. Jeg anbefaler på det varmeste de gode kursmulighetene som tilbys de tillitsvalgte i Farmasiforbundet og Parat – her er vi veldig gode!

Jannicke Koppen Andresen

Alder: 43
Bosted: Trondheim
Interesser: Gå turer i bymarka i Trondheim med en god podkast på øret innimellom slagene med å følge opp barnas håndball- og fotballaktiviteter.
Utdanning: Utdannet apotektekniker fra Brundalen videregående i Trondheim
Arbeidssted: Produksjonsavdelingen på sykehusapoteket i Trondheim
Fagorganisert og tillitsvalgt: Ja

Foto: Vetle Daler

Ønsker flere unge tillitsvalgte

Det nye styret i Parat UNG har en stor geografisk dekning over hele Norge og er spredd over flere sektorer både privat og statlig. De neste tre årene vil de jobbe for å fremme flaggsaken «Unge i etableringsfasen», og for å få flere unge tillitsvalgte med på laget.

Av: Elisabeth Hjelm, Sanosh Senthilkumar og Helene Husebø

Parat UNG valgte tidligere i år inn et nytt styre. Med ny politisk giv har de nye medlemmene valgt ut flaggsaken «Unge i etableringsfasen». Nestleder Elisabeth Hjelm forteller at de i tillegg til dette skal satse stort på Parats flaggsak for 2023, som er «Tillitsvalgte».

– Behovet for flere unge og engasjerte i arbeidslivet, som vil påta seg tillitsverv, er en post vi anser som svært viktig for både nåtiden og framtiden, sier Hjelm.

De unge må bli tatt på alvor

Parat UNG ønsker at unge skal føle seg sett og bli tatt seriøst av arbeidsgivere, ikke bare når det gjelder de små tingene, men også i større sammenhenger.

– Vi ønsker å jobbe for et arbeidsliv der vi unge har bestemmelsesrett til hvordan arbeidsmarkedet og arbeidsmiljøet skal være, for både de unge som privatpersoner og som kolleger. Her må vi få unge tillitsvalgte inn, som er stemmer som ikke bare jobber for den gjeldende jobbgenerasjonen, men også den neste, sier Parat UNGs nestleder.

Farlig trend

Hjelm understreker at YS' arbeidslivsbarometer viser at betydningen av det organiserte arbeidslivet og fagforeninger fortsatt er høy, men at stadig færre vil påta seg tillitsverv.

– Dette er en farlig trend for treparts-samarbeidet og samarbeidet mellom arbeidstaker og arbeidsgiver. Derfor håper vi at neste års flaggsak kan fremme tillitsvalgtrollen. Dialogen og tilliten må styrkes mellom arbeidstaker og arbeidsgiver i alle sektorer, og sikre at rollen har en betydning framover. Den nedadgående trenden må snus nå, og ikke senere, sier hun.

Nestleder i Parat UNG, Elisabeth Hjelm. Foto: Vetle Daler

Podkast-satsing

For å nå ut til enda flere vil Parat UNG framover rette oppmerksomheten mot et nytt verktøy, nemlig podkast som informasjonsplattform.

– Dette er for å nå ut til både nye og eksisterende medlemmer. Ifølge Den store podrapporten 2022 som er utført av Schibsted, NRK, Norstat og Bauer Media Group, er det høy dekning av podkastlyttere blant aldersgruppen 20–39, som er Parat UNGs målgruppe. På et bredere aldersspekter kan vi se at dekningen er nesten like høy. Med tanke på dette kommer podkast til å være like informativt og relevant uansett alder, kjønn, sektor og livssituasjon, avslutter Hjelm.

Hvordan skaper vi godt teamarbeid?

Mange av oss jobber i team, eller en form for team, der psykologisk trygghet er en forutsetning for å kunne gjøre en god jobb. Et team kan være dine nærmeste kolleger eller venner, for å lykkes handler det i bunn og grunn om å ha gode relasjoner og stor takhøyde. Så enkelt er det – og så vanskelig.

Av: Ole Alvik

Psykologisk trygghet er et begrep som veldig mange har et forhold til gjennom hva vi har lest – og de fleste har en intuitiv forståelse av hva som ligger i begrepet. Vi har alle erfart hvor fint det er å være med i et team hvor man føler seg trygg og bidragene man kommer med blir satt pris på, og det er lov å tenke høyt og kaste ball om ideer som kanskje ikke er helt ferdig gjennomtenkt.

Og de fleste av oss har også opplevd det motsatte. Team hvor kortene holdes tett til brystet, hvor folk er mer opptatt av å vinne fram med egne meninger enn å bygge videre på andres forslag, og hersketeknikker sperrer veien for godt samarbeid og samspill. Når et team har lav grad av psykologisk trygghet, fungerer det ikke som et godt og effektivt team. Men hvordan skaper man psykologisk trygghet i teamet?

Friheten til å være seg selv

En som kan mye om dette, er Bård Fyhn. Han forsker på psykologisk trygghet i team ved Norges Handelshøyskole (NHH) i Bergen og underviser i ledelse og lederpsykologi samme sted. Han har også lang erfaring med lederutvikling i Forsvaret, og i høst skal han levere sin doktorgradsavhandling om temaet.

– Jeg har deltatt i mange team, og som de fleste andre har jeg erfart hvor motiverende og oppbyggende det kan være å delta i noen team, og hvor slitsomt og demotiverende det er å delta i andre. Utfordringen med å utnytte den enkeltes potensial fullt ut i teamarbeid fascinerer meg, sier han.

Fyhn definerer psykologisk trygghet som friheten til å være seg selv i samarbeid med andre.

– At jeg kan være tro mot det jeg står for, at jeg kan være oppriktig, og at vi kan være uenige uten at det går ut over relasjonen vår. Når jeg er trygg, kan jeg erkjenne egen uvitenhet og utilstrekkelighet, uten å frykte at du skal forsøke å ta meg av den grunn, og jeg kan lettere motta tilbakemeldinger og akseptere at noe bør gjøres annerledes, sier han.

– Hva kjennetegner et team med stor grad av psykologisk trygghet?

– Det er stor takhøyde og rom for å være uenige med hverandre. Alle bidrar, og man spiller videre på hverandres innspill og ideer. Psykologisk trygghet gir teammedlemmene en frihet som de kan utnytte til teamets beste. Men i frihet ligger det jo også et ansvar. Jeg kan bruke min trygghet utelukkende for egen vinning, og det blir det neppe godt samarbeid av. Med en god dose empati og motivasjon for å bruke tryggheten konstruktivt kan et team virkelig omsette psykologisk trygghet til effektivt samarbeid, sier han.

Hva skaper psykologisk trygghet?

Fyhn har fulgt flere team over lang tid for å studere hva som påvirker den psykologiske tryggheten i teamene. Selve sammensettingen av teamene, slik som personligheter og kjønn, synes å spille en mindre rolle enn man kanskje skulle tro. Vi har ulik atferd i ulike team, avhengig av hvem vi har rundt oss, og dette kan i stor grad relateres til psykologisk trygghet.

> *En forutsetning for godt og tett samarbeid er at vi er ekte og hele, og da må vi våge å vise at vi også er sårbare og gjør feil.*

Psykologisk trygghet er ferskvare, mener professor Bård Fyhn.
Foto: Benjamin Bargård

– De fleste team har ett eller flere medlemmer som ikke kjenner den samme psykologiske tryggheten som de andre kjenner på, sier Fyhn.
Foto: Benjamin Bargård

– Psykologisk trygghet stikker dypere enn teamsammensetningen. Det handler om relasjoner, om kulturen vi bygger, og normene vi setter. Vi skaper én form for trygghet i ett team vi tilhører, og en annen form for trygghet i et annet team, forklarer han.

– Hvis du var leder for et team, hva ville du ha gjort for å skape psykologisk trygghet i teamet?
– Da ville jeg ha vektlagt tre hovedpunkter. Det første er å bygge gode relasjoner. Det andre er å bygge struktur og tydelige rammer. Det tredje er å gå foran som et godt eksempel og selv sette den standarden som du ønsker skal prege teamet, sier Fyhn.

Bygg gode relasjoner

For å oppnå psykologisk trygghet må medlemmene i teamet kjenne hverandre. Relasjoner kan ta ulik form, alt fra nære vennskap til mer «profesjonelle» relasjoner.
– Her har vi ulike preferanser for hvor nært vi ønsker å komme kollegene, og det må være greit. Det sentrale er at vi gjennom å kjenne hverandre lettere kan være den støtten for hverandre som vi alle vil kunne trenge. Man må ha en trygghet og kjennskap som er så robust at gruppen tåler uenighet og kan møte en potensiell konflikt på en konstruktiv og god måte, sier han, vel vitende om at det er enklere sagt enn gjort, understreker Fyhn.

Den psykologiske tryggheten kan komme relativt raskt i en gruppe når deltakerne opplever at man vil hverandre vel og blir møtt på en god måte. Men det er dessverre ikke slik at den psykologiske tryggheten etableres en gang for alle.
– Man må sette av tid til å bygge og vedlikeholde tryggheten i teamet. Man blir ikke et trygt team bare fordi man er lenge nok sammen. Flere av gruppene jeg har fulgt, har endt opp med lavere trygghet ett år senere enn da de startet som team, forteller Fyhn.

Trygghet er ferskvare

Det er mange faktorer som kan bidra til at tryggheten brytes ned. Et team består ikke av maskiner, men av mennesker som noen ganger er sterke og trygge og andre ganger sårbare. Den etablerte tryggheten i gruppen kan også endres når noen slutter i gruppen og andre kommer inn. Kort sagt, det er mye som kan skje, og Bård Fyhn spissformulerer det på følgende måte:
– Psykologisk trygghet er en ferskvare.

Trenger styring og struktur

Psykologisk trygghet betyr ikke at alle skal si hva de vil, når de vil, om alt de vil. Det må være framdrift og retning i teamet.

Man må sette av tid til å bygge og vedlikeholde tryggheten i teamet. Man blir ikke et trygt team bare fordi man er lenge nok sammen.

– Det er viktig å skape ryddighet og forutsigbarhet i samarbeidet. Et effektivt team trenger styring og struktur. De må ta praten om hvordan de ønsker å jobbe sammen, hva de ønsker å oppnå, og hva som er viktig for dem, sier Fyhn.

På dette området er det mange som svikter, påpeker han.
– Mange konflikter kunne vært unngått hvis man hadde tatt seg tid til en metasamtale om hvordan vi skal jobbe sammen i teamet. Det kan eksempelvis skje gjennom strukturerte læringsprosesser, der teamet tar seg tid til å reflektere over det de har gjort.

Vær et forbilde

I et trygt team har medlemmene en gjensidig opplevelse av at «jeg vil deg vel». Da må teamlederen gå foran med et godt eksempel.
– Handlingene våre har en tendens til å overdøve ordene våre. Teamledere må derfor være bevisst eksempelets makt. Du må gjøre trygghet, ikke bare snakke om det. Da bygger du trygghet i praksis, sier Fyhn.

En god teamleder tør å vise seg feilbarlig og sårbar, mener Fyhn. Som leder må du be om tilbakemeldinger på det du gjør, og du må vise at tilbakemeldingene blir tatt på alvor og fører til endringer. Og du må vise ekte interesse for alle medlemmene i teamet, ikke bare dem som du har best kjemi med.
– Vis alle medlemmene at du lytter til dem og verdsetter dem, spør om råd, og gi uttrykk for at bidragene de kommer med er viktige. Og vis at det er rom for å komme med ideer som ikke er helt gjennomtenkte, og at det er læringsmuligheter i feilene de gjør. Klarer du som leder å møte dem på denne måten i hverdagen, da bygger du psykologisk trygghet i praksis, sier Bård Fyhn.

Alle har et ansvar

Lederen har størst påvirkningsmulighet på den psykologiske tryggheten i kraft av sin rolle, men alle medlemmene bidrar til å bygge eller bryte ned tryggheten i teamet. Derfor er det alles ansvar å ivareta relasjonene i teamet.
– Tryggheten er summen av alle de små valgene vi tar i møte med hverandre i hverdagen og hvordan vi forholder oss til hverandre i møtene. Ordene vi bruker bygger kultur på godt og vondt og bidrar til hvordan andre føler seg. Hvis jeg er en god kollega, da gjør jeg mitt beste for å ivareta relasjonen mellom oss.

– Hva bør teamlederen gjøre for få med hele teamet?
– Du må ha antennene ute og prøve å finne ut hvordan situasjonen er i ditt team. Eventuelt kan du kartlegge det gjennom medarbeidersamtaler og lignende. Men det viktigste er at du skaper trygghet rundt deg i møte med mennesker. Vis at det er stor takhøyde for å komme med ideer, og at det er lov å gjøre tabber. Det er banale ting på en måte, men samtidig så kraftfullt, sier Fyhn.

Forventer du som teamleder at andre skal spille ut originale ideer, gi ærlige tilbakemeldinger og våge å gjøre seg sårbare, da må du våge å by på deg selv. Ingen vil gjøre seg sårbar hvis lederen framstår som usårbar, mener Fyhn.
– Er det noe jeg har lært gjennom min egen utvikling, så er det betydningen av feilbarlighet. Du bygger ikke tillit rundt deg ved å være det supersterke supermennesket som skal hjelpe alle andre, men som ikke selv vil motta hjelp. En forutsetning for godt og tett samarbeid er at vi er ekte og hele, og da må vi våge å vise at vi også er sårbare og gjør feil.

Trygghetens skyggeside

Et psykologisk trygt miljø i et team kan også ha noen negative effekter. En ensidig konsentrasjon på trygghet fremmer ikke nødvendigvis gode beslutninger og effektivitet i teamet. Overdreven trygghet og selvhevdelse hos noen medlemmer kan ødelegge tryggheten for andre. Likeledes må man vite når det er greit med idémyldring, og når lederen må skjære igjennom og ta en beslutning. Også i et team med stor grad av psykologisk trygghet kan det være interessemotsetninger, faglig uenighet og personlige motiver – og alle kan ikke forvente å få gjennomslag for sine ideer, synspunkter og prioriteringer.

– Er det større eller mindre sannsynlighet for at det oppstår konflikter i et team med stor grad av psykologisk trygghet?
– Det er et godt spørsmål, og det er ikke et enkelt svar på det. Å samle personer med ulike bakgrunner, kompetanse og personligheter om en felles effektiv prosess går ikke nødvendigvis av seg selv. I et team med liten grad av psykologisk trygghet er det mye man ikke snakker om, heller ikke latente konflikter. Dermed kan det framstå harmonisk, hvert fall på overflaten. I et team med høy grad av psykologisk trygghet kan det gå hett for seg. Da får man fram meningsforskjeller, men det kan også være utfordrende og skape konflikter hvis de ikke håndteres skikkelig. Så det er komplekst, men jeg tror like fullt ethvert team er mer tjent med å snakke om uenigheter enn å late som de ikke er der. ■

Luvleen Kaur i UNICEF:

Får jobben gjort

Luvleen Kaur er Parat-medlem, styremedlem i Parat UNG – og brennende engasjert i jobben sin i UNICEF Norge.

Av: Vetle Daler

UNICEF, som er tilknyttet FN, er verdens største hjelpeorganisasjon for barn. Organisasjonen er representert i 190 land. I Norge har UNICEF 107 ansatte, fordelt på hovedkontoret i Oslo og en avdeling i Bergen.

Vi treffer Luvleen Kaur i UNICEFs lokaler i Nydalen i Oslo. Her har hun jobbet i fem år – og stortrives.
– Jeg har masse gode kolleger, og arbeidsdagen er veldig variert. Det trives jeg veldig godt med.

Nå hvert barn i tide

UNICEFs jobb er å fremme barns rettigheter. Mottoet er «Nå hvert barn i tide».
– Vi er ei vaktbikkje som passer på at barns rettigheter blir ivaretatt. Vi er til stede over hele verden og jobber for barns rettigheter i alle de 190 landene vi er til stede i, forteller hun.

Mandatet til UNICEF Norge er å samle inn donasjoner til internasjonale programmer samt å drive påvirkningsarbeid i Norge for å sikre barns rettigheter her hjemme.
– Vi må ha penger for å hjelpe der behovet er størst. Økonomien er begrensningen, og tid er en kritisk faktor – vi må nå hvert barn i tide, før det er for sent. Det er den brutale sannheten, sier hun.

Dør til dør

Kaur har selv jobbet med flere former for pengeinnsamling, eller «fundraising», i UNICEF siden hun begynte i organisasjonen som 18-åring.
– Jeg begynte som «dør-til-dør-ambassadør», hvor vi bokstavelig talt går fra dør til dør og ringer på hos folk for å verve dem som givere eller faddere, altså faste givere. Det syntes jeg var veldig spennende, forteller Kaur. Hun har også vært innom UNICEFs telemarketing-avdeling før hun gikk videre til produktsjef-stillingen hun har i dag.

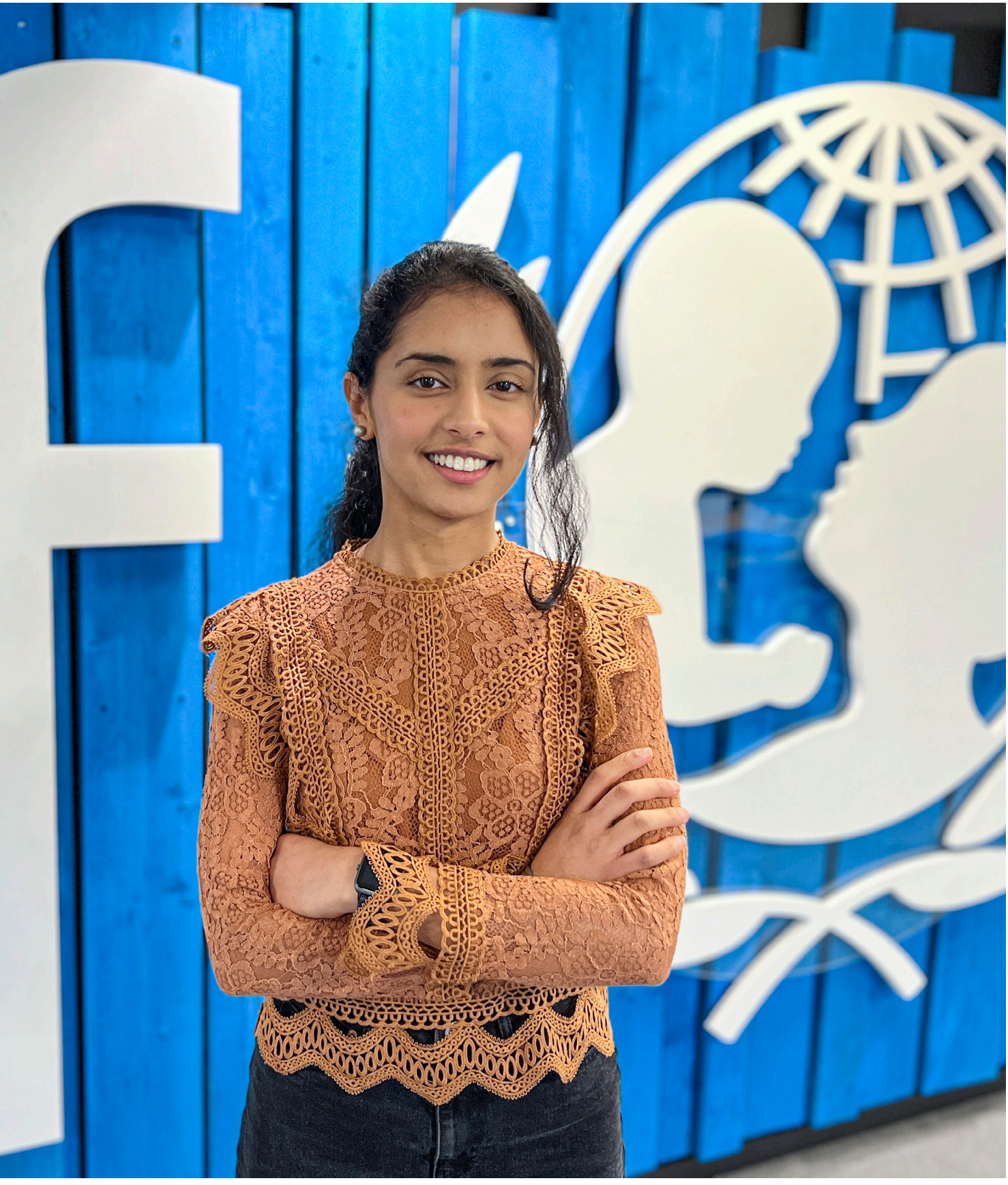
Kaur forteller at folk generelt har stor tillit til UNICEF, men at enkelte er skeptiske til om pengene kommer fram dit de skal
– Jeg mener UNICEF er en organisasjon som får jobben gjort. Pengene kommer fram dit behovet er størst, sier Luvleen Kaur.

Bygger skoler av plast

Som produktsjef har hun ansvaret for et prosjekt som heter «UNICEF-runden». Her inviteres skoler over hele landet til å arrangere en årlig aktivitetsdag med innsamling av penger. Pengene går til å bygge skoler av resirkulert plast i Elfenbenskysten.

Luvleen Kaur
Alder: 23
Familie: Gift
Bosted: Sinsen i Oslo
Stilling: Produktsjef i UNICEF
Verv: Styremedlem i Parat UNG

Lauvleen Kaur er produktsjef i UNICEF Norge og styremedlem i Parat UNG.
Foto: Vetle Daler



Bilde fra UNICEF-runden gjennomført ved en norsk skole. Foto: UNICEF

– Resirkulert plast blir til «mursteiner», eller byggeklosser, som brukes til å bygge skoler. Jeg pleier å vise fram noen sånne klosser når jeg er på skolebesøk, og det synes elevene er veldig kult, sier Kaur.

Kommuneanalyse

UNICEF driver også politisk påvirkning for å fremme barns rettigheter – også for barn i Norge. Derfor lager organisasjonen blant annet en kommuneanalyse, der de hvert år undersøker hvordan norske kommuner ivaretar barns rettigheter i sektorer der kommunene møter barn og unge direkte. Kommuneanalysen baserer seg på tall som kommunene selv har rapportert til SSB. Dette arbeidet får stor oppmerksomhet ute i kommunene.

– Det er kult å se at arbeidet vårt blir tatt på alvor i kommunene. Ingen kommuner ønsker å havne nederst på vår liste, sier hun.

Skole i Elfenbenskysten bygget av resirkulert plast. Foto: UNICEF

Plast samlet inn fra strender i Elfenbenskysten, som blir brukt til å lage klosser for å bygge skoler. Foto: UNICEF

United Nations Children's Fund (Unicef) er FNs barnefond og ble opprettet av FNs generalforsamling i 1946 for å yte nødhjelp til krigsrammede barn i Europa og Asia etter andre verdenskrig. Fra 1950 og utover gikk de over til å etablere mer langsiktige hjelpeprogrammer i utviklingsland.

Hovedkontoret ligger i New York, i tillegg til er det 8 regionalkontor og 126 landkontor.

Som det eneste av FNs organer finansieres UNICEF utelukkende av frivillige bidrag fra stater og private. Den norske UNICEF-komité ble opprettet 1954 og er en av 37 nasjonale komiteer som samler inn penger og driver opplysningsarbeid om barnefondet.

Kilde: snl.no

Julegaver

I disse dager er organisasjonen opptatt av det de kaller «UNICEFs Verdensgaver».
– Det er noe av det kuleste jeg synes vi gjør på denne tiden av året. Her kan privatpersoner og bedrifter kjøpe faktiske gaver som varmepledd, nødmatpakker eller leker til barn, som UNICEF sender dit behovet er størst.

Den som kjøper gaven, kan velge å få et gavebevis tilsendt hjem.

– Det er jo slik at fire av fem nordmenn får gaver de ikke trenger, samtidig som behovet for humanitær bistand aldri har vært større i verden enn nå. Dermed er dette en vinn-vinn-løsning til jul, synes jeg, der man hjelper UNICEF med å nå hvert barn i tide, samtidig som man gleder en man er glad i, sier Luvleen Kaur.

Påvirke Parat for unge

Parat har nærmere 60 medlemmer i UNICEF i Norge. I tillegg til å drive lønnsforhandlinger og oppfølging av medlemmene arrangerer klubben både medlemsmøter og sosiale tilstelninger. Kaur er dessuten styremedlem i Parat UNG.
– Der er jeg med fordi jeg vil være med på å påvirke hvordan Parat fungerer for unge under 35 år. For min egen del synes jeg det er nyttig å lære om styrearbeid og påvirkningsarbeid, som er ferdigheter jeg også kan få bruk for på jobben, sier 23-åringen. ■

Parat informerer

Forhandlingssjef i Parat, Turid Svendsen, er svært fornøyd med antallet nye tariffavtaler Parat har fått på plass hittil i år.

Foto: Vetle Daler

Flere nye tariffavtaler for organiserte i Parat

I løpet av 2022 har Parat fått på plass 89 nye tariffavtaler hos bedrifter spredt utover hele landet, inkludert Svalbard. Avtalene sikrer mange arbeidstakere en bedre arbeidshverdag gjennom tryggere lønnsvilkår. Tariffavtalene som er forhandlet fram, inkluderer alt fra bransjer som farmasi, vektere, presse og medier og begravelsesbyråer, til overenskomster for byggindustri, luftfart, energi og fiskefôrindustrien.

Parat lanserer tariffklistremerke

Parat ønsker at forbrukere, bedrifter og offentlige innkjøpere skal velge bedrifter med tariffavtale. I disse dager lanserer Parat derfor et eget tariffklistremerke.

Tariffklistremerkene går i disse dager ut i posten til rundt 800 av Parats tillitsvalgte over hele landet.
– Tariffklistremerket er det synlige beviset på at bedriften har tariffavtale med Parat. Vi ønsker at virksomhetene skal kunne vise at de har tariffavtale og dermed ordnede forhold for sine ansatte gjennom tariffavtalen, forklarer Parats forhandlingssjef Turid Svendsen.

Ved å velge bedrifter med tariffavtale bidrar man til et organisert og seriøst arbeidsliv i Norge. Tariffavtalene gir kjøreregler for hvordan arbeidslivet skal være, og er viktige for å skape like konkurransevilkår.

Svendsen mener også slik «tariffmerking» kan være en konkurransefordel om den beste arbeidskraften i årene framover.
– Nå håper vi at de tillitsvalgte vil hjelpe oss og synliggjøre dette ved å klistre opp sine merker i den bedriften de jobber i, sier hun til Parat24.

Parats nye tariffklistremerker. Foto: Vetle Daler

Espen Kallevik. Foto: Vetle Daler

Ny fagsjef for kompetanse

Espen Kallevik er Parats nye fagsjef for kompetanse og har det overordnede ansvaret for alle opplæringsaktiviteter i Parat. I tillegg er han ansvarlig for Parats utdanningsstipend og opplæringsmidler til medlemsgrupper.

Espen har tidligere jobbet i Delta som spesialrådgiver innen kompetanse og tillitsvalgtsopplæring. Tidligere har han også jobbet som kursansvarlig ved Karrieresenteret ved Universitetet i Oslo.

Nå ser han fram til å ta fatt på arbeidet i Parat.
– Jeg ser på dette som en flott mulighet til å jobbe videre med fagområder som har en stor betydning for tillitsvalgtes hverdag og mestring av rollen. Det er også svært spennende å jobbe med læring i en tidsperiode der man må utvikle gode tiltak for både fysisk og digital opplæring, og utvikle strukturer slik at de ses i sammenheng, sier han.

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, ungrepresentant
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, ungrepresentant
E-post: havard@rotmo.net

RU region øst

(Innlandet, Oslo og Viken):
Leder: Anja P. Ahlstrøm, NIBIO
E-post: anja.Ahlstrom@nibio.no
Nestleder: Ronny Kjønsø, Asko Øst
E-post: ronny.kjonso@asko.no
Rigmor Christensen, Forsvaret
E-post: Richristensen@mil.no
Stein Grindheim, SAS Ground Handling
E-post: stein.grindheim@sas.no
Erik Olerud, Jungheinrich AG
E-post: erik.olerud@jungheinrich.no
Idar Nesset Gundersen, NAV Drammen, Ungrepresentant
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, ungrepresentant
E-post: ainahelene@hotmail.com

RU region Sør

(Agder, Vestforld og Telemark):
Leder: Sissel Eilefstjønn, Skatteetaten
E-post: sissel.eilefstjonn@skatteetaten.no
Anne Britt Skomedal, Vitusapotek Vestre Torv
E-post: annebritt1962@hotmail.com
Cecilie Holt, NAV Larvik
E-post: cecilie.holt@nav.no
Anne Lise Olsen, VAF tannhelse
E-post: anne.lise.olsen@agderfk.no
Knut Agnar Bøstein, Redgo Norway AS, Larvik
E-post: knut.boestein@falck.com
Lise-Marie Midlang, Ung representant
E-post: lisemarie.midlang@gmail.com

Spørsmål til juridisk og forhandlingsavdelingen i Parat

Vi som gir svar i denne utgaven av Parat er:

Stein-Inge Abelvik
Rådgiver

Lene Liknes Hansen
Advokat

Guro Løkken Bærø
Advokat

Bjørn Are Sæther
Rådgiver

Thore Eithun Helland
Advokat

Tonje Krakeli Sneen,
Forhandler

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.

Spørsmål: Jeg er nyvalgt hovedtillitsvalgt i en middels stor virksomhet på Østlandet. Dette vervet er forholdsvis nytt for meg, da jeg kun har vært medlem i Parat i ca. fire år og har nå fått tilliten til å være hovedtillitsvalgt her. Jeg har nettopp gjennomført grunnkurs 1, 2 og 3 i Parat, men lurer på hva dine anbefalinger er for å få til et godt og konstruktivt samarbeid med arbeidsgiver?
Christina

Svar: I kursene vi holder, vektlegger vi at det er viktig å bygge trygghet og tillit. Det er et kontinuerlig arbeid å oppnå et godt og konstruktivt samarbeid med arbeidsgiver, og det er viktig å skape et godt forhold mellom leder og dere tillitsvalgte. Mine anbefalinger er å ha ukentlige/månedlige og uformelle møter, lytt til hverandre, og forsøk å finne løsninger sammen. Få arbeidsgiver til å forstå at et godt arbeidsmiljø avhenger av jevn og god kontakt med dere tillitsvalgte, og ikke minst at man trekker i samme retning. Husk å skille sak og person.

Personlig mener jeg også at du bør synliggjøre din rolle som tillitsvalgt på arbeidsplassen, ta gjerne kontakt med tidligere tillitsvalgte og få råd der. Ha en lav terskel for å ta opp saker som du mener har eller kan ha betydning for de ansatte. Ikke bare still krav, men kom også med forslag til fornyelse og forbedring. Vi kjører mange kompetansegivende kurs som du kan søke på hos oss i Parat. Velkommen til et nettkurs, klasseromskurs eller webinar.
Stein Inge Abelvik

Spørsmål: Jeg begynte i ny jobb for ett år siden. Jeg signerte en kontrakt på en 60 prosent stilling, men har hele perioden jobbet vesentlig mer. Noen har sagt til meg at jeg på grunn av dette har rett på en større stillingsprosent. Er det riktig?
Petter Andre

Svar: Ja, det kan være riktig.

Arbeidsmiljøloven fastsetter at deltidsansatte som de siste tolv måneder jevnlig har arbeidet utover avtalt arbeidstid, har rett til stilling tilsvarende faktisk arbeidstid i denne perioden. Man ser på perioden fra den deltidsansatte fremmer krav om større stilling og tolv måneder tilbake i tid, og vurderer om vilkårene er oppfylt. Men dersom arbeidsgiver kan dokumentere at behovet for merarbeidet ikke lenger foreligger, vil man likevel ikke ha rett på en stilling tilsvarende faktisk arbeidstid.

Rett til stilling tilsvarende faktisk arbeidstid reguleres av arbeidsmiljøloven § 14-4 a, som også gjelder for ansatte i staten, jf. statsansatteloven § 13 (6). Parat kan bistå i vurderinger av om medlemmer kan ha rett til stilling tilsvarende faktisk arbeidstid. Om du lurer på om dette kan være aktuelt for deg, ta kontakt!
Lene

Spørsmål: Jeg har fått en advarsel fra arbeidsgiver og mener de tar helt feil. Kan de bare gjøre dette? Jeg synes det er veldig urettferdig.
Asle

Svar: Advarsel er ikke regulert i loven, men det er et vanlig virkemiddel i arbeidsforhold og også godkjent av domstolene. Advarsel brukes gjerne når arbeidsgiver ønsker å korrigere arbeidstakeren. Det gis både muntlige og skriftlige advarsler, begge deler er lovlig. En skriftlig advarsel anses gjerne mer alvorlig enn en muntlig. Når arbeidsgiver velger å gi en advarsel, må de følge det alminnelige saklighetskravet som gjelder i alle beslutninger som tas på arbeidsplassen. Selve prosessen bør også være saklig, så du bør også ha fått mulighet til å uttale deg før beslutning tas. Det er ofte lite å gjøre når advarsel først er gitt. Vi pleier å anbefale at du svarer skriftlig på advarselen om du er uenig, og samtidig ber om at svaret ditt lagres sammen med advarselen. Dette kan være greit å ha gjort dersom saken senere blir hentet fram, for eksempel i en oppsigelsessak. Da vil ditt syn på saken også være dokumentert. Vi anbefaler en saklig og ryddig framstilling.
Guro

Spørsmål: Jeg jobber i kirken, har jobbet der siden 2019. Oppdaget nå at jeg har glemt å legge ved attester fra en av mine tidligere arbeidsplasser da jeg ble ansatt, jeg skulle egentlig hatt et års ekstra ansiennitet.

Kan jeg få beregnet min ansiennitet på ny? Har jeg krav på å få etterbetalt dersom det viser seg at jeg skulle hatt ansiennitetsopprykk tidligere?
Svein

Svar: Du kan framlegge disse attestene for din arbeidsgiver og be dem foreta en ny beregning av din lønnsansiennitet. Du har imidlertid ikke krav på etterbetaling, i og med at det ikke er arbeidsgiver som er «skyld» i at du fikk feil ansiennitetsberegning ved ansettelsen. Dersom du hadde framlagt alle attester ved ansettelse, og arbeidsgiver da hadde gjort feil beregning, kunne du krevd etterbetaling. Men det kan jo være at arbeidsgiver er «snill» og likevel etterbetaler fra 2019.
Bjørn-Are

Spørsmål: Jeg er leder i en offentlig etat, og jeg er så heldig å ha en stor og praktfull villa på Oslo vest, med en vidunderlig hage som jeg og min kone bruker mye gjennom hele sommerhalvåret. Riktignok er vår hage stor, men vår direktørnabo har nå blåst en mengde løv inn på min eiendom, og det til stor ergrelse for oss i min husstand. Hans vaktmester har brukt en diger blåsemaskin til dette arbeidet.

Jeg har på en sympatisk måte prøvd å forklare min nabo at dette på ingen måte kan aksepteres, men han vil ikke høre på hva jeg har å si. Før jeg tar kontakt med min faste advokatforbindelse, vil jeg prøve meg hos Parat. Kan virkelig min nabo gjøre alt dette mot meg uten at det får konsekvenser?
Christopher

Svar: En nabo kan ikke gjøre hva han vil. En nabo kan ikke ha, gjøre eller sette i verk noe som er urimelig eller unødvendig til skade eller ulempe for en naboeiendom. Om noe er urimelig, skal det legges vekt på om det som skjer er forventet etter forholdene på stedet, jf. naboloven § 2. Noe løv må regnes med fra andre eiendommer når det blir høst, men en nabo kan ikke med vitende og vilje blåse løv over på en annens eiendom, da dette er til både skade og sjenanse på en urimelig og unødvendig måte.

Skal dette skje, må han be om samtykke. I dette tilfellet har han ikke fått samtykke fra deg, og naboen har nektet å fjerne løvet. Jeg foreslår derfor at du sender naboen et rekommandert brev, der det står at om ikke løvet fjernes innen en frist på to uker, vil du klage ham inn for forliksrådet for å få dom på at løvet skal fjernes. Finner ikke tvisten sin løsning i forliksrådet, tar du saken videre til tingretten. Og da bør du nok engasjere den advokaten som du normalt bruker.
Thore

Spørsmål: Jeg er jobber foran PC-skjerm hver dag og er avhengig av PC-briller. Har jeg krav på at arbeidsgiver dekker disse brillene for meg?
Fredrik

Svar: Dersom du jobber foran en PC-skjerm, har du rett på å få synsundersøkelse og databriller dekket av arbeidsgiver. Det er imidlertid et krav om at arbeidet ved dataskjermen må skje «jevnlig» og som en «betydelig del» av arbeidet dit. Disse vilkårene ser ut til å være oppfylt for deg.
Tonje

						GREVE	SIKKER BOLT		KYNISK STANG		KAN SMIDIGE	
	PANE-GYRIKK											
	FISKE-MAT											
	KOB-BER-RUST							SPISS KROK				HÅN
	LANGE I SEG									FRANSK KLIPPEØY MONOPOL		
						FINS ROKKE			JEG SPILLE-ROM			
	ART. STRØM						SPRETTER KAN MOTOR VÆRE					
TEGNE-SERIE-FIGUR	NAVNE-DAG 06.09.		KONGE	AVKOB-LINGS-VARI-ANT	TANGE ATOM-MAKT				KNEG-GE			TØYSE	
EM-BARGO-EN									DRIKK TERGE				
HAST			LUKTE SAUE-HÅR			FORMEL JUS-TERE							
OPP-STYR	EN BABA ARVE				SKARP-RET-TER	FYLKE VILTER						= SVERIGE SUPPLI-SERE	
EFFEK-TUERE										DONG-ERI	KJERNE BYGE		
			LEDER STU-DERE						KON-SERN ROE				
VIK	SPORTS-REKVI-SITT	INNLØP SNOR				OPP-RØRSK							
SABEL TRE-SLAG						M.NAVN					GAMP FAST-SLO		
						50	SØMME-LIGE						
OPTI-MAL							EMNER						

Løsningen på kryssordet i medlemsbladet Parat nummer. 3 – 2022 er: **«NOEN SOM VIL HA JOBB SOM GARTNER»**. Den heldige vinneren er: Yngvar Brenna, fra Bodø.
Frist for å sende inn løsning på neste kryssord er: 5. februar 2023.

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 4/2022». 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

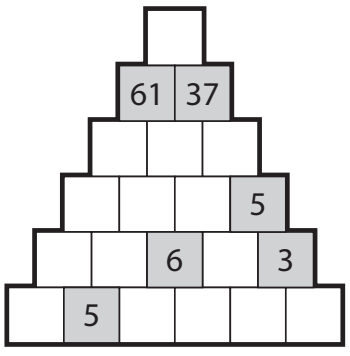
1	2	3	4		5	6
7				■	8	
9				10		
	■	11				■
12	13				■	14
15			■	16	17	
18			19			
	■	20				
21						

Vannrett
1. Fuglebasseng
7. Holdningsløs
8. Gresk bokstav
9. Forsiktige
11. Plante
12. Uvel
15. Odde
16. Flamme
18. Ærekrenkelse
20. Myntene
21. Yrke

Loddrett
1. Avsløring
2. Niks
3. Offentlig beskikket person
4. Frastøtende
5. Sluttord
6. Haugevis
10. Italieneren
13. Vakker
14. Tanker
17. Kabel
19. Vekst

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

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

Lett

© Bulls

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

Middels

© Bulls

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

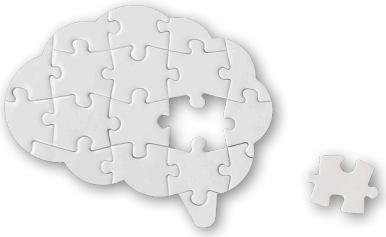
Vanskelig

© Bulls

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

KRYSS OG TVERS

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



1. BEHERSKELSE
2. CHIAO
3. FAKTISK
4. FINHAKKE
5. HALVDØD
6. HØVEL
7. KOMPANJONG
8. KULLSYRE
9. MANIFOLD
10. MISKUNN
11. MONSTRØS
12. OUZO
13. OVERBÆRENHET
14. PODE
15. SEPARERT
16. SEQUOIA
17. SKRØNEMAKER
18. SMØRJE
19. UFORSKAMMET
20. VINTERSPORT

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*
- *En by*
- *Ligger på Sjælland*

E	K	B	A	Ø	V	N	N	H

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 5. februar 2023.

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 4/2022» og påfør eget navn, adresse og telefonnummer. Vinneren av hjernetrim i 3/2022 er Barbro Secilie Larsen, fra Tromsdalen.

Vi hyller de tillitsvalgte

Hvert år har Parat en «flaggsak» – en sak vi jobber ekstra mye med, en sak vi markerer oss på – en sak hvor vi heiser flagget og tråkk til med ekstra krefter og mye trøkk, og mot og tæl. I år, i 2022, har denne saken vært «arbeidsglede»: Vi har samlet forskning som viser hvor viktig arbeidsglede er.

I 2023 skal flaggsaken være «Våre tillitsvalgte». Egentlig flagger vi for dem hele tiden. Jeg kaller dem gjerne Parats gull. For uten tillitsvalgte blir det ingen medlemmer, og ingen medlemmer – intet Parat.

Uten tillitsvalgte – ingen fagbevegelse.

Tillitsvalgte er en av de viktigste brikkene i den norske modellen, og vi hadde ikke hatt det arbeidslivet og velferdssamfunnet slik vi kjenner i dag uten tillitsvalgte.

Mange vil kanskje si at «tillitsvalgte» alltid har vært flaggsak i Parat; i den forstand at tillitsvalgte er Parats viktigste ressurs. Parat har alltid satset stort på skolering og støtte til tillitsvalgte. Hvert år kårer vi årets tillitsvalgt, hvert år skolerer vi både nye og erfarne tillitsvalgte. Vi utvikler stadig bedre digitale verktøy for at jobben til tillitsvalgte skal kunne gjøres enklere og raskere.

Når hovedstyret nå har bestemt at tillitsvalgte skal være flaggsaken – så betyr det en ekstraordinær satsing fra Parats side. Hovedstyret mener at tiden nå er inne for å markere tillitsvalgte helt spesielt, og langt utover det normale.

Konkret hva vi skal gjøre, og hvordan vi skal gjøre det. er ikke hugget i stein. Vi har noen ideer, men vi trenger flere. Hvilke ekstraordinære tiltak og påfunn kan du tenke deg, som vi kan lansere i 2023 som et ledd i arbeidet med å hylle og hjelpe Parats tusenvis av tillitsvalgte? Ideene kan være både av den typen du ser for deg som varige, og den typen som vi kun har råd til å gjøre i et satsingsår som 2023.

Er du selv en av dem vi trenger nå? Har du slått det fra deg? Tenk deg godt om og revurder: Det er lov å legge i potten den enorme verdien som et tillitsverv har på din profesjonelle CV.

Unn Kristin Olsen. Foto: Vetle Daler.

Det å kunne vise til at andre har valgt en til et verv – at man har konkurrert om et oppdrag – og vunnet, det er ubetalelig viktig og positiv informasjon til alle dine kommende arbeidsgivere. Det er faktisk veldig givende og gøy å være tillitsvalgt.

Neste år skal vi hylle tillitsvalgte. Hurra for tillitsvalgte! Hurra! Hurra! Hurra!

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:
Jannicke Koppen Andresen
Sykehusapoteket Trondheim
Telefon: 988 07 355
Jannicke.koppen@sykehusapoteket.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

PARAT-PODDEN

HAR DU HØRT? PARAT LANSERER PODCAST!

Hvilket samfunn og hva slags arbeidsliv ønsker vi oss egentlig? Og hva må vi gjøre for å komme dit? Få med deg Parat-podden med Unn Kristin Olsen, Trond R. Hole og utvalgte gjester.

parat.com/paratpodden