



Rajwinder Singh Grewal

Apotek med vondt i viljen

side 19



18

Vaksinering på apoteket

Reisevaksiner og influensavaksinen på apotek. Noen har allerede begynt med tjenesten.



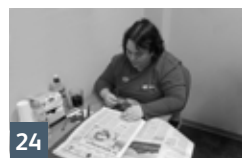
16

Tablettmisbruk

Ung og spiseforstyrret tok Ingeborg Senneset i bruk stadig nye verktøy for å kontrollere angst, uro og mareritt.

Lunsjtrøbbel i apoteke

Betalt spisepause eller helt fri? I en del apotek rapporteres det at det ikke er så enkelt



24

NYHET
SELGES KUN I APOTEK

HUSK®
MAGEBALANSE

HUSK® Magebalanse

HUSK® Magebalanse inneholder psylliumfrøskall som er en naturlig kilde til fiber og skånsom for magen. Ved treg mage danner fiberene en gel som smører tarmen og gjør avføringen mykere. I tillegg øker gelen volumet i tarmen og stimulerer tarmfunksjonen. Ved urolig mage derimot, suger fiberene opp overflødig væske i tarmen slik at avføringen blir fastere.



HUSK® Magebalanse er milde og effektive produkter for god magehelse. Kan brukes hver dag.

- BRA FOR FORDØYELSEN
- TARMREGULERENDE
- HJELPER MOT TREG OG UROLIG MAGE



NATURLIG FIBER

- ✓ Anbefalt ved fordøyelsesproblemer (treg og urolig mage)
- ✓ Inneholder naturlig fiber fra psylliumfrøskall
- ✓ Egnert til FODMAP-dietten
- ✓ Tilgjengelig i pulver og kapsler



FIBER MED MELKESYRE-BAKTERIER OG INULIN

- ✓ Anbefalt ved fordøyelsesproblemer (treg og urolig mage)
- ✓ Unik kombinasjon av naturlig fiber fra psylliumfrøskall, melkesyrebakterier og inulin
- ✓ Tilgjengelig i pulver og praktiske porsjonsposer

- 3 Forbundslederen har ordet
- 6 Småstoff
- 10 Medisinstart og apotek med vondt i viljen
- 16 Tablettmisbruk
- 18 Vaksinerings på apoteket
- 20 Kopimedisin vs. originalmedisin
- 22 Antibiotikaresistens bekjempes med antibiotika
- 24 Lunsjtrøbbel i apotekene

- 26 Møte med åpen apotekdør
- 27 Jobbe i julen
- 28 Kurs og aktiviteter i 2019
- 32 Møte med Stortinget
- 36 Parat informerer
- 38 Spørsmål og svar
- 40 Kryssord og hjernetrim
- 42 Parats leder

10



Foto: Kristin Rosmo

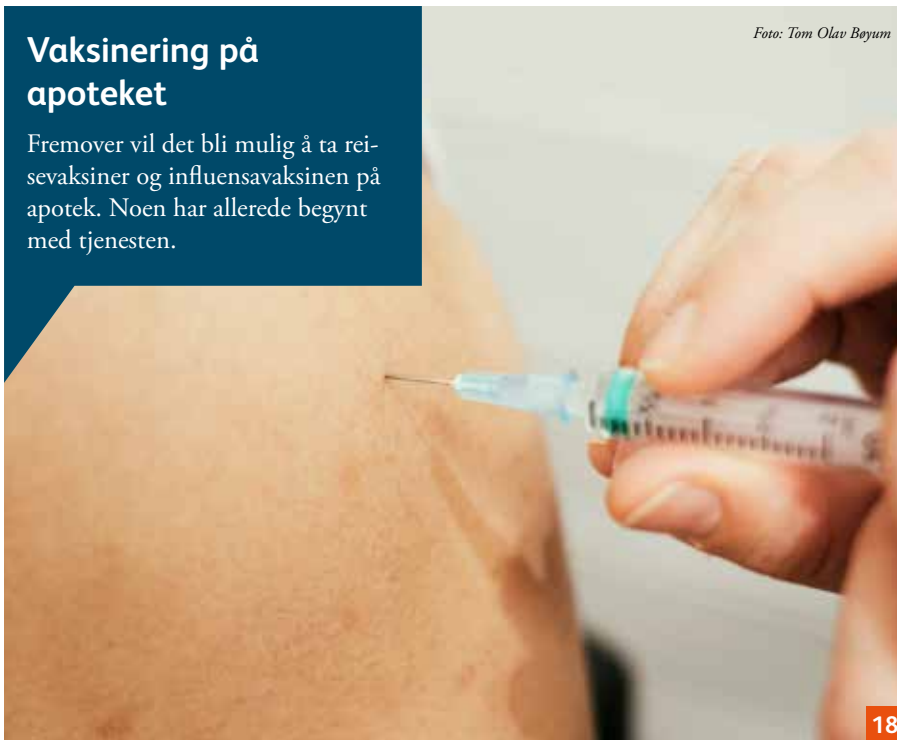
Apotek med vondt i viljen

Et halvt år etter oppstart av den offentlig finansierte tjenesten «Medisinstart» har bare vel halvparten av apotekene i Norge gjennomført tjenesten til pasienter i målgruppen.

Vaksinering på apoteket

Fremover vil det bli mulig å ta reisevaksiner og influensavaksinen på apotek. Noen har allerede begynt med tjenesten.

Foto: Tom Olav Bøyum



18



Ingeborg Senneset. Foto: Kristin Rosmo

16

Apotekbesøk endret plan om tablettmisbruk

Ung og spiseforstyrret tok Ingeborg Senneset i bruk stadig nye verktøy for å kontrollere angst, uro og mareritt. Men ikke avføringsplaner.



Foto: Kristin Rosmo

20

Kopimedisin vs. originalmedisin

I årevis har Statens legemiddelverk jobbet for få flere til å velge kopimedisin, men fortsatt skriver legene ut resept på originalmedisinene av gammel vane.



Carina Tørbjørnsen Dahl. Foto: Privat

24

Lunsjtrøbbel i apotekene

Betalt spisepause eller helt fri? I en del apotek rapporteres det at det ikke er så enkelt. Lav bemanning kan gjøre at folk ser seg nødt til å jobbe i lunsjen – uten at dette blir kompensert.

Non Stop til unga

- Pappa! Kan jeg få en av de rosa pastillene dine?
- Nei, nei, ligg unna den boksen der! Det er medisin!
- Å ja, men de ser så gode ut!

Denne samtalen utspilte seg i sommer. Vi var på ferie i California, og jeg måtte som så ofte ellers ty til syrenøytraliserende etter overdrevent mat- og alkoholinntak. Kanskje på tide å gjøre noe med (u)vanene.

Men altså – amerikanske medisiner er ikke som norske medisiner. Riktignok fikk jeg god hjelp av en pharmacy technician i apotekavdelingen på supermarkedet, og tablettene hun ga meg, virket bra. Men de var rosa, og som min datter på ti så riktig påpekte: De så veldig gode ut.

Nå er det langt fra Target i Los Angeles til apoteket på Jernbanetorget i Oslo, men de siste årene har jeg lagt merke til at forpakningene på norske apotek også har blitt mer fargerike. Jeg håper ikke det går så langt at barna mine, eller barn som er enda yngre, blir mer og mer fristet til å smake på pappas medisiner. For da er vi ute og kjører. Kjøp heller Non Stop til unga!

Vilde



Farmasiliv

Utgis av:
Farmasiforbundet i Parat

Farmasforbundet,
Lakkegata 23
Postboks 9029 Grønland
0133 OSLO

www.farmasiforbundet.no
www.parat.com

Besøksadresse: Lakkegata 23
Telefon: 21 01 36 00
Teleaks: 21 01 38 00
E-post: post@parat.com

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

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

Forsidefoto: Kristin Rosmo.
Avbildet: Rajwinder Singh Grewal.

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

Redaksjonen avsluttet: 19.11.2018
Materiellfrist neste nr: 1.2.2019

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

Layout:
07 Media, avd. Moss
www.07.no
Telefon: 22 79 95 00

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

farmasiforbundet



Dette produktet er trykket etter svært strenge miljøkrav og er svanemerket, CO₂-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

Hva betyr en autorisasjon?

I dag blir alle ansatte, enten man er faglært eller ufaglært i apotek, definert som helsepersonell. Farmasiforbundet er opptatt av å synliggjøre at vi er en yrkesgruppe som er autorisert helsepersonell, fordi vi innehar en autorisasjon som definerer at apotekteknikere har en fagkompetanse for å utøve arbeidsoppgavene i apotek.



Autorisasjon er en offentlig godkjenning. Autorisasjon er en godkjenning som gir rett til å benytte en bestemt yrkestittel, som for oss er apotektekniker. Autorisasjonsordningen innebærer at du, etter endt utdanning, må søke om tillatelse til å utøve yrket ditt. Autorisasjonen viser at du har den faglige og formelle kompetansen som tittelen tilsier.

Autorisasjon er en bekreftelse på at arbeidstaker oppfyller kravene som gjelder for yrkestittelen, faglig og formelt. På denne måten blir enkelte yrkestitler beskyttet mot misbruk.

Apotekteknikere utfører rådgivning og salg av både reseptpliktige og reseptfrie legemidler og bidrar til at kunder og pasienter får informasjon om riktig bruk av legemidler. Apotekteknikere utgjør en forskjell hver eneste dag, og betjener tusenvis av kunder og pasienter for å bidra til et friskere Norge.

Autorisasjon som helsepersonell gir rett til å benytte yrkestittelen. Personer som ikke har autorisasjon, har ikke rett til å benytte yrkestittelen. Person som ikke har autorisasjon, har heller ikke rett til å benytte en tittel som er egnet til å gi inntrykk av at vedkommende har autorisasjon.

Farmasiforbundet gir ut autorisasjonsnål til alle apotekteknikere som er medlem i Farmasiforbundet. Vi vil på denne måten synliggjøre at vi er autorisert helsepersonell, og at vi har en fagkompetanse som sikrer kvaliteten

på informasjon og veiledning på apotekene. Bruk autorisasjonsnålen, og vis at vi er en stolt yrkesgruppe som bidrar med kompetanse og veiledning i apotekene.

Ta kontakt hvis du vil at vi skal sende deg autorisasjonsnålen på e-post: Irene.hope@parat.com

Farmasiforbundet er opptatt av å legge til rette for lokale medlemsmøter. På Farmasiforbundets webside kan du fylle ut et søknadsskjema for å søke om midler til lokal aktivitet. Man kan gjerne ha møte på ett apotek, eller sammen med flere apotek på tvers av kjeder, frittstående apotek og sykehusapotek. Den politiske ledelsen og sentralstyret bidrar gjerne med foredrag på tema man ønsker å ta opp på møtet.

Det er blitt avholdt flere lokale medlemsmøter, etter søknad fra medlemmene, de siste årene, og Farmasiforbundet vil prioritere dette videre.

Irene



Foto: Vette Daler



Lengden på graviditet spiller inn på risiko for brystkreft

For hvert barn kvinnen føder før fylte 28 år faller faren for brystkreft. Beskyttelsen oppstår i uke 34, viser forskningsresultatene til professor Nina Øyen ved Universitetet i Bergen og professor Mads Melbye ved danske Statens Serum Institut, som har ledet studien.

I studien fant forskerne ut at dersom en kvinne får barn før fyller 28 år, så faller risikoen for å utvikle brystkreft med 8 prosent per barn. Kvinner som føder innen de første 33 ukene av graviditeten oppnår ikke noen beskyttende effekt. I studien er 2,3 millioner danske kvinner undersøkt. De danske resultatene er sammenlignet med en tilsvarende undersøkelse i Norge der 1,6 millioner kvinner er med. ©NTB

Vil forby overgrep- dømte ansettelse i videregående skole

Regjeringen vil innføre forbud mot at overgrepssdømte kan få jobbe i videregående skoler eller på folkehøgskoler. Forslaget innebærer at personer som tidligere er dømt for seksuelt misbruk av mindreårige, ikke kan jobbe i skolen eller skolelignende aktiviteter i det hele tatt. Det er fra tidligere forbud for dømte overgripere å jobbe i barnehager, grunnskole, i skolefritidsordninger eller musikk- eller sommerskoler.



Forbud mot ansettelse vil gjelde dersom man er dømt for seksuelt overgrep mot mindreårige og dette er anmerket på politiattesten. Forslaget innebærer lovendringer i opplæringsloven, fri-skoleloven og folkehøgskoleloven. Det sendes nå på høring med en frist på tre måneder. @NTB



Suksess med rask angstbehandling

Den såkalte Bergensmetoden, som behandler angst og tvangslidelser på bare fire dager, får nå 111 millioner kroner for å opprette et eget forskningssenter. Metoden har vakt internasjonal oppmerksomhet og har to forskere fra Bergen som grunnleggere.

Kilde: NRK

En av fem unge kvinner utsettes for trusler, vold eller trakassering

Kvinner utsettes oftere enn menn for trakassering på jobb, mens ansatte i helsesektoren er mest utsatt for vold og trusler. Andelen menn som utsettes for vold, trusler eller trakassering på jobb er en tredel av den kvinnelige andelen som opplever det samme. Det viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB), som opplyser at det oftest er kunder, pasienter og klienter som står bak når ansatte utsettes for trusler, vold eller trakassering på jobb. ©NTB



Alvorlige brudd på atomlagringen i Norge

Det er avdekket flere alvorlige brudd på konsesjonsbetingelsene for lagring av atomavfall, opplyser Statens strålevern. Myndigheten reagerer kraftig og varsler tilsynsbesøk både ved det såkalte KLDRA-anlegget for lav- og mellomaktivt atomavfall i Himdalen i Aurskog-Høland og ved et behandlingsanlegg for atomavfall på Kjeller, skriver Aftenposten.

Institutt for energiteknikk, som har ansvar for deponidriften, vedgår at de har brutt konsesjonsbetingelsene, og at dette kan medføre en sikkerhetsrisiko. Instituttet avviser imidlertid at lagringen har utgjort en fare for helse og miljø og fastslår at det ikke er avdekket stråling til omgivelsene. ©NTB



Nye hovedtillitsvalgte

Det skal velges hovedtillitsvalgte i Apotek 1, Boots og Vitus. Farmasiforbundet trenger forslag til kandidater.

Det skal velges to hovedtillitsvalgte i hver kjede, i tillegg til minst ett varamedlem. Medlemmene i hovedtillitsvalgtgruppen velges for tre år av gangen. Kandidater som foreslås bør ha erfaring som tillitsvalgte, enten lokalt på apoteket eller sentralt i Farmasiforbundet.

Foreslåtte kandidater må være spurt på forhånd om de ønsker å stille til valg som hovedtillitsvalgt. Fristen for å sende inn forslag er 17. desember 2018. Forslag sendes på e-post: irene.hope@parat.com.

Hope gjenvalgt

Irene Hope er gjenvalgt som forbundsleder, og Bodil Røkke er gjenvalgt som nestleder i Farmasiforbundet.



Valget foregikk på Farmasiforbundets landsmøte i Bergen i november. Her ble det også valgt nytt sentralstyre i forbundet, som nå består av:

Anita Sveum Nilsen, Vitusapotek Sandvika
Grethe Kambuås, Boots apotek Ambulerende, Trondheim
Hilde Mari Håvardsen, Vitusapotek Isbjørnen, Hammerfest
Veronica Renate Sjursen, Boots apotek Spelhaugen, Bergen
Åse Helen Andersen, Apotek 1, Hammerfest

Leder, nesteleder og resten av sentralstyret velges for tre år og sitter dermed fram til Farmasiforbundets neste landsmøte, som går av stabelen i 2021. Full oversikt over valgene finner du på farmasiforbundet.no.

apoteknikk



Færre kvinner får lungekreft

Antallet lungekrefttilfeller blant kvinner har gått ned for tredje år på rad. Kreftforeningen mener flere må få hjelp til å slutte å røyke. I 2017 registrerte Kreftregisteret totalt 1509 tilfeller av lungekreft blant kvinner i Norge. Det er det laveste antallet lungekrefttilfeller på tre år, skriver Aftenposten. ©NTB



Flere unge menn får resept på potensmidler

I fjor fikk 2869 menn i 20-årene resept på et potensmiddel, som Viagra. Det er en økning på hele 78 prosent siden 2012, skriver Dagens Medisin. Tallene er hentet fra reseptregisteret.

Bruken av potensmidler i alle aldersgrupper har økt med over 65 prosent fra 2007 til 2018. I fjor ble det skrevet ut minst én resept til totalt 101 912 menn. Også i Sverige er det økt forbruk av potensmidler blant unge menn, skriver avisen. ©NTB



Rundt 70 dør årlig av resistente bakterier i Norge

I Europa dør 33 000 mennesker årlig som følge av antibiotikaresistens, viser en bredt anlagt studie. I Norge dør rundt 70 personer av samme årsak. Det oppstår årlig 672 000 infeksjoner som er resistente mot antibiotika-behandling i Europa, rapporterer Det Europeiske smitteverninstituttet (ECDC) via Folkehelseinstituttet.

I samme undersøkelse går det fram at 1900 personer i Norge årlig får en infeksjon av bakterier som er motstandsdyktige mot antibiotika. Studien bygger på overvåkingsdata fra 2015 fra 30 land i EU og EØS-området.

©NTB



Hundretusenvís av barn dør årlig av luftforurensning

Hundretusenvís av barn dør årlig, og enda flere får kroniske sykdommer som følge av luftforurensning, slår Verdens helseorganisasjon (WHO) fast. Bare i 2016 døde anslagsvis 600 000 barn under 15 år som et resultat av luftforurensning, går det fram av en fersk rapport fra WHO.

93 prosent av verdens barn under 15 år, 1,8 milliarder, puster daglig inn luft som er så forurenset at den truer barns liv og utvikling, ifølge WHO. Hvert tiende barn under fem år som dør i verden, dør som følge av helseproblemer forårsaket av luftforurensning, slås det videre fast. ©NTB

Lønnsgapet fortsetter å øke

Lønnsforskjellene i Norge har økt betydelig de siste tiårene, ifølge SSB. Ulikheten vokser mest i offentlig sektor.

I 1997 var månedslønnen til de 10 prosent best betalte 2,8 ganger høyere enn gjennomsnittslønnen til de 10 prosent lavest betalte jobbene. 20 år senere, var tilsvarende forhold 3,8. Det gir en lønnsforskjell på 65.600 kroner per måned.

©NTB





Stabil bruk av midlertidige ansettelses

Bruken av midlertidig ansatte har ikke endret seg vesentlig etter endringene i arbeidsmiljøloven i 2015, slår det fast i Fafo-rapport. Kritikken fra venstresiden og arbeidstaker-organisasjonene var hard da Høyre og FrP i regjering endret arbeidsmiljøloven og åpnet for midlertidige ansettelses i inntil ett år uten noen særskilt begrunnelse.

Nå konkluderer Fafos i sin rapport «Tilknytningsformer i norsk arbeidsliv» med at andelen midlertidig ansettelse har holdt seg stabil de siste ti årene. I perioden 2009 til 2017 oppgir mellom 8 og 9 prosent av lønnstakerne at de har midlertidig ansettelse. ©NTB

Kina åpner for handel med tiger og neshorn

Kina åpner på nytt for handel med neshorn og tigre og produkter laget av de utrydningstruede dyreartene, til protester fra naturvernere. Kina forbød handel med horn fra neshorn og bein og andre kroppsdeler fra tigre i 1993, men svartebørshandelen har siden floreret, først og fremst via Vietnam.

I Asia brukes kroppsdeler fra tigre, neshorn og andre truede dyrearter i produksjonen av tradisjonell medisin, og nå åpner kinesiske myndigheter igjen for handel, selv om det understrekes at handelen vil bli strengt regulert. @NTB



Et skånsomt alternativ!

aminoJern er et lavdose jerntilskudd som er snill mot magen og samtidig gir et svært godt opptak. Man kan ta det til måltider og sammen med all type mat uten at effekten reduseres. aminoJern inneholder verken gluten, sukker, melk eller noen animalske ingredienser.

aminoJern er tilgjengelig hos Vitus/Ditt Apotek og via NMD.

Les mer på aminojern.no

For prøver, brosjyrer og oversikt over studier, send mail til ralph@vitalkost.no eller ring 33 00 38 76.



Dokumentert effektiv og skånsom!

*Et halvt år etter oppstart av den offentlig finansierte apotektjenesten Medisinstart har rundt 400 apotek fortsatt ikke gjennomført tjenesten.
Foto: Kristin Rosmo.*





Apotek med vondt i viljen

Et halvt år etter oppstart av den offentlig finansierte tjenesten «Medisinstart» har bare vel halvparten av apotekene i Norge gjennomført tjenesten til pasienter i målgruppen. Bransjen må ta seg sammen, mener stortingspolitiker Sveinung Stensland (H).

Av: Kristin Rosmo

I mai kom siste tilskudd innen tjenester i apotek – Medisinstart. Et halvt år etter oppstart av den offentlig finansierte tjenesten har rundt 400 apotek fortsatt ikke tilbudt tjenesten til pasienter som skal starte ny behandling med blodtrykkssenkende, blodfortynnende eller kolesterolsenkende legemidler. I tillegg er det rundt 100 apotek som har utført tjenesten til bare én pasient. Det viser tall fra Helfo.

Etterlyser gjennomføring

Stortinget har i år satt av fire millioner kroner til gjennomføringen. Med en

offentlig finansiering på 225 kroner per oppfølgingssamtale rekker budsjettet til nesten 9000 pasienter ut året. Etter de første seks månedene (per 1. november) hadde bare 2638 pasienter mottatt Medisinstart på apotek.

Storingsrepresentant (H) og medlem av Helse- og omsorgskomiteen, Sveinung Stensland, er overrasket over at ikke flere apotek er i gang med tjenesten.

Storingsrepresentant Sveinung Stensland (H) mener bransjen må ta seg sammen, og gjøre det de har sagt de både kan og vil. Foto: Stortinget.





Seniorrådgiver i Apotekforeningen, Hilde Ariansen, mener kjennskapen til tjenesten må bli bedre. Foto: Kristin Rosmo.

Boots-farmasøytene Mona Tootoonchi og Rajwinder Singh Grewal opplever at mange i målgruppen for Medisinstart forteller at de skal ha oppfølgingstime hos legen sin. Foto: Kristin Rosmo.



– Det er ikke noe poeng for apotekbransjen å slåss fram offentlig finansierte tjenester hvis de ikke kan gjennomføre dem. Her må bransjen ta seg sammen og gjøre det de har sagt de både kan og vil. Apotekbransjen har uttrykt at de har en ambisjon om å være noe mer enn bare et sted for å dele ut legemidler. Det er synd at ikke bransjen har grepet muligheten bedre enn dette, sier han til Farmasiliv.

Medisinstart

Siden mai 2018 et tilbud til pasienter som starter ny behandling med et blodtrykkssenkende eller blodfortynnende legemiddel, eller et kolesterolsenkende statin.

* Tjenesten består av to samtaler med en tjenestefarmasøyt, hhv. 1–2 og 3–5 uker etter oppstart.

* Stortinget har satt av 4 millioner kroner til gjennomføring av Medisinstart i 2018 – tilsvarende Medisinstart for rundt 9000 pasienter.

* Per 1. november hadde 2638 pasienter fått Medisinstart ved til sammen 521 apotek.

Kilder: apotek.no, Helfo.no

Kamp om budsjettkronene

Stensland uttrykker likevel forståelse for at ikke samtlige apotek tilbyr Medisinstart.

– Det viktigste er at Medisinstart er tilgjengelig over hele landet. På steder med flere apotek er det viktig at tjenesten tilbys ved minst ett apotek. Målet er at flest mulig pasienter skal få nytte av Medisinstart og oppnå riktigere legemiddelbruk, sier han.

Stensland håper apotekbransjen nå ikke «snubler på målstreken» ved ikke å gjennomføre det de har klart å overbevise politikerne om at de kan få til. Om det skulle skje, er han redd de økonomiske ressursene til Medisinstart forsvinner. Regjeringen Solberg har i høst foreslått å øke bevilgningen til Medisinstart til åtte millioner kroner i 2019.

– Jeg vil gjøre det jeg kan for å opprettholde den foreslåtte bevilgningen, men at bransjen har gjennomført så få Medisinstart-samtaler, er ikke akkurat positivt. Det er nok av krefter som ikke ønsker at apotekene skal drive med dette. Dessuten er det lange lister over andre gode formål å bruke helsebudsjettet på. Det er i tillegg vanlig praksis at ubenyttede midler i statsbudsjettet fører til at budsjettposten blir redusert eller tatt ned, sier stortingsrepresentanten.

Stensland, som er utdannet farmasøyt, har likevel tro på at apotekene kan bedre.

– Kjenner jeg dem rett, kan de klare dette, sier han.

Må bruke kjernekompetansen

Et halvt år etter oppstarten av Medisinstart er også Apotekforeningen skuffet over at det ikke er flere apotek som er i gang med tjenesten.

– Tjenester som Medisinstart og Inhalasjonsveiledning bør være like naturlig å gjennomføre som reseptekspedisjon. Vi vet at inntil halvparten bruker legemidlene feil eller lar være å bruke dem. Nå har vi fått verktøy og finansiering for å ta i bruk den faglige kjernekompetansen og gi ekstra veiledning til disse kundene. Her må apotekene kjenne sin besøkelsestid, sier seniorrådgiver i Apotekforeningen, Hilde Ariansen.

Hun deler Stenslands bekymring, men tror en av grunnene til det lave antallet veiledninger kan være at tjenesten er ny og ukjent for pasientene.

– Hittil har vi vært tilbakeholdne med å promotere tilbudet overfor aktuelle kunder, fordi det er en føring fra myndighetene. Nå vil vi sette i verk tiltak for å øke kjennskapen til Medisinstart hos aktuelle pasientgrupper og rekvirenter, og håper at helsemyndighetene vil støtte opp om informasjonsarbeidet, sier Ariansen.

Apotekforeningen har i høst gjennomført en spørreundersøkelse som viser at det



Leder i Norges Farmaceutiske Forening, Rønnaug Larsen, mener Medisinstart må prioriteres som en «skal-oppgave».
Foto: Kristin Rosmo.

er mange apotek som informerer om Medisinstart, men ganske få kunder som bestiller tjenesten. Mange apotek har inntrykk av at innføringen av Medisinstart har ført til at flere leger kaller inn til oppfølgingstime nå enn tidligere.

– Det er jo positivt for pasientene at de får bedre oppfølging, men trist om legene ikke ser at apotek-tjenesten skal støtte opp om deres foreskrivning, sier Ariansen.

Apoteketeknikere må involveres I Farmasiliv utgave tre i 2018 uttrykte Farmasiforbundets leder, Irene Hope, skuffelse over at apoteketeknikere ikke er involvert i arbeidet med å utforme eller gjennomføre Medisinstart. «Jeg har en viss forståelse for at politikerne ønsker å bruke farmasøytene til tjenester det offentlige skal betale for. Men jeg tror bransjen hadde fått en bedre gjennomføringsevne med apoteketeknikere på laget», uttalte Hope.

Ariansen er ikke enig i at apoteketeknikerne er holdt utenfor Medisinstart.

– En vellykket gjennomføring av Medisinstart er ikke mulig uten at hele apotekpersonalet er involvert. Apoteketeknikere har en svært viktig rolle når det gjelder å identifisere hvilke av

apotekets kunder som er i målgruppen, og de må kunne snakke med aktuelle kunder om hva Medisinstart innebærer, sier hun. Forventer prioritering Leder i Norges Farmaceutiske Forening, Rønnaug Larsen, undrer på om det lave antallet Medisinstart-samtaler skyldes «vondt i viljen», for dårlig tid eller andre forhold.

– Mange ansatte på apotekene føler seg med rette presset på tid. Med den raske økningen i antall apotek har apotek-enhetene blitt mindre. Det har blitt færre ansatte, mens apotekene skal løse stadig flere oppgaver. Med innføringen av farmasøytiske tjenester blir det stadig viktigere å bruke den farmasøytiske kompetansen riktig. Spørsmålet er hva som bør prioriteres, sier Rønnaug Larsen.

Hun er forundret over at hun fortsatt hører om apotek som ikke har organisert hvordan de skal arbeide med Medisinstart. Rønnaug Larsen presiserer hvor viktig det er at apotekeren setter Medisinstart på agendaen.

– Dessuten har etter min mening apotekfarmasøyter et selvstendig ansvar for at tjenesten skal tilbys målgruppen. For at vi skal lykkes med Medisinstart, må oppgaven rett og slett prioriteres som en «skal-oppgave» og ikke en «kan-oppgave», mener fagforeningslederen. ■

Mange takker nei

Mona Tootoonchi er tjenestefarmasøyt ved Boots apotek Lørenskog. Der har de til nå hatt Medisinstart for 15–20 pasienter. Hun er en engasjert farmasøyt, som av hele sitt hjerte ønsker at folk skal benytte seg av Medisinstart.

Av: Kristin Rosmo

Tootoonchi har flere ganger snakket med kunder om muligheten for Medisinstart.

– Noen sier at de ønsker dette, men flere har også svart at de skal ha oppfølgingstime hos legen sin, og at de derfor ikke har behov for samtale med farmasøyt, sier hun.

Tootoonchi understreker at det er avgjørende at hele apotekpersonalet, både apoteketeknikere og farmasøyter, kjenner godt til hva Medisinstart er, og hvem tjenesten er ment for.

– Alle ledd på apoteket må fungere godt sammen for å kunne fange opp målgruppen for tjenesten. Jeg tror ellers at både prioriteringen og informasjon om tjenesten må bli bedre, poengterer tjenestefarmasøyten.

Boots apotek Linderud i Oslo er et av de rundt 400 apotekene som til nå ikke har gjennomført noen Medisinstart-samtaler. Men det mangler ikke på forsøk.

– Jeg har foreslått Medisinstart for mange i målgruppen. Men flere svarer at de skal ha oppfølgingsamtale hos legen sin, sier farmasøyt Rajwinder Singh Grewal.

Han synes personlig at Medisinstart er en viktig satsing.

– Det aller viktigste er likevel at pasientene får oppfølging i bruk av disse medisinene, enten det skjer på legekontoret eller hos oss på apoteket, sier Singh Grewal.



Foto: Istockphoto.com

Bronwel Comp mikstur, oppløsning, 120 og 240 ml. Reseptfri. **Virkestoff:** Ekstrakt av timian og althea. **Indikasjon:** Til voksne og barn over 6 år. Tradisjonelt plantebasert legemiddel til bruk for å lette opphosting av seigt slim ved forkjølelse og til bruk for å lindre irritasjon i svelg og hals ved tørrhoste. Bruksområdet for et tradisjonelt plantebasert legemiddel er utelukkende basert på erfaring fra lang brukstradisjon. **Dosering:** Voksne, eldre og ungdom over 12 år: 15 ml hver 3-4. time, 4 ganger daglig. Ved behov inntil 6 ganger daglig. Barn 6-12 år: 7,5 ml hver 3-4. time, 4 ganger daglig. Ved behov inntil 6 ganger daglig. **Kontraindikasjoner:** Overfølsomhet overfor timian, althea, planter i leppeblomstfamilien eller overfor noen av hjelpestoffene. **Advarsler:** Ikke anbefalt under graviditet og amming eller til barn under 6 år da tilstrekkelige data ikke foreligger. **Bivirkninger:** Legemidler som inneholder timian kan forårsake overfølsomhetsreaksjoner (inkludert et tilfelle av anafylaktisk sjokk og et tilfelle av Quinckes ødem) samt magebesvær. Frekvensen er ikke kjent. Les pakningsvedlegget for mer informasjon. Innehaver av markedføringstillatelsen/lokal representant: Kwizda Pharma GmbH/Phytosun, ACO HUD Norge AS, tlf.: 23 00 70 40.

Bronwel Comp

ANNONSE

OPPTIL 44% SYNES DET ER VANSKELIG Å VELGE RIKTIG HOSTEPRODUKT VED FORKJØLELSE¹

Bronwel Comp mikstur gjør det enklere ved at den letter slimhoste og lindrer tørrhoste ved forkjølelse. Tradisjonelt plantebasert legemiddel



Du får trolig ofte besøk av kunder som ber om produkter mot lei forkjølelshoste. Da må du først finne ut om de lider av tørrhoste eller slimhoste, fordi produktene på markedet ofte virker enten mot det ene eller det andre. Bronwel Comp virker mot begge typer hoste ved forkjølelse. Den letter slimhoste og lindrer tørrhoste ved irritert hals.

Hostesyklusen ved forkjølelse tørrhoste - slimhoste - tørrhoste



Hoste ved forkjølelse går gjennom flere stadier. Det starter gjerne med en tørrhoste uten slim, som etterhvert går over til hoste med tilhørende slimproduksjon, for til slutt å vende tilbake som tørrhoste. Bronwel Comp mikstur letter slimhoste og lindrer tørrhoste, og kan dermed brukes gjennom hele forkjølelsen.

Bronwel Comp har to bruksområder:

De aktive naturlige virkestoffene er ekstrakt av timian og alterot. De har ulike funksjoner.

Timian - letter slimhoste

Timian løser opp og tynner ut slimet, hvilket gjør det lettere å hoste opp overflødig slim i luftveiene²

Altearot - lindrer tørrhoste ved irritert hals.

Altearot danner en beskyttende hinne i svelget som lindrer den irriterte halsen. Altearot virker lokalt og påvirker ikke sentralnervesystemet³



Hva er et tradisjonelt plantebasert legemiddel?

Plantebaserte legemiddel har et eller flere virkestoff som er sammensatt av plantemateriale. De tradisjonelle plantebaserte legemidlene må kunne vise til sikker bruk i minst 30 år før de kan bli godkjente, og minst 15 år i EØS-området.

Bronwel Comp mikstur er alkoholfri og sukkerfri, og kan gis til voksne og barn over 6 år. Fåes i 120 og 240 ml.

1) NEPA 2014. n=1020

2) Franz G. Polysaccharides in pharmacy: current applications and future concepts. Planta Medica. 1989.

3) Francesco Capasso, Plants and the Respiratory System, Phytotherapy 2003. pp 193 - 216.

Apotekbesøk endret plan om tablettmisbruk

Ung og spiseforstyrret tok Ingeborg Senneset i bruk stadig nye verktøy for å kontrollere angst, uro og mareritt. Men ikke avføringstabletter. En skjellsettende opplevelse på apoteket hindret det.

Av: Kristin Rosmo

Nytt det å gi rasjonelle råd til en irrasjonell pasient? Er pasienten umulig å snakke med? Dette var blant spørsmålene journalist, sykepleier, samfunnsdebattant, tidligere psykiatrisk pasient og forfatter Ingeborg Senneset diskuterte i et innlegg under Farmasidagene nylig.

Dødssyk

Senneset har i nesten hele sitt liv vært syk, og utviklet etterhvert anoreksi. For noen få år siden var hun nær ved å dø av sykdommen.

Under Farmasidagene fortalte hun om utviklingen, behandlingen og den gradvise bedringen hun har vært igjennom. Hun var inneliggende pasient i hele tre år, på tre psykiatriske sykehus. Hun, som selv var utdannet sykepleier, trodde til slutt at det ikke var noe håp for henne.

– Jeg slet med å komme meg opp i vekt, og jeg var så plaget av tvangstanker at jeg ikke klarte å fungere. Jeg følte meg som en stor taper, og var i ferd med å gi opp livet, sier Senneset.

Hun overlevde med et nødkrik. Selv om hun fortsatt ikke er frisk, er hun nå en ivrig samfunnsdebattant og i arbeid som journalist i Aftenposten.

Fant mennesket Ingeborg

Det som kort oppsummert snudde situasjonen for Senneset, var nok tid, mye tillit og omsorg.

I tillegg begynte hun å kommunisere med samfunnet rundt seg om sin egen situasjon. Under det siste sykehusoppholdet møtte hun helsepersonell som hjalp henne med å finne tilbake til mennesket Ingeborg.

– Etter hvert ble jeg mer bevisst på hvem jeg var utover det å være syk. Samfunnsengasjementet kom opp til overflaten, og jeg begynte å blogge.

Senneset ønsker nå å kunne «betale tilbake» litt av det hun selv føler hun har belastet samfunn, familie og venner med gjennom mange år. Det gir henne stor mening å bruke stemmen sin til å løfte de som faller utenfor. Våren 2017 kom boken «Anorektisk». Hun er glad for å kunne bidra i samfunnet, selv om hun fortsatt sliter med spiseforstyrrelsen.

–Jeg våkner daglig med et forferdelig sett anorektiske tanker i hodet. Men nå har jeg trent meg opp til å tenke andre tanker, stå opp, ta med matpakken og gå på jobb. Jeg ønsker jo helst å fremstå som en vellykket journalist, forfatter og samfunnsengasjert menneske. Men det er hverken viktig eller mulig å fremstå perfekt. Jeg er «rar», og det er greit.

Skjellsettende opplevelse på apoteket

Senneset mener helsepersonell må tørre å se pasienter inn i øynene, og skape et rom for en dialog om hva som er det egentlige problemet.

– Selv hadde jeg en skjellsettende opplevelse ved et apotek i Trondheim for 15 år siden. Jeg var fast bestemt på å ta i bruk

Ingeborg Senneset oppfordret under Farmasidagene i november helsepersonell til å være en alliert i kampen mot spiseforstyrrelsen. Foto: Kristin Rosmo



Navn: Ingeborg Senneset (33)
Utdanning: Sykepleier
Info: Journalist i Aftenposten ,
 Styremedlem i Norsk PEN (ikke-
 politisk organisasjon som fremmer
 litteratur og ytringsfrihet),
 Aktiv samfunnsdebattant og
 foredragsholder, Tidligere psykiatrisk
 pasient og forfatter av boken
 «Anorektisk» (2017)

avføringsmidler som en del av min «verktøykasse», sier hun.

Senneset forteller at hun nærmest snek seg rundt i selvvalgshyllene på apoteket, og lette etter riktig produkt.

– Jeg tipper det stod skrevet «jeg sliter» i panna mi, selv om jeg ikke trodde det selv. En av damene på apoteket kom bort til meg, og stilte meg et spørsmål om jeg kanskje slet med noe annet enn magen. Hun forstod nok godt hva jeg ønsket å bruke avføringstablettene til. Jeg følte meg skamfull og flau, og ga henne et avvisende svar. Jeg vil tro at damen på apoteket selv følte at hun ikke nådde igjennom med sitt budskap til meg.

Men det gjorde hun. Hendelsen førte til at Senneset dro hjem og satte seg nærmere inn i hvilke skadevirkninger slik bruk av avførende kunne ha. Det gjorde at hun slo fra seg tanken om å supplere verktøykassen sin med avføringstabletter.

– Det er jeg veldig takknemlig for i dag. Hendelsen førte til at jeg er en av de få med spiseforstyrrelser som ikke har brukt slike tabletter.

Umulig å snakke med

Under Farmasidagene var Senneset opptatt av å inspirere til at helsepersonell skal tørre å bry seg, og ikke på forhånd tenke at denne pasienten er umulig å snakke med. – Det gjelder å bygge opp mennesker som sliter, og bidra til å få dem til å forstå at de ikke er helt alene om problemene sine.

Ta for eksempel en pasient med spiseforstyrrelser som kommer på apoteket for å hente ernæringsdrikker.



Ingeborg Senneset er utdannet sykepleier, men har vært pasient i hele tre år på psykiatriske sykehus. Foto: Kristin Rosmo.

– Mange i denne pasientgruppen føler skam og angst for at de skal bli for store av å drikke ernæringsdrikker, og trenger mye motivasjon for å klare å få det i seg. En måte apoteket kan åpne for en dialog på, kan for eksempel være å nevne at andre som bruker slike næringsdrikker ofte har mange spørsmål. For deretter å spørre om ikke også vedkommende vil ta en prat. Da har apoteket både skapt en arena for samtale og bidratt til at pasienten forstår at det er flere som er i samme situasjon.

Det rasjonelle paradokset

Mange med spiseforstyrrelser er fullstendig klar over at de trenger rasjonelle råd. Men hos denne pasientgruppen slår gjerne det irrasjonelle inn med full kraft. Senneset bruker informasjon om bivirkninger som eksempel.

– Paradoksalt nok kan opplysninger om en bivirkning høres ut som en forlokkende og ønsket virkning for en spiseforstyrret person.

Som regel er det jo en fordel for folk å bli informert om bivirkninger, men Senneset minner om at det som gjerne oppleves som en fordel å vite for friske, kan være en direkte «felle» for andre.

– Det betyr ikke at man skal la være å informere. Tvert imot. Man må bare være klar over mekanismene.

Senneset minner om at psykisk syke mennesker ikke er «skjøre som persilleblader». Mange av de som sliter er blant de sterkeste, mest omsorgsfulle og smarteste hun har truffet.

– Men de kan ha en djevel på ryggen med en egen agenda. Vær ærlig og senk skuldrene sammen med de som sliter. Vis at det er greit å ha skamfulle eller «feil» tanker. Og utfordre gjerne denne djevelen. Er det noe mange som sliter ønsker seg, så er det en alliert i kampen mot sykdommen, oppfordrer Senneset. ■



*Mannen som får
saltvannsløsning-vaksinen
er en ansatt på apoteket.
Foto: Tom Olav Bøyum*

Vaksinering på apoteket

Fremover vil det bli mulig å ta reisevaksiner og influensavaksinen på apotek. Noen har allerede begynt med tjenesten. Det er apotekteknikerne som setter vaksinen etter delegasjon fra lege.

Av: Amalie Solnørdal Nærø

I stedet for å måtte reise til legen og apoteket i flere omganger er det nå mulig å få satt vaksiner i enkelte apotek.

Grundig opplæring

Apotek 1 begynte, som første apotekkjede i Norge, å sette vaksiner mot reisesykdommer som hepatitt A og B, rabies og smittsom hjernehinnebetennelse våren 2018.

Kjeden har nå rundt 60 apotek som utfører tjenesten. Fag- og kvalitetsdirektør i Apotek 1, Ellen Karine Ous, sier at det startet som et prøveprosjekt.

– Det var et prøveprosjekt som opprinnelig bare skulle vare noen måneder, men det ble en så stor suksess at vi nå har videreført og oppskalert det, sier Ous.

Hun sier de nå har triplett antall vaksine-

apotek, utdannet flere vaksinatører og at de nå i høst er den eneste apotekkjeden som setter vaksiner både mot influensa og lungebetennelse.

Apotek 1 har nå mange apotekteknikere som setter vaksiner daglig. Ous sier at de som setter vaksinene, har to ting til felles. – De er godkjent helsepersonell og, kanskje viktigst, de er motivert og har hatt lyst til å lære å sette vaksiner. Det er nemlig en hel del med opplæring som må til før man blir godkjent som vaksinator i Apotek 1, sier Ous.

For å bli vaksinator må man i første omgang gjennomføre e-læringskurs og lese

mye skriftlig materiell.

– Etter dette følger en obligatorisk opplæringsdag hvor den kommende vaksinatøren lærer om injeksjonsteknikk og hvordan man håndterer nødstilfeller som kan oppstå for eksempel hvis pasienten besvimer eller reagerer på vaksinen. Helt til slutt må man ta, og bestå, en avsluttende test, sier Ous.

Legen foreskriver resept

Slik reglene er utformet i dag, kan apotek kun sette vaksine etter delegasjon fra ansvarlig lege. Apotek 1 har et samarbeid med den nettbaserte legetjenesten Eyr, hvor kunden kan laste ned appen og fylle ut et skjema som sendes til ansvarlig lege. – Legen foreskriver så resepter basert på informasjon i skjemaet, som så hentes ut og settes i ett av våre vaksineapotek. Dette er en trygg og enkel ordning, og vi har hittil fått svært mange gode tilbakemeldinger både fra ansatte og fra kunder, sier Ous.

Ous opplever at vaksinering i apotek er en tjeneste kundene ønsker.

Har valgt å vente

Kommunikasjonssjef og fagredaktør i Boots apotek, Anne Margrethe Aldin Thune, sier at de jobber for å tilby tjenester i apotek som er til det beste for folkehelsen.

– Vi ser at apotek må sterkere inn som en integrert del av helsetjenesten for at Norge skal kunne klare helseutfordringene vi står overfor i årene fremover. Vaksinasjon er en av de tjenestene vi ser har stort potensial i apotek, da det tar bort en del av belastningen på andre deler av helsetjenesten og gir lavere sykkelighet, sier Thune.

Boots har valgt å vente litt med å innføre vaksinasjon.

– Det er behov for en felles bransjestandard for vaksinering for å sikre gjennomgående kvalitet på denne tjenesten i opplæring og gjennomføring, sier Thune.

Dette må en vaksinatør kunne:

- oppbevare vaksinepreparatene forsvarlig innlåst og ved temperatur mellom pluss 2 grader celsius og pluss 8 grader celsius
- vurdere indikasjoner og kontraindikasjoner
- informere den som vaksineres om fordeler ved vaksinasjon og risiko for mulige bivirkninger (uønskede hendelser) etter vaksinasjon
- administrere vaksinepreparatene på riktig måte, i riktig dose og med korrekte intervaller
- dokumentere vaksinasjonene på riktig måte i journal, vaksinasjonsattest og nasjonalt vaksinasjonsregister (SYSVAK), og finne igjen dokumentasjonen ved behov
- følge opp mulige bivirkninger etter vaksinasjon (vurdere og informere om alvorlighetsgrad, råd om tiltak, råd om når lege bør kontaktes)
- holde seg faglig oppdatert om vaksinasjon og de aktuelle vaksinepreparatene

Kilde: Folkehelseinstituttets vaksinasjonsveileder . ■

Farmasøyt og fagrådgiver Maren Haugen Lima er vaksinatør.

Foto: Tom Olav Bøyum



Riktig teknikk kan være avgjørende

De fleste vaksiner skal injiseres. Siden injeksjon er en aseptisk prosedyre, kreves det sterilt utstyr. Det er ikke dokumentert at desinfeksjonen før subkutane og intramuskulære injeksjoner reduserer infeksjonsrisikoen.

Av: Amalie Solnørdal Nærø

Hvis huden desinfiseres før selve injeksjonen, anbefales det å bruke 70 prosent alkohol. Etter desinfeksjon må huden få tid til å bli helt tørr før det stikkes.

Levende vaksiner kan inaktiveres av desinfeksjonsmiddelet, derfor er det spesielt viktig at huden er helt tørr før levende vaksiner injiseres. Korrekt injeksjonsteknikk kan være avgjørende for at vaksinen skal ha den ønskede effekt. Vaksiner bør ha værelsestemperatur før de injiseres.

Ingen vaksiner skal injiseres i blodårer. Forholdsvis langsom injeksjon (for eksempel ti sekunder) gir vanligvis mindre smerte enn rask injeksjon.

Kilde: Folkehelseinstituttets vaksinasjonsveileder

Kopimedisin vs. originalmedisin

I årevis har Statens legemiddelverk jobbet for få flere til å velge kopimedisin, men fortsatt skriver legene ut resept på originalmedisinene av gammel vane, og mange pasienter vil ikke bytte. Det er ingen praktiske forskjeller på kopimedisiner og originalpreparater, ifølge Legemiddelverket.

Av: Claude R. Olsen

Ved Vitusapotek Sandvika holder anslagsvis tre av ti kunder på originalmedisinen selv om den er dyrere. Apoteket har kunder i alle aldre og ser en tendens til at eldre er mer skeptiske til å bytte mens de yngre vil ha de rimeligste medisinene. Pasienter som velger de dyrere originalmedisinene, må betale differansen mellom original og kopi. Tillegget kan komme helt opp i tusen kroner.

Kunden bestemmer

Dersom legen har skrevet ut et originalpreparat, vil den apotekansatte som behandler resepten, få en pop-up på skjermen som informerer om tilgjengelige kopimedisiner.

Apotektekniker Anita Sveum Nilsen ved Vitusapotek Sandvika ser ofte at pasienter kommer med resept på originalmedisin når det finnes kopier.

– Da spør vi alltid om pasienten vil bytte til en rimeligere medisin med samme virkning, men et annet navn. Vi opplyser om at legemidlene på byttelisten er trygge, men det er kunden som bestemmer hva hun vil ha, sier Nilsen som er hovedtillitsvalgt i Vitusapotek for Farmasiforbundet.

Mange leger skriver ut originalmedisinen selv om det har vært kopi-alternativer i mange år. For eksempel kan de skrive ut en resept på legemiddelet Albyl-E mens det hadde holdt å skrive navnet på virkestoffet acetylsalisylsyre.



Betaler gjerne mer

Når apotekteknikerne ekspederer en kunde, og henter opp resepten, kommer det straks opp informasjon på skjermen om hvilke kopimedisiner som er likeverdig med originalen som legen har skrevet ut. Til tross for veiledningen vil noen pasienter, eller kunder som de sier i apoteket, ha originalen.

– Nylig hadde jeg en kunde som sa han hadde fått kløe av kopimedisinen. Han kom tilbake og betalte mange hundre kroner for å kjøpe originalmedisinen. Da sa jeg at han kunne snakke med legen for en medisinsk vurdering av reservasjon mot bytte, sier Nilsen.

Legen kan i enkelte tilfeller skrive ut resept der han reserverer pasienten mot kopimedisin.

Ingen praktiske forskjeller

Medisinsk fagdirektør Steinar Madsen i Statens legemiddelverk kaller seg selv en av fedrene til ordningen med kopimedisiner. Han har jobbet med kopimedisiner i 20 år og er kanskje den i



Apotektekniker Anita Sveum Nilsen og apoteker Bent Koksvis i Vitusapotek Sandvika møter daglig kunder som ikke ønsker å bytte originalmedisin med kopimedisin. Foto: Claude R. Olsen.

Norge som kan mest om utviklingen av kopimedisiner.
– Kopimedisinene har bidratt vesentlig til at vi har fått den prisreduksjonen på legemidler som vi har hatt de siste ti-femten årene, sier han.

Madsen avviser alle myter om at originalmedisinen er bedre enn kopimedisinen.
– Det er ingen praktiske forskjeller på kopimedisiner og originalpreparater, sier han.

Legemiddelverket jobber for å få flere leger til å skrive resepter på virkestoffer og ikke på bestemte legemidler. Mange leger skriver originallegemiddelet av gammel vane.
– Vi prøver å utrydde det, men gamle vaner er vonde å vende, sier Madsen.

Byttelisten

Legemidler som er byttbare, settes på den såkalte byttelisten som distribueres til alle apotek. Byttelisten blir oppdatert to ganger hver måned.

Kopimedisinene kommer på byttelisten dersom de er bioekvivalente, medisinsk likeverdige og egnet for bytte i apotek. En tverrfaglig gruppe i Legemiddelverket (Byttegruppen) gjør vurderinger av likeverdighet og byttbarhet og gir sine anbefalinger til Legemiddelverkets ledelse.

Dette er generisk legemiddel (kopimedisin)

Det første godkjente legemiddelet med et nytt aktivt virkestoff kalles et originallegemiddel. Når patenttiden går ut, kan det utvikles kopier, såkalte generiske legemidler.

Et generisk legemiddel inneholder akkurat samme virkestoff i samme mengde som originallegemiddelet kommer fra en annen produsent kan ha ulikt navn og utseende på legemiddel og pakning kan ha ulike hjelpestoffer (de stoffene som brukes for å lage legemidlene) kommer på markedet når originalen ikke lenger har patentbeskyttelsen har ofte lavere pris enn originallegemiddelet på grunn av konkurranse i markedet godkjennes av Legemiddelverket på samme måte som originallegemidler har samme krav til kvalitet som originallegemidler må dokumentere samme virkning hos pasientene som originallegemiddelet for å få markedsføringstillatelse

Kilde: Legemiddelverket

Stadig flere velger kopimedisin

Apoteker Bent Koksvis som leder Vitusapotek Sandvika, sier at flertallet nå velger kopimedisin, i hvert fall syv av ti, i hans apotek.
– Vi orienterer kunden om at det finnes tilsvarende preparater som originalpreparatet med samme virkestoff og styrke fra en annen produsent. Dette er rimeligere og godkjent av Statens legemiddelverk. Så er det opp til pasienten å velge, sier han.

Han sier at pasientene oppgir tre grunner til at de ikke vil bytte.
– Noen sier at de vil ha det legemiddelet som legen har skrevet. Andre føler trygghet i å bruke det de har brukt før. Og noen føler at kopimedisinen ikke hadde så god effekt som originalen, sier han.

Statens legemiddelverk oppdaterer kontinuerlig den såkalte byttelisten der det fører opp hvilke kopimedisiner som er godkjent. Denne listen blir sendt elektronisk til apotekene to ganger i måneden. ■

Antibiotikaresistens bekjempes med antibiotika

Antibiotikaresistens oppstår når bakterier eller virus muterer og blir immune mot antibiotika. Kombinasjon av fire eller fem ulike typer antibiotika kan vise seg å være effektivt til å drepe eller bremse utviklingen av antibiotika resistente bakterier.

Av Lill Jacqueline Fischer

Det er forskere ved universitetet i Los Angeles (UCLA) som ifølge en artikkel i Medical News Today har de funnet åtte tusen kombinasjoner av antibiotika som kan være effektive i behandlingen av antiresistente bakterier.

En alvorlig trussel mot global helse Verdens Helseorganisasjon mener antibiotikaresistens er en økende og alvorlig trussel mot global helse. Det er en risiko for en fremtid uten effektive antibiotika, som gjør at infeksjoner som i dag regnes som ufarlige igjen kan få dødelig utfall.

Ifølge Det Europeiske smitteverninstituttet (ECDC) i Europa dør 33 000 mennesker hvert år som følge av antibiotikaresistens bare i Europa. Hvert år oppstår det 672 000 infeksjoner som er resistente mot antibiotikabehandling i Europa.

De rapporterer også at 1900 personer i Norge hvert år får en infeksjon av bakterier som er motstandsdyktige mot antibiotika. Av disse dør om lag 70 personer.

Pamela Yeh er assisterende professor

i økologi og evolusjonær biologi ved UCLA., og har deltatt i studien. Hun uttaler til Medical News Today at funnene ser veldig lovende ut, og at vi ikke bør begrense oss til bare enkeltmedisiner eller to-stoffkombinasjoner i vår medisinske verktøykasse.

– Vi forventer at flere av disse kombinasjonene vil fungere mye bedre enn eksisterende antibiotika, sier Pamela Yeh.

Michael Kurilla er direktør for divisjonen for klinisk innovasjon ved National Institutes of Health (NIH). Han sier til Medical News Today antibiotikaresistens truer med å sette helsevesenet tilbake til tiden før en fikk antibiotika.

– Muligheten til å bruke flere kombinasjoner av eksisterende antibiotika ønskes velkommen, sier han.

Yeh sier at det sannsynligvis vil ta flere år før funnene kan brukes til behandling av pasienter.

Kjent prinsipp

Professor i mikrobiologi ved Farmasøytisk institutt ved universitetet i Oslo, Tor

Gjøn, sier dette er et kjent prinsipp innen behandling av virusinfeksjoner, blant annet ved behandling av HIV.

– Grunnen til at det kan være smart å bruke flere medisiner er at en bakterie kan ha resistens mot én medisin, men det er mindre sannsynlig at bakterien har resistens mot flere, sier Gjøn.

Han sier forskerne også har testet forskjellige kombinasjoner av åtte antibiotika i tre ulike doser på veksten av bakterien *e.coli*. Ved å kombinere 2, 3, 4 eller 5 forskjellige stoffer, som totalt gir mer enn 20 000 kombinasjoner, kommer de frem til at en kombinasjon av opptil fem forskjellige legemidler har en mye større effekt på bakterieveksten enn forventet.

– Tidligere trodde man at slike kombinasjoner kunne redusere effekten av hvert enkelt legemiddel, viser nye undersøkelser at de har en synergisk effekt, sier Gjøn.

Han sier forskerne ved hjelp av matematiske modeller har beregnet hvilke legemidler, og hvilke doser, som gir den optimale synergistiske effekt.

– Det kan være viktig å vite ved kombinasjons-



Medisinsk fagdirektør i Statens legemiddelverk, Steinar Madsen, sier enkelte antibiotika er giftige og må doseres veldig nøyaktig for at pasienten ikke skal få bivirkninger. Foto: Statens legemiddelverk.



behandling av resistente bakterier, sier Gjøn. Langt fra laboratorieforsøk til behandling Medisinsk fagdirektør i Statens legemiddelverk, Steinar Madsen, sier studien er interessant, men understreker at vi ikke vet om dette vil være vellykket på mennesker.

– For å finne ut av det må det prøves ut på mennesker, sier Madsen.

Han understreker at det å gi fire til fem antibiotika samtidig, kan være problematisk. Noen antibiotika er giftige (toxiske) og må doseres veldig nøyaktig for at pasienten ikke skal få bivirkninger.

– Det er lang vei fra reagensrørene i forskningslaboratoriene til behandling av mennesker, sier Madsen.

Han mener resultatene av den amerikanske forskningen vil gjøre at man vil se på nærmere på dette som en mulig måte å omgå antibiotikaresistens på.

Reduser bruken

Madsen er fremdeles av den oppfatningen at det viktigste tiltaket for å motvirke antibiotika resistente bakterier er å redusere

bruken av antibiotika. Og Norge er på god vei, siden 2012 er forbruket redusert med 21 prosent.

– Vi må redusere bruken totalt og vi må slutte å behandle sykdommer som går over av seg selv. Når vi bruker antibiotika må det være av den smalspektrede typen som påvirker færre bakterier, sier Madsen.

Han mener en må se på mange tiltak for å få bukt med antibiotikaresistensen. En av utfordringene med den nye beskrevne metoden er at vi ikke vet hvordan bruk av flere typer antibiotika vil påvirke bakteriene om 20 eller 30 år.

På riktig vei

I september i år kom Folkehelseinstituttet med en rapport som viser at vi er på riktig vei for å nå målet om en reduksjon i bruken av antibiotika i befolkningen i Norge med 30 prosent til 2020.

Veterinærinstituttet la samtidig fram en rapport som viser at landbruket allerede har nådd sitt mål om å redusere bruken av antibiotika til matproduserende dyr med 10 prosent innen 2020. ■

Mirakelmedisinen

Antibiotika ble opprinnelig fremstilt av mikroskopiske sopparter, men produseres i dag syntetisk. Antibiotika brukes mot bakterieinfeksjoner og den første typen antibiotika som ble oppdaget var penicillin. Den ble oppdaget ved en tilfældighet av den skotske legen Alexander Fleming (1881 – 1955) i 1928.

Et tiår senere tok Howard Walter Florey og Ernst Boris Chain arbeidet videre og først på 50-tallet ble penicillin tatt ordentlig i bruk. I 1945 mottok trioen Nobelprisen i medisin for oppdagelsen av det første antibiotikumet, og dets helbredende effekt på en rekke infeksjonssykdommer. Samme år advarte Fleming, i et intervju i New York Times, mot at overdreven antibiotikabruk kunne føre til resistens.

Studien fra UCLA er publisert i NPJ-systems Biology and Applications. Elif Tekin er første forfatter i studien som kan leses på [nature.com/articles/s41540-018-0069-9#Sec1](https://www.nature.com/articles/s41540-018-0069-9#Sec1).



Carina Torbjørnsen Dahl ved Boots i Sentrumsgården i Bodø kan omsider nyte lunsjen uten å bli avbrutt for å betjene kunder. Foto: privat.

Lunsjtrøbbel i apotekene

Betalt spisepause eller helt fri? I en del apotek rapporteres det at det ikke er så enkelt. Lav bemanning kan gjøre at folk ser seg nødt til å jobbe i lunsjen – uten at dette blir kompensert. Farmasiforbundet vil nå ta opp saken via hovedtillitsvalgte i kjedene.

Av: Trond I. Hovland

Leder i Farmasiforbundet, Irene Hope, sier hun har fått noen meldinger om at dette er et problem, særlig i små apotek med lav bemanning.

– Her ser det ut til at det kan være vanskelig å få fri i spisepausen slik man har krav på, sier Hope.

Avtalen

I tariffavtalen for medlemmer i Farmasiforbundet står det at spisepausen ikke er betalt, og skal det forhandles om dette, er det to år til neste gang. Slik det er i dag, åpner dette for et dilemma for en del arbeidstakere på mindre apotek.

– Holdningene kan variere, og for noen blir det et press om å steppe inn og jobbe i spisepausen for å ta unna ekspederingen av kundene, sier Hope.

Hun sier dette også kan bety misnøye og demotivering på en arbeidsplass.

– Vi vil derfor oppfordre folk til å bruke avtalen. Dersom man ikke får sammenhengende spisepause, men må jobbe innimellom, må man kreve å få betalt for dette, sier Hope.

Tar opp saken

Farmasiforbundet vil nå sette saken på dagsordenen. Dette skal gjøres gjennom å mobilisere de hovedtillitsvalgte i apotekkjedene.

– De hovedtillitsvalgte må ta opp saken med HR-avdelingene i kjedene, slik at det blir en skikkelig bevisstgjøring på dette både blant arbeidstakere og arbeidsgivere, sier Irene Hope.

Fikk skjermet lunsjen igjen

Carina Torbjørnsen Dahl jobber på Boots apotek i Sentrumsgården Bodø og er blant dem som har erfaring med denne problematikken:

– Vi hadde en periode da vi var nedbemannet og bare tre på jobb. Da var det vanskelig å ta fri hele spisepausen. Nå er bemanningen blitt normal, og vi har stort sett skjermet pause, sier hun.

På hennes arbeidsplass ble det heller ingen konflikt ut av perioden med lav bemanning og avbrutt pause, men man løste problemet gjennom å tilpasse spisetidene. ■

FLUX PRO Klorhexidin



Inneholder
både
klorheksidin
og fluor



NYHET!

Flux PRO Klorhexidin Skyll
0,12% Klorheksidin
0,2% NaF
0% Alkohol
Smak av Coolmint

Flux PRO Klorhexidin Gel
0,12% Klorheksidin
1000 ppm F
0% Alkohol
Smak av Coolmint

Flux PRO Klorhexidin inneholder både klorheksidin og fluor. Produktene er for kortidsbehandling eller etter anbefaling fra tannhelsepersonell. Som øvrige Flux produkter er de uten alkohol og parabener. Utviklet i samarbeid med skandinavisk tannhelse.

Dosering:

Voksne og barn over 12 år: Brukes 1–2 ganger daglig i inntil to uker eller etter anbefaling fra tannhelsepersonell. Skyllen har en praktisk doseringspumpe som gir riktig dosering hver gang.

FLUX[®]

Har du fluxet i dag?

Møte med åpen apotekdør

Da frisør Nina Khishavand kom til Norge som 27-åring, ble det en ny start på mange livsområder, også innen yrkesvalg. Nå har hun lagt bort saks og kam til fordel for piller og plaster på Linderud i Oslo.

Av: Kristin Rosmo

Smilet og latteren sitter løst hos humørspredere og apotektekniker Nina Khishavand.

– Jeg har oppdaget at jeg kommer langt med å bruke humor når jeg kommuniserer med andre mennesker. Ofte opplever jeg at folk rundt meg ler mye og godt, og det gleder meg stort, sier Khishavand.

Hun ser ikke bort fra at nettopp den egenkapen har gjort veien inn apotekdøren litt enklere for henne. Opprinnelig er hun utdannet frisør. Nå er det apotekarbeid ved det nyåpnede Apotek 1 på Linderud senter i Groruddalen i Oslo som gjelder. Khishavand er eneste apotektekniker ved

apoteket, som ellers er bemannet med fire farmasøyter.

De første årene i Norge bød på store omveltninger for Nina Khishavand. Språket skulle læres, og det var generelt mye nytt. Midt oppi alt skulle hun også komme seg inn på arbeidsmarkedet.

– Jeg prøvde meg på både hårklipp og arbeid i barnehage og tannlegekontor før jeg kjente meg sikker på at apotek ville være noe for meg, sier hun.

Det var gjennom norskopplæringen hun først ble oppmerksom på apotekteknikeryrket. Rådgivere fra Sinsen voksenopplæring fortalte om ulike veier inn til det norske arbeidsmarkedet.

– De snakket varmt om yrkesfag, noe som ga gjenklang hos meg. Etter to år ved Sinsen voksenopplæring gikk jeg tredjeåret ved Ullern videregående skole, sier Khishavand.

Da hun skulle finne sitt praksisapotek, tok hun i bruk magefølelsen. Hun kjente på

en helt spesiell dragning mot Boots apotek på Lambertseter og tok mot til seg og spurte etter praksisplass – og fikk det.

– De åpnet apotekdøren på vidt gap for meg, noe jeg er ubeskrivelig takknemlig for. I tillegg til praksisperiodene arbeidet jeg der som tilkallingsvikar etter endt utdanning. Etter hvert fikk jeg en vikariatstilling ved Boots apotek Strømmen, og jeg var også veldig fornøyd med jobben der.

Men med tilbud om fast stilling ved Apotek 1 på Linderud senter ble det jobbbytte på nytt.

– Jeg stortrives i yrket og har det morsomt på jobb hver eneste dag. Jeg blir oppriktig glad for hver eneste fornøyde kunde. Etter hvert kan jeg tenke meg mer ansvar og kunnskap, og ønsker på sikt å studere farmasi, sier hun.

Nina Khishavand har få fritidsproblemer. Hun er alene med omsorgen for barna, som begge går på barneskolen. På fritiden legger hun vekt på å gjøre ting sammen med dem.

– Vi er glade i å gå på kino, bake og å være ute. Vi både sykler og går turer i skogen for å få frisk luft. Om vinteren går barna på ski, mens jeg på ingen måte er født med ski på beina. Men aking – det kan jeg, ler hun. ■



Navn: Nina Khishavand

Alder: 39

Bosted: Lørenskog, oppvokst i Teheran, Iran

Familie: Sønnen Kian (10) og datteren Aylin (6)

Interesser: Barna, venner, hagestell, reiser

Utdanning: Autorisert apotektekniker fra Ullern videregående skole

Arbeidssted: Apotek 1 Linderud senter

Arbeidsoppgaver: Selvvalgsansvarlig

Fagorganisert: Nei

Jobbe i julen



Mange må jobbe på julaften og i romjulen og i enkelte yrkesgrupper er det nødvendig at noen jobber i juleferien. Sykehus, flyselskap og hotell er eksempler på arbeidsplasser som ikke kan stenge dørene på helligdager.

Av: Amalie Solnørdal Nærø

Anneli Nyberg er leder for Parat kabinforbund og sier at i de fleste flyselskap får man en oversikt over når man skal jobbe én måned frem i tid og det er store forskjeller på hvordan en jobbdag kan se ut på julaften. – Noen har kanskje en enkelt flyvning på julaften slik at de er hjemme på kvelden. Andre må kanskje være borte og ligge over på et hotell i Bergen eller på Kanariøyene, sier Nyberg.

Julen på Gran Canaria

Hvordan de ansatte reagerer på å måtte jobbe på julaften varierer også. – Noen tenker at det er en del av jobben. Det er bare sånn. Andre synes det er forferdelig å måtte ligge borte på julaften. Det er jo ikke rart, har man for eksempel småbarn vil man gjerne være hjemme, sier Nyberg.

Nyberg sier flyselskap og ansatte tidligere forsøkte å finne de som ønsker å jobbe, og at de som ville ha fri fikk fri. I dag er bemanningen automatisert og flyturene blir lagt opp etter det som er tilgjengelig, uten å se hva slags ansatt som er bak. Dette gjelder også i julen. – Det er også stor forskjell på flyselskap, noen selskap flyr i stor grad innenriks med korte destinasjoner, og de har nok ikke så mange som ligger borte på julaften.

Etter å ha flydd i tretti år har Nyberg selv jobbet i julen flere ganger. Selv om hun

forstår at ikke alle setter pris på å tilbringe julen på jobb, sier hun at det er en hyggelig dag å jobbe på.

– Det er en annen stemning. I blant har vi delt ut pepperkaker. En gang lå jeg over på Gran Canaria på julaften, og co-piloten hadde med juletre.

Nyberg er ansatt i SAS, og sier at de har prøvd å ha en rullering, slik at man får fri annen hver jul. Det har ikke fungert helt optimalt, men de prøver å forbedre det, sier hun.

– Jeg tror de fleste kan bli skuffet når de får se at de må jobbe i julen, men når man går om bord er det en hyggelig dag å

jobbe på, og vi prøver å gjøre det bra for passasjerene.

Greit å vite om å jobbe i julen

Parat-advokat Maren Merli, sier at rett til fri i julen kan være regulert i arbeidstakers individuelle arbeidsavtale, tariffavtale og noen ganger er det fastsatt i arbeidsgivers personalhåndbok.

– I julen skal det i henhold til lovverket være arbeidsfri fra klokken 15.00 på julaften, og det samme på første juledag (25. desember), annen juledag (26. desember) og første nyttårsdag (1. januar). Arbeid på disse dagene er ikke tillatt med mindre arbeidets art gjør det nødvendig, sier Merli.

– Hvordan bestemmes det hvem som skal jobbe i jula, med mindre noen melder seg frivillig?

– Det finnes ingen lovregler om dette. Til syvende og sist er dette noe som arbeidsgiver, i kraft av styringsretten, bestemmer. Som arbeidsgivers øvrige beslutninger, skal valget av hvem som må jobbe i julen være saklig, sier Merli.

– Hva tror du er årsaken til at noen velger å jobbe på julaften?

– Hovedgrunnen er nok at det ifølge lovverket ikke er arbeidsfri på julaften før klokken 15.00. Videre er det en rekke tariffavtaler som gir arbeidstakere økonomiske tillegg for å jobbe julaften og helligdager, sier Merli. ■



Bildetekst
Bildetekst

Kurs i 2019

Parat har omlag 2200 tillitsvalgte og har et omfattende kurstilbud. Målet med kursene er å bistå alle våre tillitsvalgte slik at alle er i stand til å løse viktige oppgaver for medlemmene, samlet og hver for seg.

Av: Lill Fischer

De aller fleste avgjørelser som har betydning for medlemmenes lønns- og arbeidsvilkår, tas i den enkelte bedrift. Det er et mål at flest mulig beslutninger skal tas på et lavest mulig nivå, slik ansatte og tillitsvalgtes medbestemmelse er nedfelt både i lov- og avtaleverket.

Ny grunnopplæring i Parat

Fra og med 2019 er ny modell for grunnopplæring i Parat gradvis innført. Opplæringen som tilbys alle nye tillitsvalgte, skal gi grunnleggende kunnskaper og verktøy for å fylle rollen på en god måte.

Tove Løhne er opplæringsansvarlig i Parat og leder arbeidet med å utvikle den nye kursmodellen.

– Vårt mål er at alle nye tillitsvalgte skal gjennomgå alle tre grunnkursene i løpet av det første året, sier Tove Løhne.

Grunnkurs 1 tar for seg rollen som tillitsvalgt og arrangeres av regionkontorene fra og med 2019. Her samles tillitsvalgte fra alle bransjer og sektorer. På Grunnkurs 2 og 3 er det tillitsvalgtrollen, i tillegg til lov- og avtaleverket som er tema. Disse kursene holdes sektorvis og samler tillitsvalgte fra hele landet.

Grunnkurs 2 og 3 vil fases inn i løpet av 2019, men som tillitsvalgt skal du melde deg på Trinn3 som tidligere. Det kan da hende at du kommer på Grunnkurs 2 og 3.



Utdanningsansvarlig i Parat, Tove Løhne. Foto: Lill Fischer.

Aktive kursdeltakere

I den nye grunnopplæringen er det lagt vekt på aktivisering, samarbeid og refleksjon. Omfanget av tradisjonelle forelesninger er begrenset, og hovedvekten er lagt på løsning av oppgaver i grupper. Mange av oppgavene har ingen klar fasit. – Kursdeltakerne må i tillegg til å benytte lov- og avtaleverk i stor grad bruke eget skjønn og tolkningsevne når oppgavene skal løses, sier Løhne.

Hun mener en slik tilnærming vil gi bedre og tryggere tillitsvalgte.

– Tillitsvalgtes oppgaver på arbeidsplassen har sjelden enkle svar, de krever tolkning, skjønn og refleksjon. Ofte kreves det en solid porsjon sunn fornuft, og da er det viktig at de tillitsvalgte har tro på egne evner, sier Løhne.

I oktober og november ble de første Grunnkurs 1 etter den nye modellen arrangert.

– Ut fra tilbakemeldingene ser det ut som om vi har truffet godt. Mange påpeker at de lærer mer ved å jobbe selv enn ved å høre på forelesninger, sier Løhne.

Hun forteller at en av deltakerne kom bort til henne og sa at han egentlig hadde tenkt å innta «kursposisjonen», sette seg ned med armene i kors og høre på mens han slappet av.

– Det fikk han ikke til på dette kurset, ler Løhne, på dette kurset kreves det aktivitet. ■

Les mer om kurs på side 31.



Kurs og konferanser for tillitsvalgte 2019

Januar

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

- 14.–17. januar Nettverksrelasjoner og påvirkningsprosesser 10 studiepoeng, Scandic Victoria, Oslo
- 16.–18. januar Grunnkurs 1* region øst og sør, Olavsgaard
- 28.–30. januar Forhandlingsteknikk privat sektor og spekter, Sanner
- 30. januar–1. februar Konflikt håndtering - kommunikasjon og juss., Sanner

Februar

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

- 4.–6. februar Grunnkurs 1* region midt og nord, Scandic Solsiden, Trondheim
- 4.–6. februar Forhandlingsteknikk stat, Olavsgaard
- 11.–13. februar Presentasjonsteknikk og kommunikasjon, Olavsgaard
- 28. februar–1. mars Parat- og Tariffkonferansen, Quality Airport Hotel

Mars

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 6. mars Ansettelsesråd stat, Park Inn
- 11.–13. mars Trinn3 stat, Olavsgaard
- 12.–14. mars Grunnkurs 1* region vest, Quality Hotel Edvard Grieg
- 18.–20. mars Grunnkurs 1* region øst og sør, Olavsgaard
- 20.–21. mars Thsf sentral- og landsstyremøte
- 25.–27. mars Forhandlingsteknikk for stat, Sanner

April

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

- 1.–3. april Forhandlingsteknikk+lokale forhandlinger KS/Virke-Huk og Spekter helse, Olavsgaard

Mai

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

- 7.–9. mai Trinn3 privat og spekter, Olavsgaard
- 13.–15. mai Konflikt håndtering - kommunikasjon og juss., Sanner
- 21.–23. mai Trinn3 stat, Olavsgaard
- 22.–23. mai Parat Forsvar Kongress, Park Inn Gardermoen
- 22.–24. mai Grunnkurs 1* region øst og sør, Olavsgaard
- 27.–28. mai Retorikk, Olavsgaard

Juni

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- 5.–6. juni Parat-stat-konferansen, Quality Airport Hotel

* erstatter trinn1-2

■ Deltidsstudier for tillitsvalgte

■ Fordypningskurs

■ Grunnopplæring

■ Konferanser

Kurs og konferanser for tillitsvalgte 2019

Juli

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

August

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

- 28.–30. august Grunnkurs 1* region øst og sør, Olavsgaard
- 28. august Temadag lokale forhandlinger i privat sektor, Parat sine lokaler
- 28.–30. august Presentasjonsteknikk og kommunikasjon, Sanner

September

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

- 2.–5. september Tariffavtaler og lønnsdannelse 10 studiepoeng, Scandic Victoria, Oslo
- 4.–6. september Grunnkurs 1* region nord og midt, Clarion Hotel The Edge, Tromsø
- 5.–6. september Parat lederkonferanse, Scandic Oslo Airport
- 10.–11. september Regionmøte Sør
- 12. september Ansettelsesråd stat, Park Inn
- 16.–17. september Regionmøte Midt, Trondheim

Oktober

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

- 18.–19. september Regionmøte Vest, Bergen
- 23.–24. september Regionmøte Øst, Oslo
- 25.–26. september Regionmøte Nord, Tromsø
- 9.–11. oktober Grunnkurs 1* region øst og sør, Tønsberg klubben
- 21.–23. oktober Konfliktthåndtering, kommunikasjon og juss, Sanner
- 23.–25. oktober Grunnkurs 1* region region vest, Quality Hotel Edvard Grieg
- 29.–31. oktober Trinn3 KS, Virke-Huk og spekter helse, Olavsgaard

November

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

- 4.–5. november Arbeidsgivers styringsrett, omstilling og nedbemanning - stat, Scandic Lillestrøm
- 7. november Parat Luftfartskonferanse, Quality Airport Hotel
- 11.–12. november Arbeidsgivers styringsrett, omstilling, permittering og nedbemanning - privat, Olavsgaard
- 20.–22. november Grunnkurs 1* region nord og midt, Scandic Solsiden, Trondheim
- 25.–27. november Trinn3 privat og spekter, Olavsgaard

Desember

Ma	Ti	On	To	Fr	Lø	Sø
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

- 25.–27. november Trinn3 stat, Olavsgaard
- 28.–29. november Retorikk, Olavsgaard
- 2.–4. desember Grunnkurs 1* region øst og sør, Olavsgaard
- 4.–5. desember Arbeidstid privat sektor, Olavsgaard

* erstatter trinn1-2

■ Deltidsstudier for tillitsvalgte

■ Fordypningskurs

■ Grunnopplæring

■ Konferanser

Øvrig kurs informasjon



Fordypningskurs

I tillegg til grunnopplæringen har Parat fordypningskurs innenfor de områdene som er viktig for vervet som tillitsvalgt på arbeidsplassen. Eksempler på dette er forhandlingsteknikk, lønnsforhandlinger, konfliktløsning, tale- og presentasjonsteknikk, retorikk, omstillinger og nedbemanninger og arbeidstidsordninger.

– For å delta på fordypningskursene må de tillitsvalgte først ha gjennomgått grunnopplæringen eller ha tilsvarende kompetanse, sier Løhne.

Deltidsstudier

I samarbeid med Universitetet i Sørøst-Norge arrangeres deltidsstudier som gir studiepoeng, og som består av én eller to samlinger, en obligatorisk oppgave og hjemmeeksamen. Tillitsvalgte kan ta inntil ett deltidsstudium hvert kalenderår. Våren 2019 arrangeres kurset «Nettverksrelasjoner og påvirkningsprosesser» og til høsten «Tariffavtaler og lønnsdannelse».

Nye websider

I løpet av høsten har «Parat kompetanse» blitt synlig på parat.com. Målet med endringen er å gjøre det lettere å finne frem på websidene.

Påmelding

Parat sender ut kursinvitasjon elleve uker før kursstart til tillitsvalgte som er i målgruppen for kurset.

Du må logge deg inn på «Min side» for å kunne melde deg på kurs. Her finner du også oversikt over hvilke kurs og konferanser du har deltatt på tidligere, og bekreftelse på nye kurs. Trenger du hjelp, tar du kontakt på e-post til medlem@parat.com.

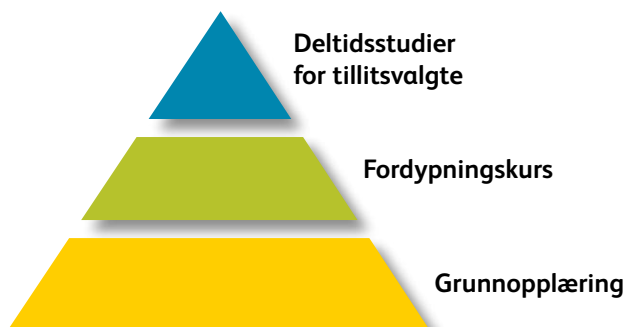
Har du spørsmål til kursene, send e-post til:

kurs@parat.com, eller ring Parat på telefon 21 01 36 00.

Du kan også ta direkte kontakt med kursansvarlige:

- Hege Thorud, 924 49 819
- Monica Bjørlo, 930 40 952

Kurspyramiden for tillitsvalgte i Parat



Møte med Stortingets lysmester

Mens politikerne nyter all oppmerksomhet rundt det politiske spillet som pågår i stortingssal og vandrehall, jobber flere hundre ansatte i kulissene. Bli med Paratmagasinet på besøk til de stortingsansatte.

Av: Sverre Vidar Bjørnholt. Foto: Gorm K. Gaare

”Mine kolleger er nærmest som familiedlemmer å regne.



Mellom 40 000 og 60 000 lyspærer må passes på rundt om i Stortinget. Driftstekniker Kok Wei Hung trives godt med oppgaven. Foto: Gorm K. Gaare.

Når stortingsrepresentantene reiser hjem på sommerferie, får Kok Wei Hung det travelt. Det er da lyspærene skal skiftes på Stortinget. Og de skiftes ut etter et nøye planlagt system. Noen skiftes etter et år, andre etter to og noen hvert tredje år. Han er usikker på om det er 40, 50 eller 60 000 av dem. Mange er det i alle fall, og hver og én har sin historie. For han merker hver eneste pære.

I stortingssalen, der debattene foregår og som vi kjenner fra utallige TV-sendinger, skifter Kok Wei Hung alle pærene hver eneste sommer. Det er en av rutinene for driftsteknikeren som blant annet er ansvarlig for nettopp de titusenvise av lyspærene rundt om i de mange rommene som utgjør arbeidsplassen Stortinget.

Han var 19 år i 1979 da han kom fra Hong Kong til Norge. Det var eventyrlysten som drev ham hit, og nær familie. Den første jobben var på kinarestaurant, på kjøkkenet.

– Mine venner i Hong Kong forsto ikke at jeg ville ut i verden, og Norge hadde de jo ikke hørt om, sier Hung.

Det var mens han jobbet i forsvaret, at noen fortalte ham om jobben på Stortinget. Den som tipset ham, mente at Hung ville passe aldeles utmerket til jobben som driftstekniker i vaktmesterteamet. Han var kjent for å fikse det meste. Og det har han holdt på med siden 2001. Så han er en skikkelig veteran i Stortingets korridorer.

– Her trives jeg veldig godt. Det er en koselig og god arbeidsplass. Alle hilser på alle. Det er en trygg arbeidsplass og et veldig godt arbeidsmiljø. Mine kolleger er nærmest som familiemedlemmer å regne. Jeg passerer snart 60 år og håper jeg er så heldig at jeg får bli her på huset frem til jeg går av med pensjon, sier han.



Det er ikke bare lypærer han har ansvaret for. Han inngår også i teamet som har ansvaret for arrangementer. Det betyr at når kongehuset er representert, eller det er offisielle besøk fra utlandet på Stortinget, så ruller han ut den røde løperen, sørger for at rett flagg henger på flaggstengene, og at korrekte møbler og annet som hører til det seremonielle, er på stell. Når det er internasjonale politiske møter som blant annet Nordisk råd, så har Kok Wei Hung en finger med i spillet for at arrangementet skal flyte friksjonsfritt.

Arbeidsdagen kan bli ganske lang når parlamentet er på sitt mest hektiske. Han går i et tredelt vaktskjema, hvorav en av vaktene er fleksibel alt etter hva som skjer på Stortinget.

Han føler at det å ha en organisasjon som Parat i ryggen gir ham ekstra trygghet. Og at det er noen som tar vare på ham om noe problematisk skulle skje. For Kok Wei Hung har det i alle år vært en selvfølge å være tilsluttet en arbeidstakerorganisasjon.

Vi forlater driftsteknikeren og hans mange lypærer. Så legger vi ut på en lengre vandring i husets mange korridorer. Vi trenger skikkelig veiviser for å finne frem til Ellen Hjorth Bergli. Hun er referent, altså en av dem som sitter rett under stortingspresidenten når det er møter i stortingsalen. Ellen sørger for at hvert eneste ord som bli sagt der noteres og skrives for historiebøkene. Det er Grunnloven som har bestemt at det skal være slik. Det er 22 referenter ansatt på Stortinget.

Tidligere var det stenografer som gjorde den jobben. Nå noterer referentene og støtter seg ellers til lydfiler og videoopptak fra møtene.

– Stortinget er et spennende sted å jobbe. I min jobb som referent får jeg holde på med det jeg trives best med, språk og det å skrive, sier Ellen.

I gruppen med referenter er hun nesten som fersking å regne med bare seks år i jobben. For her har de fleste lang erfaring. Noen husker fortsatt stenografiens tidsalder.



Hun er glad i å skrive, og Ellen Hjorth Bergli opplever at referentjobben på Stortinget er midt i blinken. Jobben har gitt henne god kunnskap om norske dialekter. Foto: Gorm K. Gaare.

Ellen har i hele sitt voksne liv arbeidet med språk. Først som journalist i Sverige og senere i forlagsbransjen. Nå håper hun at hun får bli på Stortinget så lenge som mulig. Derfor føler hun en trygghet ved å være Parat-medlem.

– Det å skrive er livet mitt, sier hun.

Jobben som referent, sittende i stortingsalen med notatblokken, er utfordrende. Hun sitter der rundt en halv time av gangen. Når hun er tilbake på kontoret, må hun kontrollere notatene opp mot lydfiler og videoopptak. Enkelte ganger kan det være lokale uttrykk og vendinger som gjør at hun rett og slett må spørre den stortingsrepresentanten som har stått på talerstolen.

– Ja, det er svært mange dialekter som blir benyttet, og derfor er det viktig for meg at jeg er hundre prosent sikker på at det som til slutt blir det endelige referatet, er korrekt. I slike situasjoner blir jeg mottatt med munterhet og latter. Ja, representanten tar det med godt humør at jeg spør. De er jo selv interessert i å bli forstått og at det blir korrekt det som blir det historiske referatet. Vi referenter gir oss ikke før vi har løst en språkfloke. Jeg synes det er morsomt når det er utfordrende. Så til sine tider kan det hende at et manus går noen

ganger frem og tilbake mellom representant og referent.

– *Hvordan vil du karakterisere Stortinget som arbeidsplass?*

– Det fine med Stortinget er at alle er på hils med alle. Det er en god tone i huset. Det er en spennende arbeidsplass. For meg som elsker å skrive, så er det et interessant sted å arbeide. Jeg husker at jeg som fersking ble veldig stolt da en statsråd hilste på meg og jeg hilste tilbake. Ja, det er slik det til daglig er i korridorene her.

– *Det kan vel være noen tøffe dager når politikken er på det heteste?*

– Jo da, det kan til sine tider være hektisk her. Normalt er det de to–tre siste ukene før jul når budsjettet skal på plass, og de tre siste ukene i juni, før Stortinget avslutter før sommeren, at det er som travlest. Da skrives det på høytrykk her nede hos oss referentene. Vi må få referatene ferdig så fort som mulig. Personlig synes jeg det er gøy når trykket er intenst, sier hun.

Vi har en avtale i en annen ende av det underjordiske mylderet av korridorer og heiser. Her det myldrer av travle ansatte på vei til og fra kontorer og møterom. De er apparatet som smører vår nasjonalforsam-

ling, slik at i alle fall alt det praktiske går på skinner. Så får politikerne ta seg av sitt.

Veiviser er Parat-leder Jan Hordvik. Som sikkerhetsansatt kjenner han institusjonens krinkler og kroker. Etter en god del skritt er vi fremme. Inne på et møterom venter nestleder Gunn-Anny Lauvnes, hun jobber i innkjøpsavdelingen, men har også halv jobb i foreningen.

– *Stortinget skiller seg fra andre offentlige arbeidsplasser. Forklar?*

– Stortinget skal være uavhengig og er en av de tre statsmaktene i samfunnet som gjør at vi ikke skal være underordnet andre. Men vi har kontrollsystemer som skal se etter at vi følger retningslinjene som lovverket har satt føringer for. Den institusjon som er nærmest oss i form og karakter, er Riksrevisjonen. Så det er naturlig for oss å samarbeide med fagforeningene der.

Stortinget har en spesiell posisjon i tariffområdet. Vi er uavhengig grunnet den særstilling Stortinget har. Dette gjør at Parat Stortinget blir oppfattet som privat. Men vi legger oss så nært statens avtaler som det lar seg gjøre. Så vår tariffavtale er nær tilknyttet den staten har, og vi følger blant annet kurs som er tilrettelagt for staten, sier de to.

Parat er nye på Stortinget. Etter en lengre prosess og mye intern diskusjon ble det enighet om å melde seg inn. Det skjedde fra 1. januar 2018. Stortingets administrasjon er delt opp i 7 avdelinger og 29 seksjoner. Avdelingene er: Konstitusjonell avdeling, Eiendoms-, sikkerhets- og serviceavdeling, Forvaltningsavdeling, Kunnskaps- og dokumentasjonsavdeling, Internasjonal avdeling, IT-avdeling og Kommunikasjonsavdeling. Det er stortingets direktør som leder den administrative virksomheten.

Parat er representert i alle avdelingene.

– Vi er så langt blitt særdeles godt mottatt og ivaretatt. Parat har som organisasjon vært der for oss når vi trenger dem, og vi føler at dette har vært et klokt og lykkelig valg. Vår viktigste oppgave er naturligvis å ta vare på det enkelte medlem i foreningen, slik at deres rettigheter er best mulig ivaretatt i alt fra lønnsforhandlinger og personalsaker til at avtaleverket som vi inngår med administrasjonen blir best mulig for alle parter, sier de to.

Begge understreker at samarbeidet med Stortingets administrasjon er godt. De er også opptatt av at ansatte skal trives godt på arbeidsplassen. Et godt tegn på at det stemmer, er den lave turnover som preger stedet. De ansatte liker seg her, og derfor blir de fleste langt lenger på Stortinget enn de fleste stortingsrepresentantene. ■



” *Stortinget har en spesiell posisjon i tariffområdet. Vi er uavhengig grunnet den særstilling Stortinget har.*

De tillitsvalgte for Parat på Stortinget er Jan Hordvik, leder, og Gunn-Anny Lauvnes, nestleder. De samarbeider en del med kollegene i Riksrevisjonen. Foto: Gorm K. Gaare.



Jobbveiviser

Som medlem i Parat får du nå en unik mulighet til å lære mer om deg selv. I Jobbveiviseren kan du kartlegge dine egenskaper og interesser. Sannsynligvis vil du finne ut at du har kvaliteter som gir deg flere muligheter i arbeidslivet enn du trodde.

«Jobbveiviseren» er et verktøy hvor du svarer på en rekke spørsmål om deg selv. Til slutt sitter du igjen med en unik profil som forteller om dine styrker og hvilke yrker som kan passe for deg. Arbeidslivet og medlemmene i Parat gjennomgår store endringer. Parat tilbyr derfor tjenesten, som er levert av vip24, for å bidra til at du som medlem står bedre rustet i omstillinger og når du skal ta viktige valg for fremtiden. Det kan handle om å bytte jobb, eller søke nye oppgaver i den jobben du har. Jobbveiviseren finner du på parat.com/kompetanse.

Nye web-sider for kompetanse i Parat

På parat.com/kompetanse finner du nå alt stoff som har med kompetanse å gjøre. På denne siden vil du som medlem få tilgang til ulike foredrag om aktuelle tema som for eksempel pensjon, arbeidsglede, mestring og jobbsøking.

Her vil du også finne informasjon om Parats tillitsvalgsopplæring, opplæringsvideoer og mye annet nyttig stoff for medlemmer og tillitsvalgte.



Du kan søke om stipend

Parats medlemmer vil ha faglig påfyll og kan søke stipend fra Parat. Nå er det stor økning i antallet som vil ta fagbrev og det er spesielt innen sikkerhetsfaget og salg og service det er mange søknader.

Parat kan i samarbeid med tillitsvalgte sette opp egne kurs for medlemmene på arbeidsplassen. Kursene er nettbasert og leveres av Folkeuniversitetet.



Læring og utvikling i arbeidslivet og på arbeidsplassene

Parats hovedstyre har valgt læring og utvikling i arbeidslivet og på arbeidsplassene som flaggsak for 2019. Bakgrunnen for valget er at det i dagens kompetansesamfunn stilles stadig flere krav til at arbeidstakerne skal tilegne seg ny kompetanse. Gjennom året vil Parat konsentrere seg om den kompetanseutviklingen som finner sted i arbeidslivet. Parat vil blant annet se nærmere på hvilke barrierer og muligheter som finnes for læring og utvikling og se på hvordan man kan skape kultur for læring og utvikling av ansatte på arbeidsplassen.

Bidrag til TV-aksjonen

Årets TV-aksjon var til inntekt for Kirkes Bymisjon og deres arbeid med å skape et varmere og mer inkluderende samfunn. Norge er et samfunn der forskjellene øker. Forskjeller som ikke først og fremst handler om etnisitet eller religion, hvor du kommer fra eller hvem du er. Men om du er innenfor eller utenfor.

Det er mange måter å være utenfor på. Fra å mangle en seng å sove i, til å være utenfor arbeidsliv eller sosiale fellesskap. Dette rammer ikke bare enkeltpersoner, men gir ringvirkninger for hele befolkningen. Parat bidro med 40 000 kroner.



Parats regionutvalg (RU)

RU region Nord (Finnmark, Troms, Nordland):

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

Tor-Fredrik Olsen, Finnmark Fylkeskommune

E-post: tor.fredrik.olsen@ffk.no

Per-Christian Størksen, Nordland Fylkeskommune

E-post: perst@nfk.no

Terje Grytdal Roland, Nord-Troms Tingrett

E-post: terje.grytdal.roland@domstol.no, Ungrepresentant

RU region Midt (Nord- og Sør Trøndelag, Møre og Romsdal):

Leder: Morten Mørch, NTNU Trondheim

E-post: Morten.morch@ntnu.no

Grete Kambuås, BOOTS APOTEK, Trondheim

E-post: Gretkam@online.no

Ronny Johannessen, NAV IT Forretningspartner, Steinkjer

E-post: Ronny.johannessen@nav.no

Randi Lisbeth Falling, Distriktstannklinikken Valldal

E-post: Randi.falling@mrfylke.no

Andreas Sylte, NTNU Ålesund

E-post: Asy@ntnu.no

Camilla Buvarp Tiller, Nord Universitetet Namsos, Ungrepresentant

E-post: camilla.tiller@gmail.com

RU region Øst

(Østfold, Hedmark, Oppland, Oslo og Akershus):

Leder: Hilde Margrete Bjørklund - Cappelen Damm AS

E-post: hilde.bjorklund@cappelendamm.no

Bente Iren Tollefsen Moen - Statens Pensjonskasse

E-post: bente.iren.moen@spk.no

Stein Grindheim - SAS Ground Handling

E-post: stein.grindheim@sas.no

Ronny Kjønso - Asko Øst

E-post: ronny.kjonso@asko.no

Anja P. Ahlstrøm – NIBIO

E-post: Anja.Ahlstrom@nibio.no

Gry Haakenstad, Oslo kommune, Ungrepresentant

E-post: Gry.haak@gmail.com

RU region vest (Rogaland, Hordaland, Sogn og Fjordane):

Leder: Gro Nondal Buvik, Sognekraft AS

E-post: gro.nondal.buvik@sognekraft.no

Odd B. Eide, Sjøfartsdirektoratet

E-post: Odd.Eide@sjofartsdir.no

Hege Solbakken Sæbø, Stavanger Aftenblad AS

E-post: hege.solbakken.saebo@aftenbladet.no

Tommy Sævareid, Hordaland fylkeskommune

E-post: tommy.saevareid@hfk.no

Erik Andreassen, Gate gourmet i Bergen

E-post: eandreassen@gategourmet.com

Kari Nestaas, Indre Hordaland Jordskifterett, Ungrepresentant (Permisjon)

E-post: kari.nestaas@domstol.no

Catrine Almeland, Tannlege Erik Barmann, Ungrepresentant

(fungerende for Kari Nestaas)

E-post: flugik@hotmail.com

RU region Sør

(Aust- og Vest Agder, Telemark, Vestfold og Buskerud):

Leder: Ragnhild Negård - NAV

E-post: ragnhild.negard@nav.no

Nina Ødegård – Høyskolen i Buskerud og Vestfold

E-post: Nina.Odegard@hvb.no

Cecilie Holt, NAV

E-post: cecilie.holt@nav.no

John-Inge Nerland – Fylkesmannen i Buskerud

E-post: fmbujin@fylkesmannen.no

Anne Britt Skomedal, Vitusapotek Elefanten Kristiansand

E-post: annebritt1962@hotmail.com

Abishek Banstola, NAV Porsgrunn, Ungrepresentant

E-post: abishekbastola@gmail.com

Spørsmål til juridisk og forhandlingsavdelingen i Parat

Vi som gir svar i denne utgaven av Parat er:



*Annbjørg Nærdal
Advokat*



*Anders B. Lindstrøm
Leder juridisks avd.
Advokat*



*Grete Dieserud,
Forhandler*



*Kjell Morten Aune,
Forhandler*



*Pia Helene Willanger
Forhandler*



*Thore Eithun Helland
Advokat*

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.

Vaksinetvang

Jeg er sivilt ansatt i forsvaret, hvor jeg har en vanlig kontorjobb. Det har nå kommet et rundskriv fra ledelsen om at alle, både militære og sivilt ansatte, må vaksinere seg mot influensa. Jeg er sjelden syk og har aldri hatt behov for å vaksinere meg mot influensa. Jeg ønsker derfor ikke å vaksinere meg, men er redd for at det anses som ordrenekt dersom jeg sier nei. Hva bør jeg gjøre?

Knut

Svar: Dette er en problemstilling som veldig aktuell for tiden, også blant helsepersonell. Utgangspunktet er at enhver har rett til å bestemme over sin egen kropp. Det vil derfor anses som en krenkelse av individets rett til å bestemme over sin egen kropp dersom arbeidsgiver skulle kunne pålegge ansatte å ta influensavaksine. Dersom arbeidsgiver skal kunne pålegge ansatte å ta influensavaksine, må virksomheten kunne vise til hvilket rettslig grunnlag pålegget bygger på.

Du opplyser at du er sivilt kontoransatt i forsvaret, og jeg kan ikke se at arbeidsgiver kan pålegge deg å ta influensavaksine. Spørsmålet kunne stilt seg annerledes dersom du var militært ansatt og skulle tjenestegjøre i felten, men også i dette tilfellet må pålegget hvile på et rettslig grunnlag.

Annbjørg

Fra fast ansatt til innleid

Jeg jobber som oversetter i bokforlag som har utenlandske eiere. Det går nå rykter om at ledelsen vil si oss opp for deretter å tilby oss kontrakter som selvstendige oppdragstakere. Selskapet vil med andre ord kjøpe oversettelsestjenester fra oss som i dag er fast ansatte. Er dette lovlig?

Eva

Svar: Det er ikke uvanlig at større konsern går frem på denne måten, og vi har særlig sett det innenfor mediebransjen. Det rettslige utgangspunktet er faktisk ganske klart. I arbeidsmiljøloven har lovgiver forsøkt å sterkt begrense arbeidsgivers mulighet til å nettopp si opp arbeidstakere for å så leie dem inn igjen. Dette er gjort ved at oppsigelse kombinert med å leie inn de samme arbeidstakerne ikke er saklig begrunnet «med mindre det er helt nødvendig av hensyn til virksomhetens fortsatte drift».

Det skal med andre ord veldig mye til for at arbeidsgiver skal kunne benytte denne fremgangsmåten. Formålet med bestemmelsen er å hindre at faste ansettelsesforhold erstattes med at arbeidstakere tvinges over i utrygge oppdragstakerforhold.

Anders

Ferie jul- og nyttårsaften

Min arbeidsgiver har i år bestemt at bedriften skal holde stengt på jul- og nyttårsaften.

Ansatte har fått beskjed om at vi enten må bruke feriedag eller avspasering disse dagene.

Kan arbeidsgiver pålegge oss å bruke feriedag?

Berit

Svar: Utgangspunktet er at arbeidsgiver har styringsrett på ferien, innenfor de grenser loven setter.

Ferieloven har også en bestemmelse som pålegger ansatte å avvikle ferie dersom driften innstilles. Samtidig har ferieloven gitt arbeidstaker rett til å avvikle ferien samlet, slik at det er mulig å oppnå en uke

sammenhengende ferie. Man kan altså ikke pålegges å ta ferie i enkeltdager. Disse to bestemmelsene i ferieloven er delvis i motstrid når driftstansen bare er på en enkelt dag. Her vil hensynet til arbeidsgivers behov for å stenge gå foran. En arbeidstaker som motsetter seg å bruke enkeltdag, vil derfor kunne bli pålagt å avvikle en hel uke. Et alternativ kan være å få en avtale om å jobbe inn de timene man må ta fri.

Grete

Fri for å hente barn i barnehage

Jeg har tre barn, der ett barn begynte på skolen i høst, ett av barna går i barnehage og det siste barnet er hjemme frem til nyttår. Jeg jobber i en byggevarebutikk. Hvilke rettigheter har jeg til fri for tilvenning i barnehage, skole, foreldremøter og planleggingsdager og lignende?

Kristin

Svar: Dette er forhold som ikke er lovregulert. I private virksomheter som ikke har tariffavtale, er det opp til arbeidsgiver om det skal gis fri i slike tilfeller. Det er vanlig praksis at det gis fri, men da uten betaling, og du må bruke avspasering, feriedager eller godta lønnstrekk for de aktuelle dager eller timene.

I virksomheter med tariffavtale har alle tariffavtaler bestemmelser om korte velferdspermisjoner. Reglene om korte velferdspermisjoner er ikke like i alle tariffavtaler, men i ditt tilfelle er arbeidsgiver organisert i Virke, og på din arbeidsplass er det en tariffavtale, der du har rett til fri med lønn for inntil to dager per barn ved første skoleår og førstegangs tilvenning i barnehagen. I tillegg så har du rett til ytterligere én dag fri med lønn per barn per år. Når det gjelder konferansetimer i grunnskolen, har du rett til fri med lønn for inntil to timer, men husk å varsle arbeidsgiver to uker før dato for konferansetime. Planleggingsdager i barnehage, SFO og barneskole har du rett til fri, men uten lønn. Arbeidsgiver kan nekte deg fri dersom det medfører en vesentlig ulempe for virksomheten.

Kjell Morten

Lokale lønnsforhandlinger

Når er de lokale lønnsforhandlingene i staten ferdig?

Kjetil

Svar: Lønnsforhandlingene skal være sluttført innen 31. oktober 2018. Det betyr at de fleste lokale lønnsforhandlingene nå er ferdige, med unntak av dem som eventuelt har søkt utsettelse av fristen, eller har gått til brudd.

Pia

Pigg- eller vinterdekk

Jeg er en mann som har kjørt svært mye bil hele mitt voksne liv. Jeg har aldri vært borte i trafikkuhell og er nok noe over gjennomsnittet god sjåfør. Derfor har jeg de senere vintrene sluttet med å skifte til vinterdekk. Er jeg allikevel forpliktet etter loven til å kjøre med piggdekk eller vinterdekk?

Lars-Petter

Svar: Det er ikke noe generelt påbud om å skifte dekk. Det er likevel en generell plikt etter vegtrafikkloven til å kjøre hensynsfullt, være aktpågivende og varsom slik at det ikke voldes skade. Dersom du på vinterføre havner i en trafikkulykke med sommerdekk, kan du bli straffet med både bot og fengsel for brudd på vegtrafikkloven. Bilforsikringsselskapet ditt kan nekte utbetaling av erstatning for skade på bil og person. Blir det utbetalinger til andre trafikanter, kan selskapet kreve regress, det vil si at du må tilbakebetale, og det kan bli svært dyrt. Det blir det også om du får direkte erstatningskrav fra andre involverte. Du kan i verste fall bli ruinert.

Husk også at sommerdekkene dine må ha en mønsterdybde på minst tre millimeter i perioden mellom første november og mandagen etter andre påskedag året etter.

Den manglende dekkdybden kan føre til at du i alle tilfeller må skifte dekk. Jeg vil på det sterkeste anbefale deg at du skifter dekk hver høst selv om du er en dyktig bilist.

Thore



									KLANG- LØS		▼		FRAG- MENT		LARVE		▼								
									FORBIND- ELSE						FOR- NEMME										
							FUGLE- BASSENG																		
							VANN- STEDENE																		
							▼						VERN						SIST						
							VARM		↘				↘		GJEN- KLANG										
TÅPE- LIG		▼		KRETI OG ...		▼		HEL- LING		ELEN- DIG		▼		BINDE- ORD		SKRIFT- GRAD									
				FETT- KNUTE										BLEST		MYNT- ENHET									
KAN VARE VÆRE																									
BRATT										SAMSVAR								SPORTS- UT- STYR							
HUNGER										ELLIPSE- FORMET															
▼								FLOSS						RADIO- BØLGE				IDE- FORLATT							
								BYSTAT						KRIGS- GUD				KJEMPE							
PENGER																						GOLF- UT- TRYKK			
▼				UT- TALTE		PRON.				100 m2				HÅND										BIBEL- NAVN	
										PREFIKS				JUV											
RETTS- LØFTE		↘																↘		KJERNE					
																		POST							
VASKE										OBJEK- TIVE															
										STREV															
1				BINDE SEG TIL		EN BEHN								SPANSK MATRETT											
OPP- DRETT														FYRSTE											
▼						GUTTE- PJOKK										SLITE				BØNN- FALLE				KORN- BUNT	
						UDELT														GUDINNE					
BYDEL I LONDON										KRYPT- ON		OFFI- SER										4 + 5			
GJØRE KNE- FALL		↘										PLANTE- NE													
▼												TETT- STED I FREI KOMM.													

Løsningen på kryssordet i medlemsbladet Parat nummer. 3 – 2018 er:

«**FORDUMS POLSK ARKITEKTUR**» Den heldige vinneren er: Elise Krey Pedersen, fra Grimstad.

Frist for å sende inn løsning på neste kryssord er: **1. februar 2019.**

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

Husk å merke e-posten/konvoluttene «**Kryssord 4/2018**».
Husk også å skrive på ditt eget navn og adresse.

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



MINI KRYSSORD

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

Vannrett

1. Spansk matrett
8. Sletten
9. Kaldt og leskende
10. Hovmodig
13. Fabeldyr
15. Måpe
17. Buksen
19. Studerte
20. Avlaste

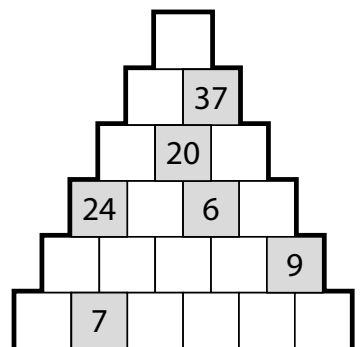
Loddrett

1. Oljeselskap
2. Guttenavn
3. Romersk statsmann
4. 100 m2
5. Musikk-instrument
6. Vokaler
7. Fælt
11. Legenden
12. Tuet
14. Bordstykke
16. Skolelys
18. Stemme

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.



Løsning:

Navn:

Adresse:

SUDOKU

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

Lett

© Bulls

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

Middels

© Bulls

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

Vanskelig

© Bulls

L	E	T	K	A	R	T	E	N	L	I	Y	A	R	R
G	E	N	M	M	E	M	N	I	Y	Y	V	S	K	U
M	N	I	I	N	I	L	Y	O	G	V	S	K	N	E
R	A	I	R	E	R	F	E	G	S	T	I	L	R	A
E	E	R	L	S	R	L	A	V	G	S	R	N	L	I
E	D	L	K	M	K	S	A	R	G	S	E	G	G	F
T	A	I	L	E	A	O	D	R	G	R	P	R	K	L
I	L	U	S	O	D	S	L	L	P	O	U	R	Å	T
B	B	L	T	S	B	S	K	E	Y	G	N	P	A	K
R	S	R	S	E	Y	L	S	K	B	K	G	A	P	Y
Æ	S	U	S	L	T	L	E	T	I	A	S	L	R	E
L	U	N	D	R	P	T	B	N	Y	T	R	U	R	U
R	M	R	V	S	O	K	E	I	A	R	N	N	E	N
A	S	L	L	K	S	I	L	R	R	K	T	A	K	Y

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.

R T S N E E E T P

FYLL INN ORDET:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOEN SMÅ HINT

- Ordet starter med bokstaven P
- Et vanlig etternavn
- Navnet er et patronymikon og betyr "sønn av Petter"

KRYSS OG TVERS

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

ANTIKKSAMLING
ELEVGRUPPE
KANELBOLLE
KÅRESSON
LÆRBIT
LEIRSKOLEBARN
LYSSIDE
MARKEDSSTYRT
MYGGSPRAY
NYVING
SMUSSBLAD
TRAKTE

URANOGRAFI
USKYLDSREIN
UTETTER



PARATS TRENINGSSIDE MED HJERNETRIM

Sender du oss løsningen på alle oppgavene på denne siden, er du med i trekningen av en Elvang Latitude alpaka-pledd av 50 prosent alpakaull, 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 1. februar 2019.

Vi trekker én vinner hver gang. Send løsningen til redaksjonen, enten på e-post til trygve.bergslund@parat.com, eller ordinær post til: Parat, postboks 9029 Grønland, 0133 Oslo. Husk å merke e-posten/konvolutten «Hjernetrim 4/2018». Vinneren av hjernetrim i 3/2018 er Elin Stryse, fra Oslo.

Vi er Parat – og jobber for at du skal få en enda bedre arbeidsdag

Parats landsmøte ble nylig avholdt i Bergen. Om lag 200 tillitsvalgte fra hele landet var samlet i to dager, til det som er Parats øverste beslutningsorgan. Hvert tredje år møtes landsmøtet til vedtak av politikkdokumenter, gjennomgang av siste periodes beretninger og valg.

Det er landsmøtet som peker ut kursen for Parat i årene som kommer. Et av de viktigste vedtakene på årets møte var derfor ny visjon og prinsipper for organisasjonens arbeid og holdning til arbeids- og samfunnslivspolitiske saker. Jeg er ekstra stolt over Parats nye visjon «Vi er Parat – og vi jobber for at du skal få en enda bedre arbeidsdag». Visjonen forteller hvem vi ønsker å være, og hva vi ønsker medlemmene skal oppleve.

I Norge rapporterer de aller fleste, faktisk hele ni av ti arbeidstakere, at de har det bra på jobb. Det må vi som fagforening innrette oss etter og tilpasse oss. Mange forbinder fagforeninger i stor grad med konflikt, noe som bekreftes i undersøkelser Parat og andre har gjort. Vi må få bedre frem de gode historiene og de gode løsningene vi bidrar til, hver dag.

Gjennom vår nye visjon ønsker vi å synliggjøre at vi er en fagforening for alle arbeidstakere, både de som har det bra på jobb, og de som ikke har det fullt så bra. Vi vet at Parat kan bidra til at alle får det litt bedre, enten det dreier seg om kompetansekartlegging, kompetanseheving, etterutdanning eller andre mer tradisjonelle arbeidsmiljø saker.

Når behovene til arbeidstakere endres, må også tilbudet fra oss som fagforening følge med i tiden. Den jobben vil vi gå i gang med nå som landsmøtet er over og vedtakene er fattet. Parat må være relevant som fagforening og som leverandør av tjenester og tilbud til medlemmene. Derfor må også vi må følge med i den teknologiske utviklingen. Der er vi allerede i gang, noe jeg håper du som medlem også vil merke etter hvert når du er i kontakt med Parat.

Landsmøtet gjennomførte også valg. Hans-Erik Skjæggerud som har vært forbundsleder i Parat siden 2008, ble i oktober valgt til første nestleder i vår hovedorganisasjon YS, og han gikk derfor av som leder i Parat på landsmøtet i Bergen. Jeg har hatt gleden av å samarbeide med Hans-Erik i ti spennende år for Parat. Da vi ble valgt inn i 2008, var det 27 000 medlemmer i Parat. I 2018 passerer vi 40 000. Det er altså en større og mer profesjonell organisasjon Hans-Erik nå trekker seg tilbake fra. Både Parat og jeg har mye å takke ham for.

Selv går jeg til mitt nye verv som leder i Parat med stor ydmykhet. Jeg er takknemlig for tilliten landsmøtet viste meg, en tillit jeg håper å kunne forvalte på en god måte. Som forbundsleder ser jeg frem til å samarbeide tett med både ansatte og hovedstyret i forbundet. Og til å fortsette å utvikle Parat i tråd med landsmøtets vedtak og prioriteringer, slik at vi kan være et godt fagforbund for de medlemmene vi har, og dem vi skal få i fremtiden.

Vekst og rekruttering av nye medlemmer er nødvendig for å sikre det arbeidslivet vi har, og for å skape en enda bedre arbeidsdag for norske arbeidstakere. Dette kommer derfor til å bli ett av de prioriterte områdene til Parat i kommende periode, der vi både må utvikle nye måter å arbeide på og gjøre oss enda mer attraktive. Fem av ti arbeidstakere velger allerede å organisere seg, men vi må jobbe for å øke antallet, samtidig som flere av de som organiserer seg, velger å gjøre det i Parat.

Jeg er Parat – og jobber for at **du** skal få en enda bedre arbeidsdag!



Vegard Einan
Leder i Parat

Twitter: @vegardeinan

Facebook: Facebook: facebook.com/VegardParatYS/



Foto: Trygve Bergsland

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 21 01 36 00 eller medlem@parat.com.

Farmasiforbundets hovedtillitsvalgte

Private apotek



Boots

Gruppeleder Inger Johanne Opseth

Boots apotek Elverum

Telefon: 977 85 188

i-jo-ops@online.no



Apotek1

Gruppeleder Ann-Karin Berggren

Apotek 1 Løven, Sarpsborg

Telefon: 900 97 615

ann-karin.berggren@apotek1.no



Vitusapotek

Gruppeleder Anita Sveum Nilsen

Vitusapotek Sandvika

Telefon: 67 55 19 00 / 970 60 141

anita_sveum_nilsen@hotmail.com

Sykehusapotek



Midt:

Liv Reisch

Sykehusapoteket i Trondheim

Telefon: 73 86 42 00 / 924 10 932

liv.reisch@sykehusapoteket.no



Vest:

Gunvald Iversen

Haukeland sykehusapotek

Telefon: 988 34 655

gunvald.iversen@sav.no



Sør-Øst:

Eva Irene Holmen

Sykehusapoteket sør/øst

Telefon: 926 33 390

eva.irene.holmen@sykehusapotekene.no



Nord:

Beate Borge

Sykehusapoteket i Tromsø

Telefon: 415 13 546

beate.borge@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 Truls Bjørhei

truls.bjorhei@parat.com

Telefon: 456 03 093

Rådgiver Nathalie Gullager

nathalie.gullager@parat.com

Telefon: 482 84 449

Rådgiver Ståle Botn

stale.botn@parat.com

Telefon: 476 16 392

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 Bjarne Rohde

Bjarne.Rohde@parat.com

Telefon: 993 07 930

Rådgiver Siren Somby

siren.somby@parat.com

Telefon: 419 33 359

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 Laila Sæterdal

laila.saterdal@parat.com

Telefon: 481 84 995

Trondheim:

Kjøpmannsgt. 25

midt@parat.com

Rådgiver Anita Rosmal

anita.rosmal@parat.com

Telefon: 936 15 942

Rådgiver Bente Hermanstad

bente.hermanstad@parat.com

Telefon: 915 90 708

parat

parat.com

4 NYE KURS FRA APOKUS



AP108 | Risikokommunikasjon

Hver dag snakker vi med kunder i apoteket om risiko. Risiko handler om fremtidig usikkerhet, som for eksempel fare for bivirkninger. Hvordan snakke om fremtidig usikkerhet med trygghet?

Ta kurset og få konkrete tips til god risikokommunikasjon.



HU106 | Atopisk eksem

Hvorfor er huden så tørr ved atopisk eksem?
Hvordan skal man bruke topikale steroider for å unngå oppbluss av eksemet?
Kløe og ubehag kan være et stort problem.

Lær mer om hvilke gode råd du kan gi pasienter med atopisk eksem.



HU107 | Psoriasis

Hvorfor blir huden fortykket ved psoriasis?
Hva er riktig bruk av topikale steroider?
Det er viktig å både behandle og forebygge nye utbrudd.

Lær mer om hvilke gode råd du kan gi pasienter med psoriasis.



ER105 | Fettløselige vitaminer

De fettløselige vitaminene A, D, E og K har mange viktige funksjoner i kroppen. Hvem trenger tilskudd av fettløselige vitaminer?
Når bør slike tilskudd brukes i samråd med lege?

Lær mer om hva som er anbefalt inntak, og hva man bør passe på.