

Værktøjskassen er klar:

Skab bedre trivsel og mindre sygefravær

41 apotekers store arbejde med sygefravær og trivsel blandt farmakonomer kommer nu alle apoteker til nytte. I kølvandet på Apotekerforeningens og Farmakonomforeningens sygefraværs- og trivselsprojekt er der udviklet en værktøjskasse, som kan inspirere ledelse og medarbejdere til en fælles indsats for at skabe bedre trivsel og forebygge sygefravær på apotekerne.

AF: KIM ANDREASEN
ILLUSTRATIONER:
TRINE DUEHOLM

Få et overblik over jeres arbejde med sygefravær. Bliv inspireret til, hvordan I kan lære hinanden bedre at kende i en hektisk hverdag med mange forandringer. Og find ud af, hvordan I kan tale med hinanden om, hvordan I egentlig går og har det.

Igennem de seneste to år har ledelse og medarbejdere på 41 apoteker deltaget i Apotekerforeningens og Farmakonomforeningens store fælles sygefraværsprojekt, som udspringer af OK18. Her er der arbejdet indgående med sygefravær og trivsel blandt apotekets farmakonomer og øvrige medarbejdere.

Nu er projektet færdigt, og resultatet af apotekernes anstrengelser ligger klart i form af en onlinebaseret værktøjskasse. Den kan alle apoteker nu dykke ned i og bruge til at blive inspireret, motiveret og helt konkret hjulpet til, hvordan ledelse og medarbejdere i fællesskab kan arbejde med at øge trivslen og mindske sygefraværet på apotekerne.

Har man brug for hjælp til at komme i gang, afholder rådgivningsvirksomheden CRECEA, der har stået for projektet og udviklet værktøjskassen, i begyndelsen af det nye år gratis værktøjskurser otte forskellige steder i landet, hvor ledelsen samt arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentanten kan tage afsted sammen.

En levende værktøjskasse

Værktøjskassen består af fem rum, som afspejler det forløb, som de 41 apoteker har været igennem. Arbejdsmiljøkonsulent hos CRECEA, Maja Frahm Oue, som har ledet sygefraværsprojektet og udviklingen af værktøjskassen, fortæller:

“Det første rum er ligesom låget på kassen. Det handler om, at grundlaget for et styrket samarbejde er en fælles indsats mellem ledelse og medarbejdere. I de fire andre rum kan man så dykke ned og finde værktøjer alt efter behov, fx til sygefraværssamtalen, det gode møde, fordelingen af arbejdet fra morgenstunden og mange flere.

Hun kalder værktøjskassen for levende. Der er videoer, animationsfilm, manualer til at printe ud, slideshows og tekst - alt efter, hvad der passer bedst til det enkelte apotek.

Dialog om forandringer

Et af de apoteker, som har været med i projektet, og som derfor allerede har brugt nogle af redskaberne, er Rudkøbing Apotek. Apoteker Anja Claudia Hoffmann har oplevet, at det har givet stor værdi at sætte fokus på arbejdsmiljøet sammen med arbejdsmiljørepræsentanten og tillidsrepræsentanten.

“Det var ikke fordi, at vi havde problemer med sygefravær, men vi meldte os til projektet, da vi fandt ud af, at det også





Det er afgørende for både medarbejdernes trivsel og driften af apoteket, at vi har et godt arbejdsmiljø og en høj trivsel blandt medarbejderne

Jesper Gulev Larsen,
formand for Apotekerforeningen



handlede om meget andet - fx hvordan man konkret får implementeret forandringer", fortæller Anja Claudia Hoffmann.

Faktisk havde apoteket i Rudkøbing en konkret udfordring med forandringer. Der skulle indføres en ny måde at lægge vagtplan på, og så overvejede apoteket også at anskaffe en robot.

"Vi har kunnet bruge værktøjerne direkte i forhold til de forandringer, vi har stået midt i. En af de ting, vi gjorde, var at stille alle medarbejdere op på en række efter anciennitet. Hver især fik så lov til at sige, hvad de tænkte om planerne om en apoteksrobot. På den måde kunne vi sikre, at alle på apoteket var med på, hvad der skulle ske, og at ingen sad og brændte inde med noget. Det er afgørende, hvis forandringer skal lykkes", siger Anja Claudia Hoffmann.

Ansvar fremmer samarbejde

På Bolbro Apotek i Odense havde man heller ikke problemer med højt sygefravær, men for apoteker Ragnhild Jensen er det en prioriteret opgave at arbejde med trivsel og samarbejde generelt.

"En af vores store udfordringer er at få skranken til at fungere på et apotek med fire enheder, så både kunder og personale bliver godt behandlet. Vi er undervejs blevet inspireret til blandt andet at indføre den såkaldte "Pippi-model". Det betyder, at man skiftes til at være den, der har ansvaret for at planlægge, hvem

erfaringer fra sygefravær-projektet

1 Det giver stor værdi, når ledelse og medarbejdere er sammen om arbejdet med sygefravær. Det giver en fælles forståelse af udfordringerne, og hvad der kan gøres for at løse dem.

2 Det er godt med konkrete redskaber til fx at få lavet en sygefraværspolitik eller til den gode sygefraværssamtale.

3 Det er lærerigt at høre de andre apotekers erfaringer med sygefravær og trivsel. Vi kan lære af hinanden.

4 Selv om man ikke har problemer med sygefravær, er værktøjerne en mulighed for at få talt om trivsel og arbejdsmiljø.





> der skal stå i skranken og hvornår. Det giver alle et medansvar for at få tingene til at glide, og det har helt sikkert fremmet vores samarbejde”, fortæller Ragnhild Birgitte Jensen.

Udfordring med fusioner og nye afdelinger

Maja Frahm Oue peger på fusioner af apoteker og samarbejde mellem flere afdelinger som en af de helt store udfordringer for arbejdsmiljøet og trivselen blandt farmakonomer på landets apoteker.

“Mange har fået en anderledes hverdag end tidligere. Man har fået nye kolleger, man skal lære at kende og samarbejde med, og man skal arbejde på flere lokationer,” siger hun.

Samtidig er konkurrencen også blevet hårdere apotekerne imellem. Det kan ri-

sikere at gå ud over trivselen og dermed føre til et øget sygefravær.

En fælles forståelse

Fundamentet for projektet er, ifølge Maja Frahm Oue, at både ledelsen og medarbejdersiden har aktier i en god trivsel.

“Når man tager sammen afsted og får nogle inputs, skaber det et rum for, at man også får en fælles opfattelse af, hvad der er udfordringerne på ens eget apotek, og hvordan de bedst kan løses”, siger Maja Frahm Oue.

I Rudkøbing har Anja Claudia Hoffmann også haft den oplevelse i projektet.

“Det giver netop en fælles forståelse af problemerne, og hvad der skal til for at løse dem, når man er afsted sammen i trioen (apoteker, tillids- og arbejdsmiljørepræsentant, red.). Og efterfølgende

har vi indført, at vi tre mødes jævnligt og taler om eventuelle problemer eller får nye idéer til, hvad vi kan arbejde i fællesskab med, når det gælder trivsel og arbejdsmiljø”, siger hun.

I Apotekerforeningen glæder formand Jesper Gulev Larsen sig over, at erfaringerne nu kan komme alle apoteker til gavn.

“Det er afgørende for både medarbejdernes trivsel og driften af apoteket, at vi har et godt arbejdsmiljø og en høj trivsel blandt medarbejderne. Ansvar for, at der sættes fokus på det er vores som apotekere. Med den nye værktøjskasse er der et godt sted at tage fat,” siger Jesper Gulev Larsen. ●

Værktøjskassen er tilgængelig fra 1. december 2021 på www.crecea.dk/apoteker/værktøjskasse.

Lad køresygen blive hjemme og nyd rejsen

Både **køresyge** og **søsyge** skyldes en konflikt i hjernen, når synsindtryk er i modstrid med det du føler eller oplever. Hjernen har svært ved at folke signalerne, når vi oplever gyngende, svajende eller kraftige bevægelser via balanceorganet i øret, samtidig med at signalerne fra øjnene fortæller noget andet.

Tabletten mod køresyge og søsyge

Postafen indeholder antihistaminet meclozin, der gør at man bliver mindre følsom over for bevægelsesforandringer. Balanceorganets signaler dæmpes, og dermed mindskes risikoen for at man bliver utilpas og kaster op. Læs mere information på postafen.dk

CampusPharma



God rejsen!

Postafen
Receptfri tablet mod køresyge

Postafen® 25 mg tabletter (meclozinhydrochlorid) **Indikationer:** Allergiske sygdomme, især urticaria, høfeber og allergisk rhinit. Transportsyge. **Læs indlægssedlen grundigt inden brug.** **Dosering:** Allergiske sygdomme: Voksne og unge over 12 år: 25–50 mg 1–2 gange daglig. Transportsyge: Voksne og unge over 12 år: 25–50 mg 1–2 timer før afrejse. Søvnløshed: Voksne: 25–50 mg til natten. Bør ikke anvendes til børn under 12 år uden lægens anvisning. **Kontraindikationer:** Søvnapnø, Overfølsomhed over for det aktive stof eller flere af hjælpestofferne eller piperazinderivater. Patienter med leverinsufficiens. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Hvis du har forhøjet tryk i øjet, hvis du lider af vandladningsbesvær på grund af forstørret prostata eller forsnævring af blærehalsen, pylorostenose, nedsat bevægelighed af tarmen, myasthenia gravis, demens, hvis du er ældre, hvis du har vejrtrækningsbesvær eller har tendens til krampes. **Trafik- og arbejdssikkerhed:** Postafen kan især ved starten af behandlingen og ved øgning af dosis, påvirke evnen til at føre motorkøretøj eller betjene maskiner i væsentlig grad. **Bivirkninger:** Mere end 10 % af de behandlede patienter kan forvente at få bivirkninger. De almindeligste bivirkninger er døsighed og sedation. **Pakninger:** 10, 20, og 100 tabletter. Dette er uddrag fra produktresumé dateret 9 december 2019, www.produktresume.dk. CampusPharma AB www.campuspharma.se.

Vi har kunnet bruge værktøjerne direkte i forhold til de forandringer, vi har stået midt i

Anja Claudia Hoffmann,
apoteker, Rudkøbing Apotek



Sygefraværsprojektet

Danmarks Apotekerforening og Farmakonomforeningen indgik ved OK18 en aftale om at forbedre arbejdsmiljøet på apoteket og nedbringe sygefraværet.

Konkret har aftalen udmøntet sig i et projekt i samarbejde med rådgivningsvirksomheden CRECEA, hvor 41 apoteker i perioden fra 2019-2021 har deltaget i tre kursusmoduler med apotekeren, arbejdsmiljørepræsentanten og tillidsrepræsentanten. Hvert modul har haft forskelligt indhold om trivsel og sygefravær, som apotekerne imellem hvert modul selv har arbejdet med.

De gode erfaringer fra projektet er nu samlet i en værktøjskasse tilgængelig for alle apoteker. Her kan du lade dig inspirere og guide på en måde, som giver mening for dit apotek. Find værktøjskassen på www.crecea.dk/apoteker/værktøjskasse



Kom med på gratis værktøjskursus

Lær at bruge de mange gode værktøjer, der er udarbejdet i Sygefraværsprojektet.

Hvert apotek, som ikke deltog i projektet, tilmelder sig med en repræsentant for ledelsen (apoteker/souschef), en arbejdsmiljørepræsentant (AMR) og en tillidsrepræsentant (TR).

Tid og sted

Kurset er et halvdagskursus fra kl. 9-12 – og afholdes i:

Haderslev, torsdag den 13. januar 2022

Næstved, tirsdag den 18. januar 2022

Aarhus, onsdag den 19. januar 2022

Aalborg, mandag den 24. januar 2022

Holstebro, tirsdag den 25. januar 2022

Odense, tirsdag den 25. januar 2022

Roskilde, torsdag den 27. januar 2022

Varde, torsdag den 27. januar 2022

Tilmelding

Sidste frist for tilmelding er den 1. december 2021.

Tilmelding til kurset sker efter først-til-mølle-princippet på crecea.dk/apoteker.

Du kan også ringe til Crecea på tlf. 7010 8600 eller sende en mail til Connie Moss, cm@crecea.dk.