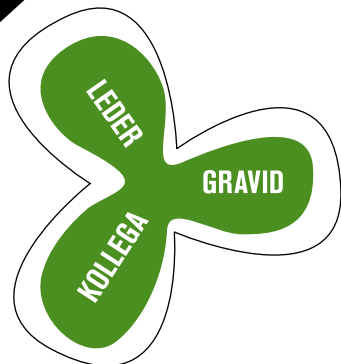


Der skal **tre** til en god graviditet

**Gode råd til gravide
i ældreplejen
– og deres ledere
og kolleger.**





Lykkelige omstændigheder

Hvorfor bekymre sig om gravide i ældreplejen?

Man kan godt passe et arbejde i ældreplejen, selvom man er gravid. Det har bl.a. sosu-hjælper Trine Gissel bevist.

Graviditet er først og fremmest "lykkelige omstændigheder". Derfor siger alle straks til lykke, når en medarbejder i ældreplejen fortæller, at hun venter sig. Men både den gravide, kollegerne og lederen tænker selvfølgelig også: Hvad med jobbet?



De fleste gravide fortsætter med at arbejde, lige til de går på barsel otte uger inden fødslen. Men der er desværre også mange, der bliver sygemeldt inden. Sådan behøver det ikke være. Med den rigtige viden, de nødvendige hensyn og et godt samarbejde kan en gravid som regel blive i jobbet.

En tidlig sygemelding er ærgerlig for den gravide, der mister kontakten med både de ældre og kollegerne. Men det er også dårligt nyt for arbejdspladsen, der dels må undvære en god arbejdskraft, dels skal bruge tid og penge på at finde og oplære vikarer.

Vi har skrevet dette hæfte for at vise, hvad man kan gøre på den enkelte arbejdsplads inden for ældreplejen. Og selv om der er forskel på at arbejde i hjemmeplejen og på et ældrecenter, kan næsten alle råd og ideer bruges begge steder.

Faktisk skal der ikke så meget til for at sikre medarbejdere i ældreplejen en god og sund graviditet på jobbet. Men det kræver, at både den **gravide**, hendes **leder** og **kollegerne** tager den nye situation alvorligt og sammen finder praktiske løsninger på hverdagens udfordringer.

Det er derfor, vi siger, at der skal tre til en god graviditet.

Indhold

To graviditeter – én sygedag

Louises historie 4+5

Pas godt på dig selv

Gode råd til den gravide 6+7

Det manglede da bare

Gode råd til kollegerne 8+9

Skab rum til store maver

Gode råd til ledere 10+11

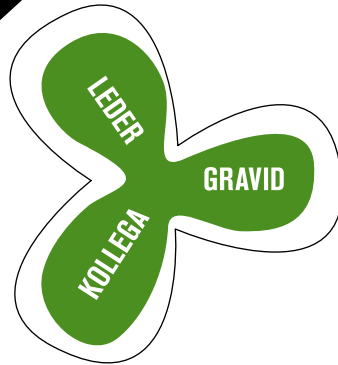
Gravidpolitik i praksis

Sådan gør de i Næstved 12+13

Inden næste graviditet

Sådan får I mere at vide 14+15

To graviditeter – én sygedag



Louises historie

To vellykkede graviditeter, to dejlige unger – og kun én sygedag undervejs. Det er, hvad social- og sundhedsassistent Louise Jensen nu kan se tilbage på. Hun er aftenvagt på Sanderum Plejecenter i Odense og har blandt andet nydt godt af de tre tilbud i kommunens gravidpolitik:

- En samtale med lederen om graviditeten.
- Vejledning af en forflytningsvejleder.
- Et kort gravidkursus sammen med andre gravide i ældreplejen.

Lytter til sin krop

Louise fortalte om sin graviditet, da hun var 10 uger henne. Derefter fik hun den første af flere gravidsamtaler med sin leder og sikkerhedsrepræsentant. Efter samtalen fik Louise tilknyttet en forflytningsvejleder, og sammen gennemgik de hendes daglige arbejdsopgaver.

På gravidkurset har hun lært at lytte til sin krop. Hun har også fået at vide, hvad hun skal passe på i dagligdagen. Men det bedste var den fysiske træning. Kurset foregik tre eftermiddage, og Louise fik af sin leder lov til at afspadsere, så hun ikke skulle på aftenvagt lige efter træningen.

„Det handler meget om ens egen indstilling. Men uden kollegerne går det selvfølgelig ikke.”

Hjælpsomme kolleger

Louise siger selv, at hjælpsomme kolleger måske har været det allervigtigste. Da kvalmen var værst, overtog en anden køkkentjansen. Og da maven kom i vejen, var det kollegerne, der hjalp beboerne med skoene.

Det finder Louises faste makker helt naturligt: „Louise klarer det fantastisk. Hun tager fat, og jeg tager de tungeste. Graviditet er ikke en sygdom, og det kører bare,” siger hun.

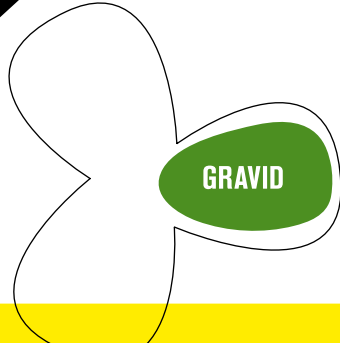
Louises største udfordring er, at der er langt mellem plejecentrets afdelinger. Så hun er glad for sin cykel, som sparer hende for mange af de skridt, der bliver tungere og tungere.



„Min leder var meget indstillet på, at vi skulle finde løsninger, og det var jeg også.“

Pas godt på dig selv

Gode råd til den gravide



Når du som gravid arbejder i ældreplejen, skal du blandt andet være opmærksom på:

- **Smittefare:** Undgå tilfælde af røde hunde og skoldkopper, hvis du ikke selv har haft det. Du bør heller ikke tømme kattebakker eller være i kontakt med borgere i kemoterapi.
- **Kemiske påvirkninger:** Medicin kan optages gennem huden, så du skal bruge handsker, når du doserer medicin.
- **Løft, træk og skub:** Du bør generelt passe på med tunge løft – især i den sidste tredjedel af graviditeten. Dine løft bør fordeles over hele arbejdsdagen. Pas også på belastningen, når du skal trække eller skubbe.
 - **Stød:** Undgå situationer, hvor du risikerer stød eller slag mod maven. Det kan fx være fra voldelige beboere.
 - **Overbelastning:** Undgå trættende og belastende arbejdsstillinger. Husk, at du som gravid har ret til en plads, hvor du kan hvile dig.

Når du er gravid, sker der store forandringer i din krop. Hormonerne ændrer sig, leddene bliver blødere, og du bliver lettere træt og får kvalme. Og især sidst i graviditeten kan du få ledsmerter og let hævede ben. Det er alt sammen naturligt, men det påvirker selvfølgelig også dit arbejde.

Som de fleste andre gravide vil du sikkert gerne blive på jobbet så længe som muligt. Men det må hverken gå ud over din eller barnets sundhed. Derfor kan du ikke bare fortsætte, som om intet var sket. Du skal i hvert fald gøre tre ting:

1. Du skal vide, hvad du skal være forsigtig med. Nogle af de vigtige ting står i boksen til venstre.
2. Du skal gøre, hvad du kan for at blive i jobbet, indtil du går på barsel – herunder opsøge og tage imod de nødvendige skåntilbud.
3. Du skal hurtigt involvere din leder og dine nærmeste kolleger, så de kan hjælpe dig, så godt de kan.

Du skal altid kontakte din læge, hvis du føler, at dine smerter bliver stærkere end normalt, hvis du begynder at bløde eller får stærke underlivssmerter.

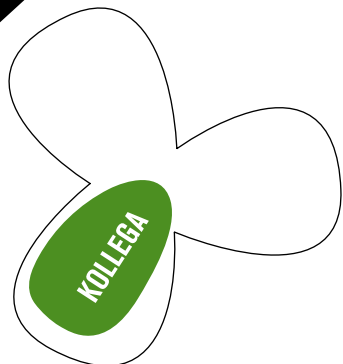
Her er noget af det, du selv kan gøre:

- **Kend dit arbejdsmiljø:** Tal med din sikkerhedsrepræsentant om, hvad du især skal være opmærksom på. Du har ret til en særlig arbejdspladsvurdering (APV for gravide) og en handlingsplan, der passer til vurderingen.
- **Tal med din forflytningsvejleder** om, hvordan du skal løfte, trække og skubbe. Bed om hjælpemidler, der kan lette dit arbejde.
- **Lyt til kroppen:** Du skal ikke ignorere fx kvalme, smerte eller træthed. Overvej løbende dine arbejdsopgaver. Det kan ændre sig fra uge til uge, hvad du kan klare.
- **Vær åben om dit behov for hjælp.** Din leder og kolleger vil gerne hjælpe, men de kan ikke altid regne ud, hvad du har brug for.
- **Tal med din læge,** hvis du er usikker på, om du kan tåle at arbejde længere. Lægen kan pege på ting, du skal undgå eller gøre anderledes. Det er også lægen, der i givet fald skal skrive din mulighedserklæring, fraværsmedling eller sygemelding.

Læs mere om dine risici og rettigheder som gravid i Arbejdstilsynets vejledning „Gravides og ammendes arbejdsmiljø”.



Louise husker at bruge handsker, når hun doserer medicin, så stofferne ikke optages gennem huden.



Som kollega er det godt at være opmærksom på, hvornår den gravide har brug for en hjælpende hånd.



Det manglede da bare

Gode råd til kollegerne

Når en af dine kolleger bliver gravid, kommer du også til at kunne mærke det – på den ene eller den anden måde.

Hvis hun bliver i jobbet under graviditeten, må du være parat til at give en hjælpende hånd. Dels skal den gravide passe på med de tungere opgaver. Dels bliver hun hurtigere træt og skal holde flere pauser.

Hjælpsomhed er en naturlig del af et godt arbejdsfællesskab, og måske er det næste gang dig, der får brug for andres støtte eller forståelse. Alligevel kan det være hårdt at skulle aflaste andre, når man selv i forvejen gør en stor indsats. Og du skal selvfølgelig ikke selv blive overbelastet af at aflaste andre.

Men hvis din gravide kollega ikke bliver aflastet, bliver alternativet let en sygemelding. Og så må du undvære en god kollega i længere tid. Det betyder flere vikarer, der ikke er så godt inde i de daglige rutiner, og som heller ikke kender beboerne så godt. På den måde betyder det let ekstra arbejde for jer faste.

Her er noget af det, du kan gøre som kollega:

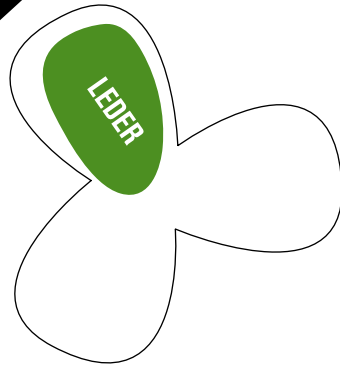
- **Værdsæt din kollega:** Fortæl den gravide, at det betyder noget for dig, at hun kommer på arbejde.
- **Tilbyd hjælp:** Sig, at hun altid er velkommen til at komme og bede om hjælp.
- **Spørg til behov:** Spørg med jævne mellemrum, hvilke behov hun har for aflastning. Det ændrer sig typisk flere gange undervejs i graviditeten.
- **Vær fleksibel:** Måske skal du ændre nogle rutiner eller funktioner, for at opgavekabelen går op.
- **Find løsninger sammen:** Tag det op i teamet og med jeres leder, hvis hensynet til den gravide skaber problemer, der kræver fælles løsninger. Sørg sammen for, at aflastningen ikke fører til nye overbelastninger.

Det tynger vikarbudgettet, hver gang en gravid kollega er nødt til at sygemelde sig. De penge kan i stedet bruges til det fælles bedste. Eksempelvis til forbedringer i arbejdsmiljøet, der kommer alle til gode.

„Mine kolleger spørger mig stort set hver dag, om de ikke skal overtage nogle af mine tunge opgaver. Og fordi vi er fleksible i opgavefordelingen, skal ingen løbe stærkere. På den måde bliver det en god dag for alle.”

Trine Gissel, sosu-hjælper, hjemmeplejen, Assens Kommune

Skab rum til store maver



Invitér tidligt den gravide til en samtale om hendes behov og bekymringer.



10

„Det er mit ansvar at sikre den gravide tid og rum til at kunne udføre opgaven tilfredsstillende for borgeren og samtidig forsvarligt i forhold til hende og barnet. Når bare man er kreativ, kan man planlægge sig ud af alt.”

Bettina Andersson, teamleder i hjemmeplejen, Assens Kommune

Gode råd til lederne

Bliver en af dine ansatte gravid, har hun pligt til at sige det til dig senest tre måneder inden fødslen. De fleste giver heldigvis besked længe inden. For jo før, du ved det, jo hurtigere kan I sammen sikre, at graviditet og job kan forenes på en god måde.

Det skal I både gøre af hensyn til den gravide og for ikke at tvinge raske medarbejdere ud i en unødvendig sygemelding. Det er dit ansvar som leder, at den gravide trygt kan passe sit arbejde under graviditeten.

Det vigtigste, du kan gøre, er gennem hele forløbet at have en tæt dialog med den gravide. Snak især med hende om, hvad hun er bekymret for i forbindelse med at blive i jobbet under graviditeten. Og vær sammen opmærksom på, hvordan hendes skånebehov ændrer sig i løbet af graviditeten.

Måske har I allerede en gravidpolitik, der beskriver, hvordan I tager hensyn til gravide. Ellers er det en god idé at lave en, så I er forberedt, næste gang behovet opstår. Involver medarbejderne, når I laver politikken, og sørg for, at alle kender den.

Læs mere i Arbejdstilsynets vejledning „Gravides og ammendes arbejdsmiljø”.

Her er nogle af de ting, du kan gøre som leder:

- **Udarbejd APV og handlingsplan:** Den gravide har ret til en APV og en tilhørende handlingsplan, der har særlig fokus på hendes arbejdsmiljø som gravid.
- **Etablér faste tilbud:** Find ud af, hvilke tilbud I vil give til alle gravide. Det kan fx være gravidsamtale, forflytningsvejledning, gravidkursus o.l.
- **Hold gravidsamtale:** Invitér den gravide til en samtale om graviditeten. Snak om de risici, bekymringer og behov, der følger med. Gennemgå sammen de tilbud, hjælpemidler og skånemuligheder, hun kan bruge. Tag gerne sikkerhedsrepræsentanten med til samtalen.
- **Find skånemuligheder:** Tænk den gravides arbejdsfunktioner igennem, og overvej, hvor de kan lattes. Involver også kollegerne i dette. De er tit bedst til at finde de praktiske løsninger.
- **Stil tydelige krav:** Vær åben og tydelig om, hvad du forventer af de øvrige medarbejdere, når det gælder hensyn i hverdagen. Sørg for, at kollegerne ikke bliver overbelastet af de nye opgaver.
- **Del gevinsterne:** Informér medarbejderne om fordelene ved at fastholde gravide i jobbet, og sørg for, at medarbejderne også kan mærke disse fordele.

På www.personaleweb.dk/gravidijob kan du læse mere om, hvad andre arbejdspladser på ældreområdet har gjort. Se også oversigten på side 14.

Kreative løsninger

Som leder har du mange muligheder for at lette hverdagen for en gravid medarbejder. Sammen kan I blandt andet overveje følgende spørgsmål:

- *Opgavefordeling:* Skal den gravide i hjemmeplejen fx have færre rengøringsopgaver, som godt kan være besværligere i private hjem?
- *Omplacering:* Kan den gravide flyttes fra fx hjemmeplejen til et ældrecenter, hvis arbejdet her passer bedre til hendes behov?
- *Vagtttype:* Er der brug for at ændre på placeringen eller længden af den gravides vagter?
- *Arbejdstid:* Kan den gravide komme på nedsat tid?
- *Ekstra pauser:* Kan I indlægge faste muligheder for hvile eller særligt aflastende opgaver.
- *Mulighedserklæring:* Skal den gravide få lægens vurdering af, hvilke konkrete arbejdsfunktioner hun godt kan varetage?

Gravidpolitik i praksis

Sådan gør de i Næstved

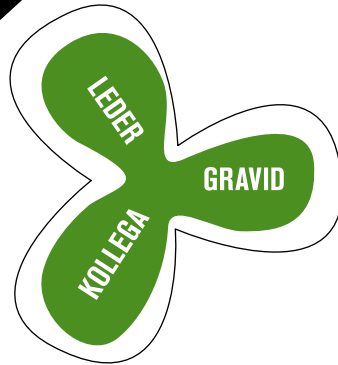
Distrikt Syd i Næstved Kommune indførte i 2009 en gravidpolitik med overskriften "Gravid på job". Den skal være med til at sørge for, at graviditet ikke gøres til en sygdom, men til en positiv oplevelse – også på arbejdspladsen. Derfor er målene for politikken:

- At sikre et sundt arbejdsmiljø, der hverken er til skade for den gravide eller barnet.
- At skabe rammerne for, at den gravide kan fastholdes længst muligt på arbejdspladsen.
- At medvirke til, at den gravide trives på arbejdspladsen.
- At skabe en åben og positiv dialog i de enkelte team om at være gravid i job.
- At den gravides kolleger viser forståelse og tager hensyn under graviditeten.

Den vigtige samtale

Blandt de konkrete tilbud til den gravide er en "gravid på job"-samtale med teamleder og sikkerhedsrepræsentant. Ved denne samtale:

- laves en „APV for gravide“ ud fra et fast skema



12

Succes i Odense
Ældre- og Handicapforvaltningen i Odense Kommune indførte sin gravidpolitik i 2006. De gravide, der har deltaget i et gravidkursus i halvanden dag, har i gennemsnit haft 11 sygedage mindre end andre gravide.

- gennemgås mulige ændringer i arbejdsfunktioner – herunder også mulighederne for afveksling, pauser og hvile
- opstilles en handleplan med de indgåede aftaler
- aftales, hvordan der skal følges op på handleplanen.

Desuden skal den gravide have et møde med en forflytningsvejleder om sine arbejdsfunktioner. Hvis der er brug for det, følger vejlederen med rundt og vejleder i konkrete arbejdssituationer. Alle gravide får også mulighed for en eller flere gange at få holdundervisning af en fysioterapeut. Det handler dels om bækkenbundsøvelser, dels om at styrke arme, skuldre og rygmuskler.

Forebyg problemer

I gravidpolitikken nævnes en række tiltag, der kan forebygge problemer i den gravides arbejdsmiljø. Det gælder fx:

- Skærpet opmærksomhed på hygiejne og smittefare.
- Øget fokus på de fysiske og ergonomiske belastninger.
- Vurdering af de samlede belastninger på en arbejdsdag.
- Mulighed for hviletid/pause midt på dagen.
- Nedsat tid eller anden vagt.
- Mulighed for mindre belastende arbejdsopgaver.

„Gravidpolitikken er med til at forme et billede af ældresektoren som en attraktiv arbejdsplads. Der ligger en signalværdi i, at man vælger at rumme gravide medarbejdere på en positiv måde.“

Kirsten Schougaard, arbejdsmiljøkonsulent, Odense Kommune



Inden næste graviditet

Sådan får I mere at vide

www.personaleweb.dk/gravidijob

Indeholder værktøjer, cases og publikationer om gravide i job. Læs fx:

- APV for gravide - med spørgeskema til den gravide
- Artikel om holdtræning for gravide i Odense Kommune
- Gravidpolitik fra Næstved Kommune.

www.gravidmedjob.dk

Tredelt hjemmeside med nyttige informationer til den gravide, arbejdsgiveren og jordemoder/læge. Lavet af branchearbejdsmiljørådene.

www.foa.dk

På FOA's hjemmeside under FOA Førstehjælp kan du under *Barselslov* læse om alle rettigheder og pligter under barselslov.

www.borger.dk

Under *Barselslov* findes de vigtigste informationer om orlovens længde, deling, varsling og løn/dagpenge under orlov.



Gravides og ammendes arbejdsmiljø

Vejledning fra Arbejdstilsynet, der oplyser om de påvirkninger, der kan indebære en fare for graviditeten. Indeholder også retningslinjer for, hvordan arbejdsgiveren kan sikre den gravide mod risici, og hvordan den gravide skal forholde sig, hvis hun bliver udsat for sundhedsskadelige påvirkninger. Kan findes på www.at.dk

Graviditet og arbejdsmiljø

God og overskuelig pjece fra Arbejdsmedicinsk Klinik på Regionshospitalet Skive. Beskriver blandt andet regler, ansvar og sagsgange i sager om graviditet og arbejdsmiljø. Kan downloades fra www.gravidmedjob.dk

Projektansvarlige:

Sanne Brønserud Larsen, KL
Anne Dahl Petersen, FOA

Tekst: Ola Jørgensen, Klartekst

Grafisk design: Karen Krarup

Foto: Heidi Lundsgaard

Tryk: Rosendahls-Fihl Jensen

Der skal tre til en god graviditet: en gravid, en leder og en god kollega.

