

Tjekliste for den gravides arbejdsmiljø



Navn		Stilling	
Arbejdssted		Terminsdato	
Udfyldt dato		Opfølgning dato	
Udfyldt af			

På baggrund af den generelle APV og risikovurdering foretages en individuel risikovurdering, hvor der tages særlige hensyn i forhold til graviditet og arbejdsmiljø for både kvinde og foster samt de individuelle udfordringer, som den enkelte gravide oplever. Den gravides tilstand ændrer sig i løbet af graviditeten. Skemaet bør derfor gennemgås 2-3 gange i løbet af graviditeten.

Kategorier

- Grøn** (lav risiko): Alt i orden eller ikke relevant.
- Gul** (middel risiko): Der skal udarbejdes en plan for at mindske risikoniveauet eller for en varig løsning.
- Rød** (høj risiko): Forholdet skal bringes i orden hurtigst muligt. De gravide må indtil da ikke arbejde med dette.

	Påvirkninger	Grøn	Gul	Rød	Forslag til løsning / aftale om handling på problemet:	Ansvar	Frist	Udført
Ergonomi	Pladsforhold							
	Stående og gående arbejde							
	Personforflytning							
	Løft / bære							
	Skubbe / trække							
	Arbejdsstillinger							
	Hjælpemidler / redskaber							

	Påvirkninger	Grøn	Gul	Rød	Forslag til løsning / aftale om handling på problemet:	Ansvar	Frist	Udført
Fysisk	Passiv rygning							
	Varme / kulde							
Kemi / biologi	Kemikalier							
	Medicin							
	Smittefare							
Psykisk mv.	Arbejdspres							
	Arbejdstider							
	Natarbejde							
	Pauser							
	'Komplekse' borgere							
	Samarbejde							
Ulykker	Faldrisiko							
	Slag / spark							
Andet	Transport							
	Arbejdstøj							
	Værnemidler							

	Påvirkninger	Grøn	Gul	Rød	Forslag til løsning / aftale om handling på problemet:	Ansvar	Frist	Udført
	Fysisk træning							
	Kombinerede belastninger							
	Andre påvirkninger							
	Andet?							

Tjeklisten er gennemgået af:

Medarbejder	Leder	Evt. Arbejds miljørepræsentant

Vejledning til brug af 'Tjekliste for den gravides arbejdsmiljø'



	Påvirkninger	Bemærkninger
Ergonomi	Pladsforhold	<p>Det gælder generelt, at der skal være plads til at udføre arbejdet med gode arbejdsstillinger / -bevægelser og anvende hjælpemidler og redskaber, således at det foregår sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.</p> <p>For gravide kan der, når maven vokser, være behov for mere plads til at udføre opgaverne, end der normalt fremgår af retningslinjer og vejledninger herom.</p>
	Stående og gående arbejde	<p>Arbejdet skal tilrettelægges således, at den gravide har mulighed for at variere mellem stående, gående og siddende arbejde.</p> <p>Stående og gående arbejde bør reduceres efter behov, og der skal være mulighed for at tage nødvendige hvilepauser.</p> <p>Behovet for aflastning/pauser og variation stiger gennem graviditeten fra begyndelsen af 4. måned.</p>
	Personforflytning	<p>Gravide bør ikke foretage manuelle forflytninger af hensyn til risikoen for abort / for tidlig fødsel som følge af pludselig overbelastning eller stød / slag.</p>
	Løft / bære	<p>Der gælder særlige regler og retningslinjer for manuel håndtering, der udføres af gravide.</p> <p>Gravides arbejdsopgaver, hvor der indgår at løfte og bære ting, skal begrænses af hensyn til selve graviditeten. Herudover skal der tages individuelle hensyn i forhold til, hvad den enkelte oplever som smertefuldt fx i ryg og bækken.</p> <p>Tidligere var anbefalingerne, at gravide i starten af graviditeten ikke måtte løfte mere end 12 kg ad gangen - og ikke mere end 1.000 kg om dagen. I sidste halvdel af graviditeten var anbefalingerne max. 6 kg ad gangen - og max. 500 kg pr. dag.</p> <p>Disse grænser kan stadig tjene som tommelfingerregel, men der er ingen præcise grænser for, hvor meget gravide må løfte. Der tages udgangspunkt i den generelle risikovurdering af løft (LINK), idet der skal være opmærksomhed på, at den gravide i takt med at maven vokser får større rækkeafstand.</p> <p>Løftene bør foregå midt for kroppen og i en højde mellem midt på låret og albuehøjde. Byrden skal være god at håndtere og fodfæstet skal være stabilt.</p>
	Skubbe / trække	<p>Der gælder særlige regler og retningslinjer for manuel håndtering, der udføres af gravide.</p> <p>Gravides arbejdsopgaver, hvor der indgår at skubbe / trække ting, skal begrænses af hensyn til selve graviditeten. Herudover skal der tages individuelle hensyn i forhold til, hvad den enkelte oplever som smertefuldt fx i ryg og bækken.</p>

	Påvirkninger	Bemærkninger
	Arbejdsstillinger	Visse arbejdsstillinger (fx foroverbøjning) kan være vanskelig at udføre for gravide og / eller særligt belastende for den gravide og graviditeten. Dette forhold bør indgå i risikovurderingen af det ergonomiske arbejdsmiljø for den gravide.
	Hjælpemidler / redskaber	Risikovurderingen af det ergonomiske arbejdsmiljø for den gravide kan munde ud i, at den gravide har et behov for at få stillet særlige hjælpemidler og arbejdsredskaber til rådighed. Den gravides eventuelle begrænsninger og besværligheder i forhold til at betjene og anvende hjælpemidler / redskaber bør desuden vurderes.
Fysisk	Passiv rygning	Den gravide bør ikke udsættes for passiv rygning. Ved berøring af genstande og overflader, der er kraftigt forurenede med nikotin og andre aflejringer fra rygning, bør der anvendes handsker og foretages håndvask inden berøring af bar hud, øjne og mund.
	Varme / kulde	Det er almindeligt, at gravide er mere følsomme overfor kulde- og varmepåvirkninger. Det kan således bidrage til at den gravide oplever en større arbejdsbelastning, hvis hun ikke oplever komfortable temperaturforhold og et godt indeklima i det hele taget. Temperaturer over 35°C skal undgås fordi, det anses for fosterskadeligt.
Kemi / biologi	Kemikalier	Det gælder generelt, at arbejdet skal udføres uden unødigt påvirkning fra skadelige stoffer og materialer. Risikoen for gravide afhænger af, i hvor stort omfang den gravide udsættes for stoffet, og om der er risiko for at optage det under arbejdet. Derfor skal relevante arbejdsmetoder og værnemidler (fx egnede handsker) benyttes ved håndtering af kemikalier. Der skal foreligge arbejdspladsbrugsanvisninger (APB) på særligt farlige kemikalier – og gravide bør som udgangspunkt ikke arbejde med disse stoffer. Visse kemikalier kan udgøre en særlig risiko for gravide og foster. Det gælder især helt tidligt i graviditeten. Gravide bør ikke arbejde med kemikalier, der er klassificeret som giftige, kræftfremkaldende, fosterskadelige eller reproduktionsskadelige. Den gravide bør heller ikke udsættes for hormonforstyrrende stoffer og organiske opløsningsmidler. Hånddesinfektion med håndsprit og brug af spritservietter til overfladedesinfektion regnes ikke som værende skadeligt for den gravide eller fosteret.

	Påvirkninger	Bemærkninger
	Medicin	<p>Nogle lægemidler anses for at kunne udgøre en fare for gravide. Det er særligt visse antibiotika såsom tetracyclin, aminoglykosider og sulfonamider.</p> <p>Lægemidler, der ifølge lægemiddelkataloget ikke må gives til gravide, bør man som udgangspunkt anse for at udgøre en fare for graviditeten.</p> <p>Risikoen for gravide afhænger af, i hvor stort omfang den gravide udsættes for lægemidlet, og om der er risiko for at optage det under arbejdet. Derfor skal relevante arbejdsmetoder og værnemidler (fx egnede handsker) benyttes ved håndtering af lægemidler.</p> <p>Lægemidler af typen cytostatika kan især udgøre en fare for gravide.</p> <p>Arbejde med cytostatika er derfor kun forsvarligt for gravide, hvis det udføres således, at der ikke er risiko for, at cytostatika optages i kroppen.</p> <p>Gravide bør ikke præparere cytostatika til intravenøs infusion.</p> <p>Tabletgivning og almindelig pleje af patienter i cytostatikabehandling indebærer normalt ikke risiko for den gravide, hvis personalet erfaringsmæssigt ikke kommer i kontakt med udskillelser (fx urin, afføring eller opkast).</p> <p>I den forbindelse spiller borgerens selvhjulpethed, samarbejdsevne og renlighed en faktor i risikovurderingen.</p> <p>Overtrækskittel og engangshandsker skal anvendes ved risiko for kontakt med blod, opkast, urin og afføring.</p> <p>Vasketøj mv. håndteres som forurenet vasketøj, hvis det er forurenet med blod, opkast, urin eller afføring.</p> <p>Der skal være særlig opmærksomhed på at overholde god hygiejne – herunder at affaldsposer lukkes forsvarligt.</p> <p>Cytostatikamidler anvendes ikke alene til kræftpatienter, men også i meget lave doseringer til andre lidelser, som for eksempel leddegigt og sklerose. I sådanne tilfælde er risikoen for, at cytostatika optages i kroppen meget nedsat.</p>

	Påvirkninger	Bemærkninger
	Smittefare	<p>Smitsomme påvirkninger kan medføre øget risiko for direkte skadevirkning på fosteret. Eller moderen kan blive så medtaget, at fosteret lider under det.</p> <p>Derfor er det særligt vigtigt, at gravide overholder de hygiejniske retningslinjer. Især er håndhygiejne og korrekt brug af handsker vigtigt.</p> <p>Gravide uden immunitet må ikke arbejde på en arbejdsplads, hvor der er konstateret Røde Hunde (Rubella) indtil 20. svangerskabsuge. Den gravide kan arbejde, hvis der ved blodprøve er påvist immunitet.</p> <p>Gravide og kvinder, som ikke er immune over for skoldkopper (Varicella), må ikke udsættes for smitte indtil 20. svangerskabsuge.</p> <p>Gravide bør undgå kontakt med katte og fx tømning af kattebakker for at undgå smitte med Haresyge (Toxoplasmose). Ligeledes bør gravide, for at undgå smitte med Papegøjesyge (Ornithose) fx ikke rense fuglebure.</p> <p>Sundhedsstyrelsen anbefaler vaccination mod sæsoninfluenza til af gravide efter 12 svangerskabsuge.</p>
Psykisk mv.	Arbejdspres	<p>Et fysisk hårdt arbejde, hvor den gravide føler sig presset til at præstere mere end hun kan klare, kan føre til en usund oplevelse af psykisk og fysisk anspændthed (stress).</p> <p>Den gravides arbejdspres og muligheden for støtte og opbakning fra leder og kollegaer bør derfor vurderes. Ligeledes er det vigtigt, at den gravide ikke stiler for store krav til sig selv i forhold til, hvad hun kan klare, og 'lytter efter sin krop'.</p>
	Arbejdstider	<p>Lange arbejdstider og skiftende vagter er ofte en tiltagende belastning under graviditeten og bør, for at forebygge behovet for sygemelding, reduceres i takt med den oplevede belastning.</p> <p>Det kan være relevant at overveje behovet for nedsat arbejdstid.</p>
	Natarbejde	<p>Undersøgelser peger på, at natarbejde er forbundet med øget sygefravær og at mere end tre nattevagter i træk øger risikoen for svangerskabsforgiftning og for fødsel før tiden.</p> <p>En enkelt nattevagt eller to udgør ingen risiko, hvis den gravide ikke oplever problemer herved. Men gravide bør ikke udføre fast natarbejde.</p>
	Pauser	<p>Behovet for aflastning stiger gennem graviditeten. Derfor vil det ofte være nødvendigt, at den gravide har mulighed for at holde planlagte ekstra pauser. Pauser bør kunne holdes under passende forhold, således at den gravide efter behov fx kan få benene op eller ligge ned.</p>

	Påvirkninger	Bemærkninger
	'Komplekse' borgere	<p>Borgere med komplekse problemstillinger kan ofte bl.a. kendetegnes ved, at de er vanskelige at hjælpe.</p> <p>Hvis den gravide oplever sig fysisk og/eller psykisk hårdt belastet, kan det føre til en usund oplevelse af psykisk og fysisk anspændthed (stress).</p> <p>Den gravides ressourcer og mulighed for støtte og opbakning fra leder og kollegaer bør derfor vurderes i forhold til at varetage opgaver hos 'komplekse' borgere.</p>
	Samarbejde	<p>Et godt kollegialt samarbejde er afgørende for, at den gravide kan være på arbejdspladsen. Der er brug for, at både den gravide og kollegaerne er fleksible og finder løsninger sammen. Hjælpsomhed er naturligt, men tag det op i teamet eller med den nærmeste leder, hvis hensynet til den gravide skaber problemer. Sørg sammen for, at aflastningen ikke fører til overbelastning af andre. Åbenhed hos alle parter er vigtig faktor.</p>
	Faldrisiko	<p>Gravide kan have vanskeligheder med balancen og svært ved fx at se trappetrin, når maven bliver stor. Der er således grund til at være særlig opmærksom på at forebygge faldulykker blandt gravide. Også fordi et alvorligt fald kan udgøre en risiko for graviditeten.</p>
	Slag / spark	<p>Slag og spark mod maven kan udgøre en risiko for graviditeten. Gravide bør derfor ikke arbejde under forhold, hvor der er risiko for at blive udsat for slag og spark.</p>
	Transport	<p>Nogle kvinder oplever problemer med at cykle under graviditeten. Til gengæld kan cyklen være rar at støtte sig til og transportere ting med. Bilkørsel kan blive problematisk, når maven fylder for meget. Lige som lange gangafstande og trapper kan være udfordrende for den gravide.</p>
	Arbejdstøj	<p>Den gravide har ofte brug for særligt arbejdstøj ('ventetøj') eller øget størrelse i takt med at maven vokser. Det er godt at være på forkant med at bestille arbejdstøjet, så det passer, når det kommer frem.</p>
	Værnemidler	<p>Den gravide kan have behov for en ekstra stor størrelse fx i overtrækskittel.</p>
	Fysisk træning	<p>Gravide medarbejdere kan deltage i fysisk træning i arbejdstiden. Den gravide skal 'lytte til sin krop' og ikke kaste sig ud i øvelser, hun ikke er tryk ved. Egen læge, jordemoder eller fysioterapeut kan rådgive om træning under graviditeten.</p>
	Kombinerede belastninger	<p>Det er vigtigt i risikovurderingen af den gravides arbejdsmiljø, at der foretages en samlet vurdering af de enkelte faktorer. Nogle faktorer - som fx natarbejde - kan udgøre en risiko, som forstærkes af reduceret mulighed for at få hjælp af en kollega, når der er brug for det om natten.</p>

	Påvirkninger	Bemærkninger
	Andre påvirkninger	<p>Den gravide kan være udsat for andre påvirkninger end nævnt i tjeklisten. Det gælder særligt, hvis hun udfører arbejdsopgaver, som ikke er typiske i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.</p> <p>For en mere omfattende vejledning se: Arbejdstilsynets vejledning A.1.8-5 om Gravide og ammendes arbejdsmiljø (LINK).</p>
	Andet?	<p>Formålet med risikovurderingen er at hjælpe den gravide til at have en så god og sund graviditet som muligt og at forebygge behovet for sygemelding undervejs.</p> <p>Ikke alle gravide er ens - og ikke alle graviditeter er ens. Vær derfor åben i forhold til, om der er behov for at træffe aftaler vedr. andre forhold end nævnt i tjeklisten ovenfor.</p> <p>Vurder, om der er arbejdsopgaver, som den gravide ikke kan udføre eller har behov for at få reduceret - det kunne fx være støvsugning eller langvarigt sårskift.</p> <p>Det er fx ikke ualmindeligt i starten af graviditeten, at den gravide har kvalme/opkastning og er følsom for lugte. Hvis det handler om morgenkvalme kan det måske imødekommes ved andre mødetider lige som udsættelse for lugte, der provokerer kvalme/opkast muligvis kan forhindres ved omlægning af arbejdsopgaver.</p>