

Gravid - og i job på apotek

Sæt fokus på, hvordan I sikrer et godt arbejdsmiljø for gravide - også selv om I ikke har nogle gravide i øjeblikket!

Hurra jeg er gravid!! - hvad betyder det for mit arbejde? Kan jeg udføre mit arbejde, som jeg plejer i hele graviditeten, eller vil der blive behov for ændringer undervejs?

Som apoteker, leder eller arbejdsmiljørepræsentant og kollega: Er der særlige hensyn vi bør tage til den gravide?

Hos CRECEA får vi rigtig mange spørgsmål, der handler om gravide og deres arbejde på apoteket. Nogle spørger, om det er tilladt for gravide at udføre konkrete opgaver, og andre spørger mere overordnet om tilpasning af arbejdet til den gravide.

Sætter apoteket fokus på, hvordan gravide og apoteket sammen kan sikre et passende arbejdsmiljø under graviditeten, kan gener i forbindelse med graviditeten forebygges, og sygefraværet reduceres.

Hvad siger loven?

Som apoteker/arbejdsgiver har man pligt til at beskytte gravide mod påvirkninger, der kan indebære fare for fosteret og graviditeten.

Der skal udarbejdes en konkret risikovurdering af den gravides arbejde for at sikre, at der ikke er forhold i arbejdet, der udgør en fare for den gravide, fosteret/barnet.

I praksis udarbejdes en ArbejdsPladsVurdering for den gravides arbejde. Se: At-vejledning om gravides og ammendes arbejdsmiljø - [At - Vejledning](#)
På baggrund af APV'en vurderes behovet for tilpasninger af arbejdet i løbet af graviditetsperioden.

Arbejdstilsynet anbefaler, at virksomheder har en politik for gravide, der beskriver, hvordan arbejdspladsen reagerer på en graviditet i forhold til APV, tilpasning af arbejdet mv.

En graviditetspolitik gør det synligt for alle - den gravide, kolleger og ledelse - hvad der skal ske, når en medarbejder bliver gravid.

Det giver klarhed, tryghed, gavner arbejdsmiljøet og medvirker til at reducere sygefravær på grund af graviditet mest muligt.

Både politik og APV for gravide udarbejdes af apotekeren i samarbejde med arbejdsmiljø-gruppe eller medarbejderrepræsentant.

Graviditetspolitik

Formålet med en graviditetspolitik er at skabe trygge rammer for gravide medarbejdere og medvirke til, at gravide kan arbejde under trygge vilkår - indtil de går på barselsorlov.

Alle ansatte på apoteket bør kende graviditetspolitikken, så de ved, hvordan de skal handle, hvis de selv bliver gravide - eller hvad der forventes af dem, hvis en kollega bliver gravid.

Det er en god idé at give denne orientering allerede ved ansættelse på apoteket.

Idé til indhold i en graviditetspolitik:

- *Formål med politikken.*
- *Beskrivelse af værdier og holdninger til hensyn til gravide på apoteket.*
- *Beskrivelse af køreplan for forløb ved graviditet - fx:*
 - *Den gravide mødes med daglig leder så tidligt som muligt i graviditeten.*
 - *APV for den gravide udarbejdes og gennemgås. Ved behov for tilpasning af arbejdsforhold udarbejdes en handleplan.*
 - *Graviditetssamtaler lægges i kalenderen. Flere samtaler i løbet af graviditeten for at sikre opmærksomhed på behov for tilpasninger undervejs.*
 - *På grundlag af graviditetssamtalerne foretages der justeringer af arbejdsforhold efter behov.*
 - *Kolleger orienteres om tilpasninger af den gravides arbejde og evt. forventninger til dem.*
 - *Samtale om plan for barsel og intro til arbejde efter barsel.*

Risikovurdering

Arbejdstilsynets vejledning om gravides arbejdsmiljø beskriver påvirkninger i arbejdsmiljøet, der kan udgøre en fare for fosteret, graviditeten og det nyfødte barn.

Nogle af disse påvirkninger er relevante at forholde sig til i en APV for gravide på apoteket.

Afhængig af den gravides jobfunktion på apoteket kan nogle påvirkninger være mere relevante at forholde sig til end andre.

NB! Arbejdsmiljøet for farmaceuter og farmakonomer varierer på nogle områder betydeligt fra det arbejdsmiljø, som chauffører, service- og rengøringsmedarbejdere arbejder i.

APV - Tjekliste for gravide medarbejdere på apoteket		
Emne	Risiko? JA/NEJ	Hvad gør vi - hvornår i graviditeten?
Fysiske påvirkninger		
Langvarigt stående og gående arbejde		
Tunge løft		
Arbejdets organisering og tilrettelæggelse - herunder variation og pauser		
Risiko for vold og trusler		
Smitsomme påvirkninger - risiko for smitte med skadelige sygdomme:		
Håndtering af returmedicin, herunder håndtering af kanyler, penne mv.		
Hygiejne		
Kemiske påvirkninger:		
Blanding af penicillinmikstur		
Brug af rengøringsmidler		
Vaccination af kunder		
Psykiske påvirkninger:		
Arbejdspres, stress		
Samarbejde		
Hjælp og støtte		

Gode råd! Hvordan skaber I et godt arbejdsmiljø for den gravide og hendes kolleger

Dialog - Kommunikation

Tal om de udfordringer som graviditeten kan give - både for den gravide, for kolleger og ledelse. En åben fælles dialog giver et godt grundlag for det nødvendige hensyn til den gravide, og for hvordan I gør det bedst for hele apoteket.

CRECEA anbefaler, at apotekeren og/eller arbejdsmiljørepræsentanten fastlægger 3-4 samtaler med den gravide i løbet af perioden.

Variation og pauser

Det er vigtigt at have fokus på at skabe fysisk variation for den gravide.

At arbejde i varierede arbejdsstillinger i løbet af dagen er godt for alle - fx at skifte mellem at stå, gå og sidde - og for gravide er det ekstra vigtigt. Langvarigt stående og gående arbejde er belastende for gravide. Behovet for aflastning fra stående og gående arbejde stiger gennem graviditeten og kan være individuelt afhængig.

I de sidste måneder af graviditeten vil gravide ofte have behov for hvilepauser på en passende hvileplads - fx en god stol med mulighed for at få benene op. Derfor er det vigtigt at have fokus på at tilrettelægge arbejdet på apoteket, så det er muligt at give den gravide variation og passende hvile.

CRECEA anbefaler, at meget lange arbejdsdage erstattes af flere kortere dage - særligt i den sidste del af graviditeten.

Arbejdstilsynet giver følgende vejledning om stående/gående arbejde og variation:

*Fra begyndelsen af 4. graviditetsmåned skal den gravides arbejde tilrettelægges, så hun kan veksle mellem gående, stående og siddende arbejde.
Perioder med siddende arbejde bør fordeles jævnt over arbejdsdagen og være af en vis længde.*

Fx ca. en halv time om formiddagen og ca. to gange en halv time om eftermiddagen for fuld-tidsbeskæftigede.

Den gravide bør højst arbejde 1- 1½ time med stående og gående arbejde ad gangen.

Hvis der ikke er siddende arbejde, anbefales pauser i stedet.

Behovet for aflastning fra stående og gående arbejde stiger gennem graviditeten. Det vil oftest være nødvendigt, at den gravide i de sidste måneder af graviditeten har mulighed for hvilepauser på en passende hvileplads.

Løft, træk og skub

Ved håndtering af varer er det vigtigt at være opmærksom på at bruge hjælpemidler fx rulleborde, rammer med hjul til kasser, sækkevogne og andet til at undgå løft.

Løft bliver hurtigere kritiske for gravide bl.a. fordi den voksende mave giver øget rækkeafstand til kassen/byrden, der skal håndteres. Øget rækkeafstand gør, at vægten af byrden kommer til at belastte kroppen mere.

Se: At-vejledning om Løft, træk og skub -

[At-vejledning](#)

Andre kropslige forandringer under graviditeten har også betydning. Gravide bør derfor være særlig opmærksomme på brug af tekniske hjælpemidler og at undgå gentagne tunge løft/løft i dårlige arbejdsstillinger.

Husk at gøre den gravide opmærksom på at det er OK at bede om hjælp efter behov.

Kemi og biologi - forebyggelse af smitte

Vær særlig opmærksom på, at den gravide ikke udsættes for kemiske stoffer, der kan have betydning for det ufødte eller ammende barn.

Ved blanding af penicillinmikstur - Se: [Blanding af penicillinmikstur](#)

Samme princip gælder for udsættelse af alle andre potentielle sundhedsskadelige stoffer. Fx rengøringsmidler, der indeholder organiske opløsningsmidler, herunder fx vinduesrens, sprit, træolier mv. Brug arbejdsmiljøvenlige rengøringsmetoder med gode rengøringsredskaber - klude, mopper mv. - og milde rengøringsmidler.

Håndteres returmedicin, herunder modtagelse af kanyler, efter de retningslinjer, som CRECEA informerer om i [Undgå stikskader](#) - så er risikoen for udsættelse af mulige skadelige stoffer minimal.

Psykisk arbejdsmiljø

Gravide kan være mere følsomme overfor stress, højt arbejdspress, konflikter, trusler og andre forhold i det psykiske arbejdsmiljø.

Der kan være brug for særlige hensyn, og gravide kan have ekstra brug for hjælp, støtte og forståelse fra kolleger og ledelse.

Tal om disse emner ved graviditetssamtalerne og vær opmærksom på at opfordre gravide til at kontakte ledelse eller arbejdsmiljørepræsentant/tillidsrepræsentant ved eventuelle udfordringer.

Under og efter barsel

Når man går på barsel, går arbejdsdagen videre på apoteket.

Det er derfor vigtigt, at man stadig bliver informeret om større forandringer og inviteres med til de fælles arrangementer, der afholdes - så man stadig har følelsen af at høre til.

Ved slutningen af et barselsforløb er det en god idé, at man indkalder medarbejderen til et intro- og opstartsmøde, hvor man får lagt en plan for funktioner og opgaver.

Helhedsvurdering

Se samlet på de påvirkninger som har betydning for den gravides arbejdsmiljø.

Kombinerede påvirkninger kan øge belastningen på den gravide - fx lange arbejdsdage, gående og stående arbejde, stressende arbejdssituationer, løft mv.

Foretag sammen med den gravide en helhedsvurdering af arbejdsmiljøet og drøft, hvordan I kan sikre, at den gravide kan arbejde, indtil hun går på barselsorlov.

Gør det løbende gennem graviditeten - nye behov kan opstå for den gravide i takt med at graviditeten skrider fremad og maven vokser.

Inddrag kolleger på apoteket i det omfang, at ændringer for den gravide får betydning for dem.

Og er den gravide det mindste usikker på udførelse af bestemte arbejdsfunktioner på apoteket - så forsøg om muligt at tage højde for dette i organiseringen af arbejdet.

Kontakt gerne CRECEA på telefon 7010 8600 for yderligere rådgivning om gravides arbejdsmiljø på apoteket.

Tjek ind på www.crecea.dk/apoteker - her finder I flere nyttige informationer om arbejdet på apoteket.