

Sjekkliste

-Har din arbeidsplass en god kultur for å ivareta gravide?

	Ja	Nei	Vet ikke
Har arbeidsplassen en kultur for å ivareta og inkludere gravide medarbeidere?			
Kjenner alle til prosedyre for oppfølging av gravid medarbeider?			
Kjenner du som arbeidstaker til risikofaktorene for gravide på din arbeidsplass?			
Har dere en kultur for kollegastøtte slik at tilrettelegging oppleves greit for den enkelte?			
Gleder du deg som gravid å fortelle om graviditeten på arbeidsplassen?			

En god kultur for å ivareta gravide innebærer at ansatte på arbeidsplassen svarer ja på spørsmålene i sjekklisten. Er svaret nei eller vet ikke, ta kontakt med din nærmeste leder eller verneombud og etterspør temaet.

Ta kontakt med
bedriftsjordmor Helen Ausdal
for oppfølging av gravide
ansatte.

bedriftsjordmor@karmoy.kommune.no

Tlf: 917 06 845



Kommune BHT er et oppgavefelleskap for
bedriftshelsetjenester for
Tysvær, Karmøy og Haugesund kommune.



Arbeidsplassen din trenger deg!



Informasjonsbrosjyre
om å være gravid på din
kommunale arbeidsplass.

Til deg som er gravid eller
planlegger å bli gravid.
Og til deg som har en
gravid kollega.

Denne brosjyren er ment til å være til informasjon og inspirasjon for alle kommunale arbeidsplasser i Tysvær, Karmøy og Haugesund som har, eller kan få en gravid medarbeider.

Nyheten om en gravid medarbeider bør møtes på en positiv måte der en aktivt tar grep og fokuserer på hva som skal til for at arbeidssituasjonen fungerer på best mulig måte, både for den gravide medarbeider og for arbeidsgiver. Dersom en skal lykkes med å beholde de gravide i arbeid bør en ha en bevisst holdning i forhold til gravide ansatte, komme tidlig i gang med trepartssamtaler og ha en individuell oppfølgingsplan.

Alle arbeidsplasser er lovpålagt å kartlegge og risikovurdere fare for forplantningsskader, uavhengig om det finnes gravide arbeidstakere på arbeidsplassen. Det betyr å se på hvilke risikofaktorer på arbeidsplassen som kan påvirke evnen til å få barn både hos kvinner og menn.

Oppfølging av deg som planlegger graviditet eller er gravid.

I kommunen har vi prosedyre for oppfølging ved graviditet. De arbeidsplassene hvor det er kjente risikofaktorer som ikke er mulig å fjerne, bør du som medarbeider ta kontakt med din leder, også når graviditet planlegges. Dersom du har utfordringer med å bli gravid eller har hatt gjentatte aborter, bør nærmeste leder eller bedriftsjordmor kontaktes for å se om det er forhold på arbeidsplassen som kan påvirke din situasjon.

Fortell gjerne din leder tidlig om graviditeten slik at du får god oppfølging og tidlig tilpassede arbeidsoppgaver. Tilrettelegging er en plikt arbeidsgiver har og som bidrar til at en trygt kan fortsette i arbeidet så langt som mulig ut i graviditeten. Kartlegging av dine arbeidsoppgaver, tidlig tilrettelegging, individuell plan og trepartssamtaler med bedriftsjordmor er en del av prosedyren for oppfølging av gravid medarbeider. Vi ønsker at du skal oppleve mestring og trives på arbeidsplassen, også når du er gravid.

Arbeidsplassen trenger deg og din kompetanse!

Generelle råd til gravide i arbeid

- ◆ Utfør arbeidet med mest mulig variasjon
- ◆ Avklar med din leder om muligheten for å ta en ekstra pause i løpet av dagen
- ◆ Aksepter at kroppen kan ha behov for et roligere tempo, gå litt saktere.
- ◆ Avklar med din leder om muligheten til å legge deg ned en kort stund i løpet av arbeidsdagen
- ◆ Hev bena høyt innimellom

