



## Samtalsunderlag

# Vårdförbundets 8 måsten

### **Prata vidare! Tips på dialogfrågor i möten eller samtal på jobbet, eller för enskild reflektion**

Situationen för barnmorskor, biomedicinsk analytiker, röntgensjuksköterskor och sjuksköterskor kan naturligtvis skilja sig åt. Verksamheter som bedrivs dygnet runt har andra utmaningar än planerad verksamhet som endast håller öppet dagtid. Även om förutsättningarna varierar har alla rätt till balans mellan arbete och fritid och att undvika faktorer som leder till exempelvis etisk stress.

Prata gärna med dina kollegor om hur ni har det på just er arbetsplats, eller ägna en stund åt att reflektera på egen hand. Att börja sätta ord på en situation är början till förändring!

Vilka av de 8 måstena är mest prioriterade för dig? Är några av de 8 måstena redan på plats?

Beroende på vad du eller ni kommer fram till så är det viktigt att få stöd i organisationen. Diskutera med den som är förtroendevald och skyddsombud på din arbetsplats hur ni kan arbeta vidare för en bättre arbetsmiljö och hållbart yrkesliv. Har ni inte någon förtroendevald/skyddsombud, se till att välja någon på arbetsplatsen som är nyfiken på uppdraget och som kan lyfta utmaningarna med arbetsgivaren. Föreslå i gruppen att ni pratar om frågorna på exempelvis ett APT, så att ni får hjälp av chefer och ledning för att tillsammans hitta lösningar som kan leda till en bättre och mer hållbar arbetsmiljö - både för er som jobbar där nu och för att skapa en mer attraktiv arbetsplats som lockar till sig och behåller fler kollegor.

## 1. Du ska ha ett hållbart schema

- På vilket sätt har du inflytande över din arbetstid och schemaläggning?
- Hur fungerar schemaläggningen? Vad fungerar bra och vad skulle behövas för att det blir ännu mer hållbart?
- Är schemaläggningen hållbar, på så sätt att det blir få förändringar med kort varsel?
- Följer ni upp hur passen har fördelats från början och hur de sedan har fallit ut?
- Om schemat inte är hållbart, hur ser du på din roll att bidra till bättre balans? Vilka åtgärder vidtar du och dina kollegor? Pratar ni om schemaläggning på APT?
- Om du idag arbetar deltid, skulle du kunna arbeta mer med en annan förläggning? Hur skulle den se ut?
- Vad skulle du göra om du kände dig utvilad och hade en mer förutsägbar fritid?

## 2. Ditt arbetspass ska normalt aldrig vara längre än 10 timmar

- Hur långa är dina arbetspass?
- Hur känner du att du påverkas av långa arbetspass, på kort och på lång sikt?
- Hur påverkar långa arbetspass ditt sätt att utföra arbetet, om du exempelvis är trött under och efter ett långt arbetspass, vad kan det få för konsekvenser?
- Har du energi kvar till ditt vanliga liv och fritidsaktiviteter efter ett långt arbetspass?
- Vad i verksamheten är det som orsakar de långa arbetspassen? Går det att påverka och i så fall hur?
- Har arbetsgivaren gjort försök att förlägga pass på max 10 timmar?
- Genomförs risk- och konsekvensbedömningar av långa arbetspass?

## 3. Du ska få minst 11 timmars sammanhängande dygnsvila mellan arbetspassen

- Har du rätt förutsättningar, så du oftast har 11 timmars dygnsvila?
- Hur ofta följer du upp hur mycket dygnsvila du har fått det senaste året? Har du ens möjlighet att se det i ditt schema?
- Brukar du och dina kollegor diskutera hur schemaläggningen bör se ut för att ni ska få minst 11 timmars sammanhängande dygnsvila?
- Hur påverkas ditt liv och din hälsa av förutsättningarna på din arbetsplats till dygnsvila?
- Vad orkar du och vad hinner du med när det är kort tid mellan arbetspass?
- När du är ledig, hur mycket tid går åt till att vila eller "sova ikapp" för att komma in i rätt dygnsrytm?
- Hur skulle en längre och mer regelbunden dygnsvila påverka dina möjligheter att få energi att göra det du vill på fritiden?

## 4. Jour och beredskap ska endast förekomma när det är absolut nödvändigt

- Om du arbetar jour eller beredskap, hur ofta bryts den och du behöver gå in i aktivt arbete? Hur känns det? Hur skulle det kännas om du inte behövde gå in och jobba under jour/beredskap?
- Har du eller kollegor till dig jour- eller beredskapspass där det regelmässigt förväntas att ni går in i aktivt arbete?
- Vilken anspänning upplever du under jour- eller beredskapspass – hur upplever du möjligheten till vila och återhämtning under den tiden?

## 5. Övertid och mertid ska minska i omfattning, alltid vara beordrad och fördelas jämnt

- Hur mycket mertid eller övertid arbetar du? Hur resonerar du kring det?
- Hur ser du på din egen och dina kollegors möjlighet att se över det som orsakar övertid och därigenom uppnå hälsosamma arbetstider med skydd för er hälsa på lång sikt.
- Om du arbetar deltid – hur mycket arbetar du faktiskt om du räknar in eventuell mertid?
- Är mertid och övertid något som sker undantagsvis och alltid beordrat av chefen (som det ska vara)? Om inte, vad är det som gör att du eller dina kollegor arbetar över? Hur skulle ni kunna ändra på övertidskulturen hos er?
- Om du bortser från pengarna – skulle du ändå arbeta mer tid än du är anställd för?
- Om du arbetar mycket mertid/övertid, vad gör det med din möjlighet att ha ett socialt liv med fritid, familj och vänner?

## 6. Du ska vara garanterad minst 4 veckors sammanhängande sommarsemester

- Får du minst 4 veckors sammanhängande semester under sommaren?
- Om inte, hur påverkar det din möjlighet till återhämtning? Känner du dig utvilad när du kommer tillbaka till arbetet efter semestern?
- Görs det någon riskbedömning vid uppdelad semesterperiod? Ges du och dina kollegor möjlighet att medverka?
- Hur påverkas du och kollegor av semesterplaneringen, är semesterperioden förutsägbar med god framförhållning, eller händer det att du behöver ändra dina ledighetplaner?
- Om du inte får/tar ut all semester på sommaren, får du då ut den vid annan tid på året som du önskar? Eller händer det att det inte går på grund av verksamhetens behov?

## 7. Du ska vara säkrad rast och paus under varje arbetspass

- Hur ser möjligheterna till återhämtning ut under arbetsdagen?
- Finns det som regel möjlighet att ta både rast och pauser under ett arbetspass?
- Vad kan det bero på om du inte hinner ta rast och/eller paus? Vad skulle behöva förändras?
- Pratar du och dina kollegor om vikten av rast och paus där du jobbar?
- Vilka fördelar ser du om du skulle ha tid att prata med kollegor eller din chef om incidenter som inträffat under ett arbetspass?
- Vad kan det leda till om samtal inte hinns med? Hur känns det att inte ha den tiden, utan att kanske bära med sig tankar från arbetet hem? När övergår det till etisk stress? Hur påverkas möjligheten att lära av/rätta till misstag?

## 8. Det måste vara möjligt att arbeta heltid under hela yrkeslivet

- Vad skulle krävas för att du skulle ha möjlighet att arbeta heltid ett helt yrkesliv?
- Vilka skäl ser du att det finns för att arbeta deltid, utöver perioder med föräldradighet, studier eller sjukskrivning?
- Om orsaken till deltid är att en heltid inte är tillräckligt flexibelt arbetstidsmässigt eller för tungt – hur rimligt är det att behöva betala den egna återhämtningen med både lägre lön och framtida pension?
- Vad skulle behöva förändras i arbetet och på arbetsplatsen för att skapa förutsättningar för fler att arbeta heltid?
- Om ni fick tillskott av kollegor, hur skulle det påverka er arbetsmiljö? Skulle det kunna locka fler arbeta heltid, att stanna kvar och göra er arbetsplats mer attraktiv? Hur skulle det påverka arbetsbelastningen och arbetsmiljön om fler arbetade heltid eller gick upp i sysselsättningsgrad?