|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Gravid APV****Dato:** Klik eller tryk for at angive en datoNavn  | **Sagsbehandler:**[Navn 1] [Navn 2]Sagsnr.: [Sagsnr.] |

 |
| Hvornår? |
| APV’en skal gennemføres snarest muligt efter, at arbejdspladsen er blevet informeret om graviditeten. |
| Hvem? |
| Du kan som leder, arbejdsmiljørepræsentant eller gravid tage initiativ til at lave en gravid-APV.  |
| Hvordan gravid-APV? |
| Du kan som gravid, med fordel, notere i skemaet inden mødet. Alternativt kan skemaet bruges som spørgeguide af leder/arbejdsmiljøgruppe. Vær under dialogen bevidst om, at en gravid-APV sigter mod at identificere arbejdsmiljørelaterede risici, men også at skabe rammer for fortsat udvikling for den gravide - og det arbejdsfællesskab, hun indgår i. Løsningerne kan derfor både findes ved den gravide og arbejdsmiljøgruppen - men også blandt de mange samarbejdsrelationer, hun indgår i. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fysisk arbejdsmiljø** | **Ja** | **Nej** | **Bemærkninger** |
| Oplever du, at din arbejdsplads er indrettet hensigtsmæssigt ift. din graviditet? |  |  |  |
| Har du mulighed for tilpasse dine arbejdsstillinger, så du får den variation, du har brug for, hæve/sænkebord, ståmåtte, bold? |  |  |  |
| Er arbejdet tilrettelagt hensigtsmæssigt ift. mødetider, pauser, evt. skånehensyn? |  |  |  |
| Oplever du, det accepteres, hvis du siger fra ift. møder, for lange arbejdsdage osv.? |  |  |  |
| Oplever du, at der - grundet din graviditet - er fysiske udfordringer forbundet med dine vanlige arbejdsopgaver? (løft over 12 kg, træk eller skub, smerter, kvalme e.l.)  |  |  |  |
| Kan vi organisere dit arbejde, så vi tager hensyn til disse fysiske udfordringer?   |  |  |  |
| Kan vi organisere dit arbejde på en måde, så der bliver afveksling mellem forskellige former for aktivitet? |  |  |  |
| Er du selv bevidst om, hvad du kan gøre i disse situationer? |  |  |  |
| Er der opgaver du slet ikke kan varetage under graviditeten? |  |  |  |
| Har du mulighed for at træne/udstrække udsatte muskelgrupper i løbet af din arbejdsdag, for at forebygge evt. gener? |  |  |  |
| Hvad kunne du have brug for? |  |  |  |
| Er du udsat for kraftig støj? |  |  |  |
| Arbejder du med ultralyd? |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Organisatorisk og socialt arbejdsmiljø** | **Ja** | **Nej** | **Bemærkninger** |
| Har du den fornødne tid til at imødekomme de krav, der stilles til dig i dit arbejde? |  |  |  |
| Får du hjælp af dine kollegaer, når du har behov for det?  |  |  |  |
| Er du god til at bede om hjælp, hvis du har behov for det? |  |  |  |
| Oplever du psykiske problemer ved dit arbejde? (stress, sårbarhed e.l.)  |  |  |  |
| Kan vi organisere dit arbejde, så vi tager hensyn til disse psykiske udfordringer? |  |  |  |
| Hvad kan arbejdspladsen gøre, for at du kan bevare spændende opgaver og sikre, at du stadig har et meningsfuldt og udviklende arbejdsliv under din graviditet? |  |
| **Tilbage Til Arbejdet** |
| Hvis du skulle beskrive den ideelle situation de første 3 måneder efter, du vender tilbage fra barsel, hvordan skulle de så være?   |  |
| Hvad kan arbejdspladsen gøre for at understøtte, at du når dette? |  |

|  |
| --- |
| Handlingsplan |
| 1.  |
| 2.  |
| 3.  |
| 4. |
| 5. |
| 6. |

Hvornår skal vi samle op på denne samtale:

**Dato:** Klik eller tryk for at angive en dato

|  |
| --- |
| I [Gravides og ammendes arbejdsmiljø](https://at.dk/regler/at-vejledninger/gravides-ammendes-arbejdsmiljoe-a-1-8-5/) kan du læse mere. Er der mistanke om, at den gravide kan være udsat for særlige kemiske, fysiske eller psykiske belastninger, der kan udgøre en risiko ift. graviditeten? Husk, at du via Arbejdsmiljøorganisationen, fagforening eller egen læge kan få henvisning til Arbejdsmedicinsk Klinik.Forslag til justeringer: Ændrede arbejdstider/opgaver, tilbud om fysioterapeut eller hvilepause, udstræknings/styrkeøvelser, fælles drøftelse i nærmeste team ift. løsninger, udvidet MUS. |