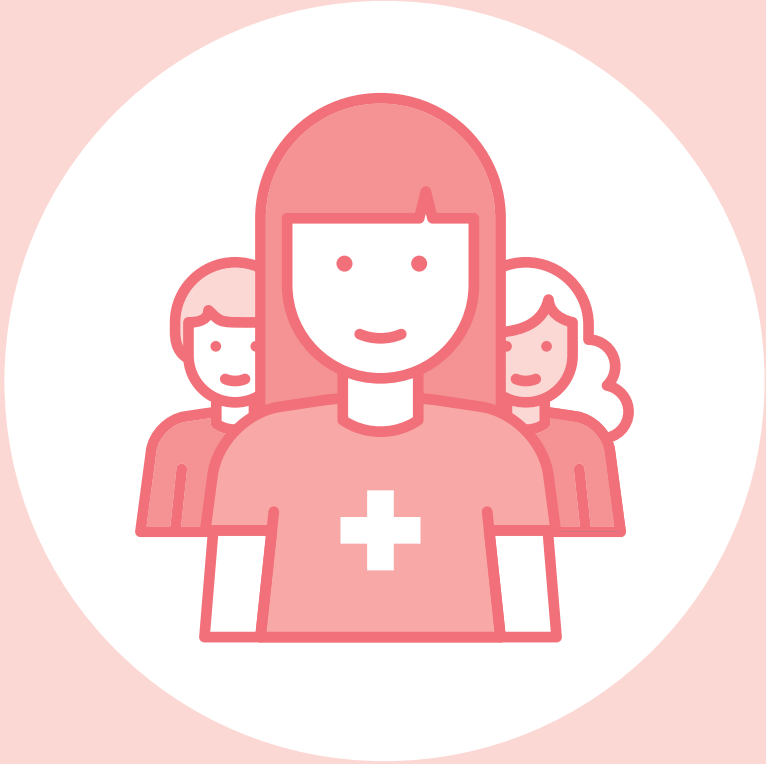




*Vi är  
vården*

# Vårdförbundets 8 måsten för ett hållbart yrkesliv



# 8 måsten för ett hållbart yrkesliv

Att ha en god arbetsmiljö, tillräckligt många kollegor med rätt kompetens och att kunna kombinera arbete och fritid – det är fullt rimliga krav i dagens arbetsliv, där vi dessutom förväntas arbeta längre.

Vårdförbundet arbetar för att du som medlem ska ha förutsättningar att göra ett gott arbete varje dag på jobbet, att utvecklas både som individ och tillsammans med kollegor, att du ska trivas i din yrkesroll och samtidigt ha energi över till en meningsfull fritid – helt enkelt ett hållbart yrkesliv!

Här har vi samlat Vårdförbundets 8 måsten för att du ska må bra både på och utanför arbetet – under hela yrkeslivet. Vi ser också att dessa 8 måsten är nödvändiga för att du ska få fler kollegor som stannar i vården och för att kunna ge en god och säker vård.

Prata gärna med din förtroendevalda och dina kollegor om hur ni har det på just er arbetsplats! Vilka måsten är mest prioriterade hos er? Är några av de 8 måstena kanske redan på plats?

Tillsammans kan vi skapa förutsättningar för balans både mellan arbete och fritid och under arbetspasset. Du har rätt till ett hållbart yrkesliv!

**Sineva Ribeiro**  
**Förbundsordförande Vårdförbundet**

# 1

## **Du ska ha ett hållbart schema**

Att arbeta oregelbundet och på obekväma arbetstider är ohälsosamt och därför behöver schemaförläggningen vara hållbar över tid. Du ska ha möjlighet till dygnsomställning, återhämtning mellan arbetspassen och ett socialt liv utanför jobbet – det är grundförutsättningar för ett hållbart yrkesliv och för att undvika ohälsa och etisk stress. Ditt schema ska naturligtvis följa gällande skyddslagstiftning och aktuell forskning.

# 2

## **Ditt arbetspass ska normalt aldrig vara längre än 10 timmar**

Ditt arbetspass ska normalt vara 8 timmar och bör aldrig överstiga 10 timmar. Arbetspass längre än 10 timmar ska undvikas eftersom de ökar risken för olycksfall och ohälsa.

# 3

## **Du ska få minst 11 timmars sammanhängande dygnsvila mellan arbetspassen**

Rätten till minst 11 timmars sammanhängande dygnsvila är en skyddslagstiftning som finns till för din hälsa och säkerhet. Arbete och dygnsvila ska alternera, det vill säga arbete följt av vila, arbete följt av vila, och så vidare.

# 4

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

Jour och beredskap ska användas så lite som möjligt. Om jour och beredskap regelbundet bryts och du behöver gå in i aktivt arbete, ska det i stället förläggas som ordinarie arbetstid.

# 5

## **Övertid och mertid ska minska, alltid vara beordrad och fördelas jämnt**

All övertid och mertid ska vara beordrad och fördelas jämnt mellan arbetstagarna. Arbetsgivaren ansvarar både för att dimensionera bemanningen rätt och för arbetsmiljön – att lägga mycket övertid på ett fåtal individer riskerar både individens hälsa och patientsäkerheten.

Vi måste komma bort från uttryck som ”frivillig” övertid, extrapass och listor som ligger på fikaborden. Det är arbetsgivarens ansvar att bemanna vården och du ska inte behöva äventyra din hälsa för att du har för få kollegor. Arbetsgivaren måste ta det fulla ansvaret för arbetsmiljön och kompetensförsörjningen.

# 6

## **Du ska vara garanterad minst 4 veckors sammanhängande sommarsemester**

Du måste få minst 4 veckors sammanhängande semester under juni, juli och augusti. En längre sammanhängande ledighet är nödvändig för att få den vila och återhämtning som krävs. Du ska inte känna dig tvungen att avstå din välförtjänta vila för att säkra arbetsgivarens kompetensförsörjning.

# 7

## **Du ska vara säkrad rast och paus under varje arbetspass**

Din rätt till rast grundas i en skyddslagstiftning. Forskning visar att du påbörjar din återhämtning redan under arbetspasset om du får rast och pauser. Din möjlighet till återhämtning under arbetspasset förbättrar alltså möjligheten till återhämtning mellan arbetspassen.

Återhämtning är något vi behöver få in i någon form varje dag. Dessutom ger raster och pauser möjlighet att bearbeta händelser som annars skulle leda till eller spä på redan befintlig etisk stress. Att byta rast mot måltidsuppehåll motverkar återhämtningen – arbetsgivaren måste planera för att du verkligen kan få ut din rast.

# 8

## **Det måste vara möjligt att arbeta heltid under hela yrkeslivet**

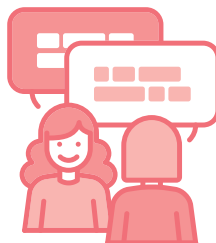
Du måste ha möjlighet att orka arbeta heltid hela ditt yrkesliv. Det är en fråga om jämställdhet och ekonomisk självständighet, kopplat både till din lön under arbetslivet och till din framtida pension.

Idag arbetar dock cirka 30 procent av medlemmarna i Vårdförbundet deltid. Det är inte rimligt att du betalar med din lön och framtida pension för att få tid till återhämtning och socialt liv utanför arbetet.

Det är arbetsgivaren som måste säkra att du har tillräckligt många kollegor och att du får en god arbetsmiljö och hållbara arbetstider.

## Prata vidare och skapa förändring!

Situationen för barnmorskor, biomedicinska 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 din förtroendevalda och 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?

## Har du frågor kring eller idéer utifrån Vårdförbundets 8 måsten? Eller behöver du stöd gällande din arbetsmiljö?

Kontakta din förtroendevalda eller Vårdförbundet Direkt.

**Vårdförbundet Direkt** nås på 0771-420 420 och har öppet alla vardagar klockan 08.00-17.00. Här får du som medlem personlig rådgivning i frågor som rör bland annat lön, villkor, arbetsmiljö och ditt arbete.



Vårdförbundet är ett växande yrkesförbund som tillvaratar medlemmarnas fackliga intressen. Vi är 114 000 sjuksköterskor, barnmorskor, biomedicinska analytiker och röntgensjuksköterskor som arbetar för en personcentrerad säker vård och ett hållbart yrkesliv. Tillsammans utvecklar vi villkor, yrke och vård.

**[vardforbundet.se](https://vardforbundet.se)**