

---

## Det här kan du göra:

---

- Säg nej till övertid när du inte kan eller orkar jobba mer
- Säg nej till ”frivilliga” extrapass
- Skriv arbetsmiljöavvikelse när du behövt arbeta mer än du känner är bra för dig
- När övertid är ett återkommande problem på din arbetsplats — lyft problemet och efterfråga åtgärder på APT
- Ta kontakt med din förtroendevalda

*Arbetstidslagen anger att övertid får tas ut med högst 48tim/fyra veckor alt 50 tim/månad, dock totalt högst 200tim/år.*

*Kollektivavtalet inom kommun och landsting ger dig som jobbar både vardag och söndag/helgdag rätt till 9 fridagar per fyraveckorsperiod.*

*Arbetsmiljölagen säger att arbetstidens förläggning inte får leda till ohälsa hos arbetstagarna.*

**0771-420 420**

E-post: [info.stockholm@vardforbundet.se](mailto:info.stockholm@vardforbundet.se)  
[www.vardforbundet.se/stockholm](http://www.vardforbundet.se/stockholm)

VÅRDFÖRBUNDET Avdelning Stockholm  
Linnégatan 14, Box 55633, 102 14 Stockholm

## Övertid - en nödvändighet ibland, men var går gränsen?



## När du vågar säga nej tar du ditt ansvar.

Att arbeta inom hälso- och sjukvården är krävande. För att du ska kunna göra ett bra och säkert arbete måste din arbetsmiljö vara god, och du har rätt till tid för vila och återhämtning. Det är viktigt för din hälsa, och har även betydelse för patientsäkerheten.

Om du är trött och känner att du inte orkar arbeta övertid, säg det till din chef. Du kan förvisso bli beordrad men det synliggör att det finns ett problem. Om verksamheten är organiserad så att den bygger på övertid kan du och dina kollegor bidra till att detta synliggörs. Om det saknas personal är det inte ert ansvar att lösa det.

I anställningsavtalet finns en överenskommelse om hur många timmar du ska arbeta. I de allra flesta fall är det den arbetstiden som ska gälla. För att arbetsgivaren ska kunna kräva att du arbetar övertid ska det finnas ett särskilt behov. I arbetstidslagen och i kollektivavtal finns regler som begränsar arbetsgivarens möjligheter att ta ut övertid. Där regleras också din rätt till dygns- och veckovila. Arbetar du inom kommun och landsting har du genom kollektivavtalet rätt till nio fridagar under en 4-veckorsperiod.



## Tar arbetsgivaren sitt?

Vårdförbundet anser att det finns alltför många arbetsplatser där arbetsgivaren inte tar sitt ansvar. Även om det finns situationer där du ibland kan tänka dig eller till och med vill ta ett övertidspass är signalerna vi får att det oftast är krävande nog att arbeta sitt ordinarie schema. Det är till och med så att många självmant valt att arbeta deltid just för att arbetet är så krävande.

Det har blivit allt vanligare att övertiden är en planerad del för att verksamheten ska kunna bedrivas. Det är inte helt ovanligt att ansvaret för bemanningen dessutom läggs i knät på dig och dina kollegor. Detta är en kultur som Vårdförbundet vill förändra, och du kan hjälpa till!

Arbetsgivaren är ansvarig för att bedriva en väl fungerande verksamhet, och i lika hög grad ansvarig för att upprätthålla en god arbetsmiljö. Arbetsgivaren är skyldig att se till att arbetstidens omfattning och förläggning inte riskerar att skapa ohälsa hos dig som medarbetare.

Både för mycket övertid och bristfälliga scheman påverkar arbetsmiljön negativt. Aktuell forskning visar att långa arbetspass och brist på sömn innebär försämrad koncentration motsvarande måttlig alkoholkonsumtion. Vi är nog alla överens om att vi ska vara nyktra på arbetet, men är vi lika uppmärksamma när trötthet påverkar vår koncentration?

Har du frågor eller funderingar ta kontakt med din förtroendevalda eller Vårdförbundet Direkt.

Med vänlig hälsning

Styrelsen  
Vårdförbundet Avdelning Stockholm

