



FAKTA OM ARBEID OG HELSE

Tilrettelegging av arbeidsmiljø for gravide

Ulike eksponeringer i arbeidslivet kan føre til skader i svangerskapet. I Norge blir ca 70 prosent av alle gravide sykmeldt i perioder i svangerskapet. En stor del av sykefraværet skyldes manglende tilrettelegging. Hva kjennetegner et godt arbeidsmiljø for gravide, og hvilke tiltak bør iverksettes?



Arbeid er ikke til skade under graviditeten, men både den gravide og det kommende barnet kan være ekstra følsomme for et mangelfullt arbeidsmiljø. Dette kan omfatte eksponering for kjemikalier, fysisk belastende arbeid, støy, stråling, smitte, og skift- og nattarbeid. Det er viktig å kartlegge risikoforhold så tidlig som mulig i svangerskapet og å tilrettelegge arbeidsforholdene der dette er nødvendig.

Usikkerhet rundt helserisiko

Eksponeringer i arbeidslivet kan føre til skader under svangerskapet. Samtidig er mye av kunnskapen om arbeidsmiljø og helserisiko i svangerskapet usikker, og risikovurdering på dette feltet er i stor grad preget av en føre-var holdning. Regelverk og veiledninger fra myndigheter gir føringer som påvirker risikovurderingen. Som all annen risikovurdering bygger den på to elementer: Identifisering av hva den gravide arbeider med, og vurdering av hvilke doser og mengder hun kan utsettes for av potensielt skadelige agens.

Arbeidsmiljøet til gravide er underlagt strengere bestemmelser enn for ikke-gravide. I noen tilfeller kan det kjemiske arbeidsmiljøet forårsake spontanabort tidlig i svangerskapet. I andre tilfeller kan man mistenke økt risiko for medfødte misdannelser, svangerskapskomplikasjoner, veksthemming hos fosteret, for tidlig fødsel eller dødfødsel.

Petter Kristensen og Karl-Christian Nordby ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) jobber daglig med problemstillinger knyttet til graviditet og arbeidsmiljø. De påpeker at mange kjemiske stoffer befinner seg i en gråsoner, og at man er usikker på helserisikoen ved håndtering av stoffene.

– Eksempelvis er enkelte narkosegasser og løsemidler klassifisert som fosterskadelige av Arbeidstilsynet, men ikke i stofflisten til miljømyndigheten (Klif). Et særegent problem er kjemiske stoffer som ikke er klassifisert, og dette er ikke minst et problem i biomedisinske forskningslaboratorier, sier Karl-Christian Nordby.

Risikofylte arbeidsplasser

Mange arbeidsplasser bør tilrettelegges for å sikre gravide et trygt arbeidsmiljø. Det er også viktig å innarbeide gode rutiner for risikovurdering av arbeidsmiljø under graviditet. Petter Kristensen mener det ofte er riktige med individuelle vurderinger hvor man tar hensyn til den enkelte gravidens situasjon.

– Vi mener at noen kvinner tåler miljøbelastninger dårligere enn andre, og særlig i de tilfellene der den gravide har hatt problemer i tidligere svangerskap er det viktig med en individuell tilpasning. Risikovurdering av arbeidsmiljøet kan også være aktuelt for kvinner som planlegger barn, og som har hatt problemer i tidligere svangerskap. Erfaring viser at det er gunstig å innarbeide rutiner slik at man så tidlig som mulig får identifisert problemet og kommer fram til praktiske løsninger i form av tilrettelegging eller omplassering, sier Kristensen.

Arbeidsgiver har ansvar for å vurdere risikoen på arbeidsplassen og å iverksette nødvendige miljøtiltak. De generelle kravene til arbeidsmiljøet gjelder også for å sikre helsen til den gravide arbeidstakeren og hennes ufødte barn. Kristensen og Nordby erfarer ofte at arbeidsgivere er usikre på hvilke krav man skal sette til arbeidsmiljøet under graviditet fordi de ikke har spesialkunnskap om helserisiko og graviditet.

– En arbeidsgiver bør derfor forvente av bedriftshelsetjenesten eller HMS-tjenesten at de skal ha kvalifiserte fagkonsulenter på dette området.

Arbeid med kjemikalier

I vurdering av kjemisk arbeidsmiljø plikter arbeidsgiver å ha sikkerhetsdatablader for de kjemiske produktene som brukes på arbeidsplassen. Slike datablader vil være det viktigste utgangspunktet for identifisering av risiko. Stoffe som er KMR (Kreft/Mutagen/Reproduksjon) risikomerket skal den gravide i utgangspunktet ikke eksponeres for, selv om det finnes noen unntak. Slike problemstoffer er det vanlig å treffe på i laboratoriearbeid og i noen industrielle yrker. Man må ta hensyn til stoffets iboende egenskaper og hvordan arbeidet utføres, og løsningen blir ofte å tilrettelegge arbeidet slik at den gravide ikke håndterer stoffet i det hele tatt. Mange produkter som inneholder organiske løsemidler er ikke KMR-merket, men man bør likevel ta større hensyn under graviditet enn ellers.

Tungt og stående arbeid, nattarbeid og turnus

Omsorgssektoren preges både av mye tungt arbeid og mye stående arbeid. Slikt arbeid kan utgjøre en risiko for vekst og overlevelse for fosteret, og det er ofte behov for tilrettelegging. I tillegg jobber mange i natt- og skiftordninger, og mange gravide opplever det som mer stressende å jobbe natt enn dagtid. Tidspress, nattarbeid og skiftarbeid har vært assosiert med økt risiko for spontanabort og vekstforstyrrelser i graviditeten.

Kristensen mener at når arbeidstiden og de fysiske belastningene blir for mye for den gravide, kan det være en risiko for svangerskapet og man må vurdere tilrettelegging. Samtidig påpeker han at det er viktig å ta hensyn til hvordan den gravide selv opplever og reagerer på arbeidsbelastningen. Det er ikke grunnlag for å si at den gravide skal tas ut av en arbeidstidsordning som hun er fornøyd med og som hun tåler godt.

I mange yrker utsettes man for flere risikofaktorer. Omsorgssektoren er et eksempel, et annet er frisøryrket, hvor man både utsettes for en rekke kjemikalier og stående arbeid store deler av arbeidstiden. Den gravide kan i slike tilfeller snakke med sin leder om å unngå for lange perioder med stående arbeid. Ofte hjelper det med enkle virkemidler. Kan en arbeidsstol løse problemet, eller er det behov for hyppigere pauser? Det kan også være behov for å klarlegge om preparater hun bruker (sjampoer, blekemidler og hårfargemidler) kan være en risiko. Eksempelvis kan det være behov for at gravide frisører unngår direkte hudkontakt med hårfargemidler.

Tilrettelegging

Tilrettelegging er en hjørnestein for å sikre gravide et godt arbeidsmiljø. Dette kan blant annet organiseres fleksibelt og godt med en medarbeidersamtale mellom den gravide og nærmeste leder så tidlig som mulig. Det er mye bedre å finne fram til praktiske og konkrete løsninger som gjør at den gravide i størst mulig grad kan fortsette i arbeidet hun kjenner, enn full omplassering eller permisjon med svangerskapspengene. Denne prosessen bør ta sikte på å få svar på:

1. Er det risiko knyttet til den gravidens arbeid?
2. Hvordan kan risikoen kontrolleres?
3. Kan arbeidet tilrettelegges eller må omplassering vurderes?

Individuelle hensyn kan av og til ha negative sidevirkninger. Beskyttelse av kvinner og gravide vil kunne brukes som et argument mot å ansette kvinner i visse yrker, og kan motvirke likestilling mellom kjønnene. Det er også blitt hevdet at ved å utestenge gravide fra visse arbeidsfunksjoner eller stillinger kan dette virke som en brems på arbeidet med å bedre arbeidsmiljøet for alle. Utestengning fra arbeidet må ikke bli en enkel løsning som kommer i stedet for å bedre arbeidsmiljøet.

Et annet vanskelig spørsmål i tilretteleggingsarbeidet for gravide er det veldokumenterte behovet for hvile og avlastning fra tungt arbeid, og for tid og anledning til amming. Siden slike tiltak sjelden vurderes som produktivetsfremmende fra arbeidsgivers side, vil det kunne oppstå et unaturlig skille i arbeidslivet mellom kvinner ansatt i bedrifter som tenker langsiktig gjennom en god politikk for gravide og blivende foreldre, og bedrifter som ikke gir rom for slik tilrettelegging.

Referanser:

Forskrift om forplantningsskader og arbeidsmiljø, Skjema om tilrettelegging og omplassering p.g.a. graviditet (Best. nr. 474b), Veiledning om arbeidstakere som er gravide, nylig er født eller ammer – risikovurdering og iverksetting av tiltak. Best.nr. 587.

www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78194

Arbejdstilsynet (Danmark). Gravide og ammen- des arbeidsmiljø. Veiledning.

<http://www.at.dk/sw5813.asp>

STAMI. Kan gi råd til bedriftshelsetjenester, gravide og andre hvis arbeidsmiljøforholdene er kompliserte.

www.stami.no/graviditet-og-arbeidsmiljo

HVA BØR GRAVIDE TA HENSYN TIL?

LØSEMIDDELEKSPONERING anses skadelig for gravide ved konsentrasjoner godt under administrativ norm. Tiltak bør bringe eksponeringsnivået til under 1/10 av administrativ norm i miljøer der gravide skal kunne arbeide. Noen få løsemidler skal vurderes enda strengere fordi de er klassifisert som fosterskadelige.

TUNGMETALLER Eksponering for tungmetaller som bly og kvikksølv er dokumentert fosterskadelig.

KJEMISKE STOFFER SOM ER KMR-MERKET (Kreft/Mutagen/Reproduksjonsskadelig) skal gravide ikke håndtere på jobb uten at det er gjort en risikovurdering og eventuelle behov for tilrettelegging er kartlagt. Dette gjelder blant annet arbeid med cytostatika (cellegifter). Flere plantevernmidler er KMR-merket.

FYSISKE ARBEIDSBELASTNINGER Stående arbeid størstedelen av arbeidsdagen og arbeid som er fysisk tungt kan øke risiko under svangerskapet. Også enkelte fysisk krevende arbeidsoppgaver kan gi skadelige effekter på svangerskapet eller på den gravides helse. Eksempler er dykking, klatring, håndtering av tungt gods, arbeid i trange omgivelser og voldsutsatt arbeid (politi, vektertjeneste, arbeid i visse institusjoner).

STRESSBELASTNING OG STRESSENDE ARBEIDSTIDSORDNINGER Tidspress, nattarbeid og skiftarbeid har vært assosiert med skadelige utfall i graviditeten. Den enkelte gravides reaksjon på belastningene bør telle med i risikovurderingen som bør individualiseres.

STØY kan være et problem for gravide som får sterkere stressbelastninger og tåler mindre støy enn ellers. I siste del av svangerskapet er fosterets hørselsorgan utviklet, og kan skades av støy. Bortsett fra lavfrekvent støy dempes lyd ganske mye gjennom mors bukvegg og fostervannet såpass sent i svangerskapet. For å være på den sikre siden kan mor holde seg unna støysoner hvor hun må bruke hørselsvern etter uke 24-26 i svangerskapet.

BIOLOGISK EKSPONERING Arbeid med enkelte virus og bakterier (biologiske agens) eller arbeid som medfører smittefare kan være skadelig for fosteret dersom mor ikke har opparbeidet immunitet. Dette gjelder eksempelvis arbeid med barn som er smittet med røde hunder eller vannkopper, arbeid med HIV- og Hepatitt B-smittede. I tillegg kan visse typer dyrekontakt gi smitte med toxoplasmosse. En vanlig tilstand som den femte barnesykdom (parvovirusinfeksjon) kan være en risiko for gravide uten immunitet som arbeider i barnehager.

RADIOAKTIV STRÅLING som når fram til fosteret kan være skadelig. Slik eksponering er derfor strengt regulert, og arbeidsgiver skal informere arbeidstakere i fødedyktig alder om farene. Den gravide må informere arbeidsgiver om graviditeten så tidlig som råd.

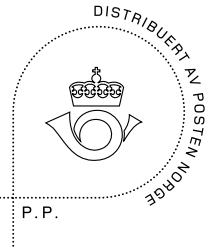
HVORDAN KAN DEN GRAVIDE GÅ FRAM?

Kunnskap om svangerskap og eventuell risiko fra arbeidsmiljøet kan du få i bedriftshelsetjenesten eller HMS-avdelingen, eller du kan forhøre deg hos egen lege eller jordmor. Mistenker du at arbeidsmiljøet ditt kan være et problem, bør du be din nærmeste leder om en målrettet medarbeidersamtale for å diskutere hvorledes arbeidet kan tilrettelegges under svangerskapet. Dersom du har opplevd

problemsvangerskap tidligere eller har fått barn med helseskade eller problemer kan det være aktuelt å be om slik tilrettelegging dersom du planlegger å bli gravid.

Statens arbeidsmiljøinstitutt kan hjelpe til med arbeidsmiljøvurdering ved graviditet. Vi kan gi råd til bedriftshelsetjenester, gravide eller andre hvis arbeidsmiljøforholdene er kompliserte. Se www.stami.no for mer informasjon. Du vil finne nyttig informasjon om regelverk og trykkoordninger på www.arbeidstilsynet.no og på www.nav.no.

B



NORGE

P.P.

RETURADRESSE:

STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT
POSTBOKS 8149 DEP
0033 OSLO

Hva gjør STAMI?

Statens arbeidsmiljøinstitutt arbeider daglig med problemstillinger knyttet til graviditet og arbeidsmiljø, og kan gi råd om risikovurdering av arbeidsmiljøet ved graviditet.

Vi får henvendelser både fra gravide, fra personell som jobber med bedriftshelsetjeneste og HMS-arbeid, fra øvrig helsepersonell og fra myndigheter, arbeidsgivere og verneombud. Ca 70 prosent av henvendelsene omhandler kjemisk arbeidsmiljø, spesielt mange av disse cellegifter og andre medikamenter.

Andre henvendelser gjelder støy, biologiske faktorer (smitte), fysiske arbeidsmiljøfaktorer, risiko under graviditet ved nattarbeid og arbeid med voldsrisiko.

Vårt arbeid er forankret i dokumentert kunnskap fra egen og andres forskning.

Kontakt oss

Dersom du har behov spørsmål eller behov for rådgivning rundt arbeidsmiljøet ved graviditet kan du kontakte oss.

www.stami.no/graviditet-og-arbeidsmiljo

E-post: graviditet@stami.no



Statens
arbeidsmiljøinstitutt

POSTBOKS 8149 DEP, 0033 OSLO
TELEFON: 23 19 51 00
E-POST: POSTMOTTAK@STAMI.NO
WWW.STAMI.NO