

Checklista för En MENSkligare skyddsron -

Ett verktyg för att kartlägga och integrera mens och klimakteriet som en arbetsmiljöfråga.



Social och organisatorisk arbetsmiljö



Kunskap



Samtalsklimat
och jargong



Flexibilitet i
arbetsupplägg



Korta pauser



Arbetsmängd,
stress och vila

Fysisk arbetsmiljö



Toaletter



Mensskydd



Smärtlindring



Vilutrymme



Dusch och
omklädningsrum



Arbetskläder



Luft och
temperatur



Ljud och ljus

Vård och hälsa



Företagshälsa

Checklistan har tagits fram av MENSEN inom projektet "Ett MENSkligare arbetsliv - arbetsmiljöperspektiv på mens och klimakteriet". Den är baserad på svensk arbetsmiljölagstiftning, forskning om mens- och klimakterieanpassning, MENSENs samlade erfarenhet, material från Prevent, skrivelser från Arbetsmiljöverket, och internationella riktlinjer. Läs mer om mens och klimakteriet ur ett arbetsmiljöperspektiv i MENSENs handbok, som finns gratis på vår hemsida www.mensen.se, tillsammans med andra relevanta verktyg. I handboken finns mer information om varje del av checklistan, inklusive länkar till relevanta studier och andra källor.

GENOMFÖRS MED BIDRAG FRÅN
JÄMSTÄLLDHETSMYNDIGHETEN



Checklista för En MENSkligare skydds rond -

Ett verktyg för att kartlägga och integrera mens och klimakteriet som en arbetsmiljöfråga.



Syfte

Denna checklista kan användas av både arbetsgivare och skyddsombud för att kartlägga vilka problem som finns i arbetsmiljön utifrån ett mens och klimakterieperspektiv.

Checklistan hjälper er att integrera viktiga mens- och klimakterieaspekter i ert systematiska arbetsmiljöarbete, samt i arbetet med aktiva åtgärder för att förebygga diskriminering.

Listan inkluderar också riskbedömning och åtgärdsplan, vilket är direkt kopplat till krav på systematiskt arbetsmiljöarbete.

Arbetsplatser har olika förutsättningar och ni väljer själva hur just ni använder checklistan. Ni kan exempelvis göra en riktad skydds rond där ni går igenom alla delar, eller så kan ni lyfta ut vissa frågor eller delar som ni vet är relevanta för er verksamhet - och integrera dem i ordinarie skydds rond.

Kartlägg: Genom att gå igenom checklistan i sin helhet får ni en bred förståelse för mens och klimakteriet som arbetsmiljöfrågor och kartlägger behov på just er arbetsplats. Om det är några frågor som inte är relevanta för er verksamhet hoppar ni över dem.

Integrera i årliga skydds rond: De frågor som presenteras nedan kan integreras i er ordinarie checklista för årliga skydds rond. Anpassa också listan till er arbetsplats genom att stryka irrelevanta frågor och lägga till egna.

Användning och fördelar

Checklistan täcker många aspekter och ger en bred förståelse för mens och klimakteriet som arbetsmiljöfrågor. Frågorna är även värdefulla för andra grupper, såsom personer med stomi, IBS, prostatabesvär, inkontinens med flera. Att arbeta för en MENSkligare arbetsplats bidrar till en mer inkluderande arbetsmiljö i stort.



Är det svårt att fylla i checklistan? Ta en titt i MENSENs handbok för att integrera mens och klimakteriet i arbetsmiljöarbetet. Där kan ni läsa mer om de olika delarna och få tips på hur ni kan tänka!





ÖVERGRIPANDE



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjad</i>	<i>Färdig</i>	<i>Kommentar</i>
Misstänker ni att det finns problem på arbetsplatsen kopplade till mens och klimakteriet?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har det gjorts undersökningar kring behov av stöd och anpassningar kopplade till mens och klimakteriet?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Ingår undersökningar av medarbetares problem och behov kring mens och klimakteriet inom ramen för regelbundna medarbetarundersökningar?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har medarbetarna fått fullgod information om var de kan vända sig om de har problem kopplade till mens och klimakteriet?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



SAMTALSKLIMAT OCH JARGONG



Det kan vara viktigt att arbeta med samtalsklimatet och den allmänna öppenheten kring frågorna. Det är vanligt att det finns nedsättande jargong eller att medarbetare känner sig obekväma med att ta upp sina besvär med de närmaste cheferna. När problem kommer upp till ytan är det tyvärr också vanligt att de förminskas eller ignoreras.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns det ett öppet och stöttande samtalsklimat där medarbetare känner sig bekväma att prata om mående kopplat till mens och klimakteriet? Lag eller föreskrift: AFS 2015:4	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Möts medarbetare av förståelse om de lyfter problem kopplade till mens och klimakteriet? Lag eller föreskrift: AFS 2015:4	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har ni undersökt om det finns risk för kränkande särbehandling pga mens eller klimakteriet? Lag eller föreskrift: AFS 2015:4, 5 § AFS 2001:1, 11 § AFS 2001:1, 2 § AFS 2001:1, 8 § SFS 2008:567, 3 kap 2 §, DO 2008:567	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					

Utöver dessa aspekter kan följande vanliga frågor på årliga skyddsronder också vara relevanta ur ett mens- och klimakterieperspektiv:

- 🔴 Har åtgärder för att förhindra kränkande särbehandling vidtagits?
- 🔴 Har chefer, arbetsledare och skyddsombud kunskap om vad kränkande särbehandling är och hur den kan förebyggas och hanteras?
- 🔴 Har era medarbetare tillräcklig kunskap om vad kränkande särbehandling och diskriminering är?



KUNSKAP OM MENS OCH KLIMAKTERIET



HR, personer i ledande position och medarbetare behöver grundläggande förståelse för hur mens och klimakteriehälsa i relation till arbetslivet - detta för att alla parter ska kunna ta beslut och göra anpassningar som gynnar alla medarbetares hälsa, prestation och deltagande på lika villkor

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har behov av kunskap och utbildning kring mens och klimakteriet för chefer och arbetsledande personal klarlagts? Lag eller föreskrift: AFS 2001:1, 6 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Erbjuds regelbundet fortbildning om mens och klimakteriet i arbetslivet för HR och personer i ledande position?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har medarbetare med mens och i klimakteriet tillräcklig kunskap om frågorna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



FLEXIBILITET I ARBETSUPPLÄGG (1 av 2)



Mens och klimakteriet upplevs olika för olika personer och vid olika perioder i livet. För en del kan besvären påverka arbetet och ibland krävs att medarbetaren sjukskriver sig. Många menstruerande har kortvariga kraftiga besvär som återkommer i samband med första mensdagen. Då kan det exempelvis vara värdefullt att kunna arbeta hemifrån.

Under klimakteriet kan det förekomma längre perioder med besvär. Det är exempelvis vanligt med perioder av sömnsvårigheter, vilket kan leda till trötthet, koncentrationssvårigheter, och försämrat psykiskt mående. Även menscykeln ska påverka sömnen. Genom att erbjuda distansarbete och flexibilitet vad gäller arbetstider kan arbetsplatsen bidra till förbättrat mående samtidigt som ni möjliggör för era medarbetare att utföra arbetet på ett optimalt sätt.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har era medarbetare möjlighet att arbeta på distans vid behov?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Kan medarbetare som arbetar på distans delta i viktiga möten på lika villkor som övriga medarbetare? (ex hybridmöten)	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



FLEXIBILITET I ARBETSUPPLÄGG (2 av 2)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Erbjuds era medarbetare fullgoda tekniska lösningar för att kunna arbeta på distans? (ex headset, bra ljudupptagning i större mötesrum på arbetsplatsen)	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Förläggs arbetstiden så att risker för ohälsa motverkas? Lag eller föreskrift: AFS 2015:4, 12 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Erbjuds medarbetare flexibel arbetstid eller individuella anpassningar av arbetstiden?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



KORTA PAUSER



Medarbetare kan med kort varsel behöva uppsöka en toalett för att byta mensskydd. Plötslig kraftig mensvärk kan innebära att medarbetaren behöver ligga ner och vila en stund. Under klimakteriet kan problem med värmevallningar innebära att medarbetaren behöver ta en paus i arbetet.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har alla medarbetare möjlighet till korta pauser vid behov? (ex under möten, under arbetspass)	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har arbetsplatsen ett stöttande socialt klimat som möjliggör för medarbetare att säga att de behöver en kort paus?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



ARBETSMÄNGD, STRESS OCH VILA



Under klimakteriet är det vanligt att sömnsvårigheter exempelvis orsakar hjärndimma, koncentrationssvårigheter, minskad stresstålighet och försämrat psykiskt mående (nedstämdhet, dåligt självförtroende, depression). Mens och PMS kan också påverka koncentration, stresstålighet, och psykiskt mående för de som har kraftiga besvär.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har HR och personer i ledande position en god förståelse för hur mens och klimakteriet kan påverka stresstålighet, arbetsförmåga, och behov av återhämtning?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg <input type="checkbox"/> Medium <input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Får alla medarbetare regelbundna avstämningar rörande arbetets organisering, stress, arbetsbelastning, stöd, återhämtning och psykologiska trygghet?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg <input type="checkbox"/> Medium <input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					

Utöver dessa aspekter kan följande vanliga frågor på årliga skyddsronder också vara relevanta ur ett mens- och klimakterieperspektiv:

- Har ni en åtgärdsplan för att förebygga stressrelaterad ohälsa? Om ja, fungerar den? Följs den upp?
- Har alla arbetstagare möjlighet till tillräcklig återhämtning?
- Uppmuntrar ni till regelbundna mentala och fysiska pauser?
- Har ni överenskommelser om när man behöver vara nåbar?
- Har ni ett pågående arbete med att begränsa informationsflödet till alla medarbetare? (ex. att urskilja vad alla medarbetare behöver veta, och vad som bara är viktigt för en viss grupp)



TOALETTER (1 av 3)



En god infrastruktur med bra toaletter är avgörande för ett MENSkligt arbetsliv. Det behövs både för att i avskildhet kunna byta mensskydd, och för att också andra fysiska processer under mens och klimakteriet påverkar behovet av toa. Exempelvis får många orolig mage under mens, och under klimakteriet kan urininkontinens förvärras.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har alla medarbetare, inkl de med mobil arbetsplats, tillgång till toalett under arbetsdagen? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 75 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har alla medarbetare tillgång till toalett i närheten där arbete utförs?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har alla medarbetare tillgång till toaletter i närheten av pausutrymmen?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



TOALETTER (2 av 3)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Är toaletterna avskilda? Lag eller föreskrift: <u>AFS 2020:1, 76 §</u>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har toaletterna låsbara dörrar? Lag eller föreskrift: <u>AFS 2020:1, 76 §</u>	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är alla toaletter utrustade med toalettpapper, tvål, och pappersservetter?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns papperskorg nära toalettstolen?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



TOALETTER (3 av 3)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns handfat nära toalettstolen och är det nåbart om sittandes på toan?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det en toalettborste på toaletten?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det fungerande rutiner för påfyllning av toalettpapper, tvål, pappersservetter och tömning av papperskorg?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



MENSSKYDD & INKONTINENSSKYDD (1 av 2)



Tillgängliga mensskydd underlättar i många situationer. Blödningar kan komma oväntat eller vara rikliga, och medarbetaren kan ha glömt privata mensskydd hemma. Det finns en stor variation av vilka produkter som kan behövas; vid rikliga blödningar krävs större bindor. Under klimakteriet är det vanligt att problem med inkontinens tilltar.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns en variation av olika sorters mensskydd tillgängliga för medarbetare i nära anslutning till toaletterna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns inkontinensskydd tillgängliga för medarbetare, i nära anslutning till toaletterna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har produkterna valts ut i samråd med medarbetarna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



MENSSKYDD & INKONTINENSSKYDD (2 av 2)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Är mensskydden lättillgängliga även för personer med könsöverskridande identitet?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är produkterna tillgängliga även för eventuella kunder, elever, brukare, osv?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det en rutin för påfyllnad av produkterna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



SMÄRTLINDRING (1 av 2)



Mens och klimakteriet upplevs olika för olika personer och vid olika perioder i livet. För en del kan mensvärk och smärta vid ägglossning vara ett problem. Ibuprofen, kortvarig vila, och värme (ex värmekudde) har bevisad lindrande effekt. OBS! Ibland kan det finnas bakomliggande orsaker till kraftig mensvärk, såsom exempelvis endometriosis eller myom (se ordlista i handboken för förklaring) och då är det värdefullt om det kan fångas upp och att medarbetaren uppmuntras att söka hjälp. Det är vanligt att kraftig mensvärk normaliseras, men tidig professionell bedömning och behandling är viktigt för att bromsa och minska negativa effekter på hälsan och livskvalitet.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns smärtlindring tillgänglig för medarbetare? Ex receptfria värktabletter och värmekudde.	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har medarbetarna fått tillräcklig information om att smärtlindringen finns tillgänglig?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har de alternativ ni erbjuder för smärtlindring valts ut i samråd med medarbetarna?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



SMÄRTLINDRING (2 av 2)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Är det tydligt kommunicerat för medarbetare att mensvärk utgör en acceptabel anledning för sjukanmälan?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg <input type="checkbox"/> Medium <input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det kunskap bland chefer, HR och personer i ledningsposition om möjliga bakomliggande orsaker till kraftig mensvärk?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg <input type="checkbox"/> Medium <input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



VILUTRYMME



Det är vanligt att mens och klimakteriet gör att medarbetare har behov av kortvarig liggande vila. Det kan bero på flera olika saker, exempelvis sömnbrist (vanligt under klimakteriet), mensvärk, eller migrän (vanligt att migrän förvärras t ex vid mens).

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns det ett vilutrymme för tillfällig, ostörd och liggande vila? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 82 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har vilutrymmets utformning tagits fram i samverkan med medarbetare?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Följer ni upp/ utvärderar användandet av vilutrymmet med regelbundna mellanrum?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



DUSCH OCH OMKLÄDNINGSRUM

Menstruationsblödningar kan öka behovet av dusch och omklädningsrum. Kraftiga och/eller oregelbundna (och därmed ofta oväntade) blödningar kan leda till läckage vilket ger att medarbetare behöver kunna tvätta av sig (och sina kläder, se nedan). I situationer där medarbetare inte kan ta paus då de behöver är det också vanligt med läckage.

Under klimakteriet kan blödningar komma oregelbundet och med större kraft. Under klimakteriet kan dusch (och möjlighet till klädombbyte) också behövas efter kraftiga värmevallningar och svettningar. Under mens föredrar många en separat dusch.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Finns det tillgång till omklädningsrum och dusch för bruk under arbetsdagen? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 65 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det separat duschrum i anslutning till omklädningsrummet? Lag eller föreskrift: <u>AFS 2020:1</u> , 71 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



ARBETSKLÄDER & SKYDDSUTRUSTNING



Arbetskläder och skyddsutrustning är relevanta för en MENSKlig arbetsplats på flera sätt. Oregelbundna och rikliga blödningar kan leda till läckage och fläckar på arbetskläder, vilket kan vara särskilt besvärligt med ljusa kläder. Under klimakteriet blir många extra känsliga för temperaturer. Varmna kläder i syntetiska material kan förvärra besvären.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Är arbetskläderna anpassningsbara utifrån medarbetarnas behov? Exempelvis vad gäller färg, storlek, och termisk komfort? (ex alternativa arbetskläder)	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Finns det möjlighet att tvätta och torka kläder som blivit smutsiga under arbetet? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 64 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är den personliga skyddsutrustningen anpassningsbar utifrån medarbetarnas behov? Exempelvis vad gäller färg, storlek, och termisk komfort?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har medarbetare som använder arbetskläder tillgång till extra kläder för ombyte vid behov?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



LUFT & TEMPERATUR (1 av 2)



Arbetskläder och skyddsutrustning är relevanta för en MENSKlig arbetsplats på flera sätt. Oregelbundna och rikliga blödningar kan leda till läckage och fläckar på arbetskläder, vilket kan vara särskilt besvärligt med ljusa kläder. Under klimakteriet blir många extra känsliga för temperaturer. Varmna kläder i syntetiska material kan förvärra besvären.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har arbetsplatsen ett termiskt inomhusklimat som passar alla medarbetare? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 124 § ; HSLF-FS 2024:10	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är ventilationen tillräckligt god för alla medarbetare? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 111 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har medarbetare som är kvinnor i andra halvan av den reproduktiva livscykeln särskilt tillfrågats rörande temperatur och ventilationsbehov?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



LUFT & TEMPERATUR (2 av 2)



		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Behövs stödkylning eller stöduppvärmning i vissa delar av lokalerna eller vid vissa arbetsplatser? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 126 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är det möjligt för alla medarbetare att justera lufttemperaturen vid sin egen arbetsplats?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



LJUD & LJUS



De som lider av migrän får ofta attacker i samband med mens. Det har med variationer i hormonnivåer att göra. Vid migränanfall har medarbetare ökad känslighet för t ex ljud och ljus. Friskhetsfrämjande anpassningar av arbetsmiljön kan göra stor skillnad, men ibland är sjukskrivning nödvändig och inget medarbetaren ska känna skuld för.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har arbetsplatsen belysning som är anpassad till alla medarbetares olika förutsättningar? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 135 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Är det möjligt för medarbetare att vid behov justera ljuset vid sin arbetsplats?	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har arbetsplatsen en ljud- och bullernivå som är anpassad till alla medarbetares förutsättningar? Lag eller föreskrift: AFS 2020:1, 143 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



FÖRETAGSHÄLSA



När medarbetare upplever kraftiga besvär som beror på, eller förvärras av, menscykeln eller klimakteriet är det viktigt att de får adekvat vård.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
Har företagshälsovården kompetens att identifiera och beskriva samband mellan organisation, produktivitet och mens och klimakteriehälsa? Lag eller föreskrift: SFS 1977:1160, 3 kap 2c §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har en behovsanalys utifrån mens och klimakteriehälsa genomförts innan upphandling av företagshälsovården genomförts? Lag eller föreskrift: AFS 2001:1, 12 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
Har leverantör av företagshälsovård de tjänster kopplade till mens- och klimakteriehälsa som ni önskar? Lag eller föreskrift: AFS 2001:1, 12 §	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					



ÖVRIGT



Här kan ni notera risker/behov som behöver åtgärdas som inte finns med i checklisten.

		<i>Riskbedömning</i>	<i>Åtgärd</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Påbörjas</i>	<i>Färdigt</i>	<i>Kommentar</i>
	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					
	Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Vet ej <input type="checkbox"/> Ej relevant <input type="checkbox"/>	Låg Medium Hög <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Riskerar att leda till...					