

När medarbetaren önskar lediga dagar kan denna modell kompletteras med följande frågor som underlag för önskemål om arbetstidsförläggning.

-----  
Det går att ta viss hänsyn till hur du vill att din schemarad ska se ut.

### **Kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig**

#### **1. Sammanhängande ledigheter**

- Jag vill förlänga ledigheterna genom att arbeta dagpass innan ledig dag och börja med kväll efter en ledighet.
- Jag vill avsluta med dagpass innan min ledighet och börja med dagpass efter min ledighet. Detta val minimerar antalet kvällspass följt av dagpass.
- Det spelar ingen roll, hur jag arbetar i samband med mina lediga dagar.

#### **2. Hur vill du helst vara ledig vid din långledighet?**

- Jag vill vara ledig lördag - måndag.
- Jag vill vara ledig fredag - söndag.
- Jag föredrar jämnt utspridda lediga dagar i schemat framför en långledighet.

Följande fråga handlar om hur många kvällspass du vill arbeta totalt. Utgångspunkten är att kvällspass fördelas jämnt med undantag för de som önskar fler.

Genomsnittet är ca ..... kvällar på 10 veckor.

#### **3. Hur många kvällar önskar du arbeta?**

- Jag föredrar genomsnittet.
- Jag vill ha fler kvällar.
- Jag vill ha färre kvällar.

I nästa fråga kan du svara på om du vill arbeta flera kvällar i rad eller helst en i taget. Oavsett hur du svarar här nedan, påverkar det inte, hur många kvällar du får totalt sett. Alla måste hjälpas åt att arbeta kvällspassen.

#### 4. Hur du vill förlägga dina kvällar i perioden?

- Jag vill arbeta en kväll i taget.
- Jag vill arbeta två kvällar i rad.
- Jag kan tänka mig att arbeta tre kvällar i rad.

Forskning visar att vila och sömn är centrala faktorer för återhämtning och att dygnsvila på 11 timmar enligt Arbetstidslagen bör respekteras, så att man har möjlighet till 7 timmars sömn.

#### 5. Vill du ha ledig dag eller morgonpass efter kvällspass?

- Jag föredrar att vara ledig efter kvällspass.
- Jag vill ha ett sent morgonpass efter kvällspass.
- Jag kan tänka mig tidigt morgonpass efter kvällspass.

Kanske har du något i ditt privatliv, som gör att det är bäst för dig att arbeta många kvällar varannan vecka och många dagpass varannan eller att det är någon speciell veckodag, som du helst inte arbetar kväll. Om det inte spelar någon roll, hoppar du över den här frågan.

#### 6. När vill du helst inte arbeta kväll?

- Jämna veckor vill jag inte arbeta kväll
- Ojämna veckor vill jag inte arbeta kväll
- Just den här veckodagen vill jag inte arbeta kväll. Ange vilken. ....

Karolinska Universitetssjukhuset har en riktlinje om tjänstgöring 2/5 helger, vilket innebär att man måste arbeta åtta helgpas under 10 veckor. Helgpas infaller mellan kl. 00 natt mot lördag och upphör kl. 00 natt mot måndag. Följande fråga handlar om hur du vill förlägga dina helgpas. Helgnätter är fredag och lördag natt.

#### 7. Hur vill du arbeta i samband med helgpas

- Jag vill bara arbeta fredag kväll i samband med ena helgen
- Jag vill inte arbeta fler än tre - fyra dagar i rad i samband med helg.
- Jag kan tänka mig delade helger.

Generellt gäller att arbete två helger i rad ska undvikas i möjligaste mån. I vissa undantagsfall kan det ändå bli så för att bemanningen ska gå ihop.

- Jag vill inte arbeta två helger i rad.
- Jag vill arbeta två helger i rad.
- Jag kan tänka mig att arbeta två helger i rad i enstaka fall.