

Duurzaam Fysiek Werk

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0

1 Werkplek en
organisatie

2 Trainen van
arbeidsmotoriek

6 Leefstijl



3 Coaching op
de werkvloer

5 Van werk een
vak maken

4 Begeleiding
bij verzuim



BURO VOOR FYSIEKE ARBEID

Dé specialist in Duurzaam Fysiek Werk

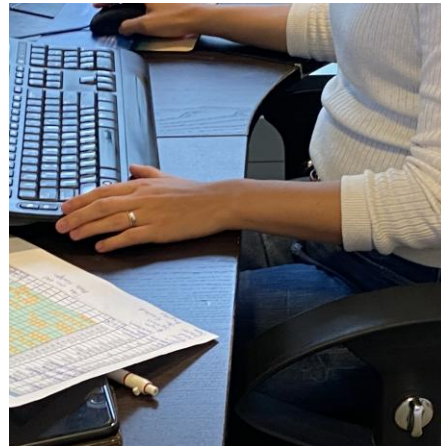
- Ontstaan in de vorige eeuw - 1987
- Team van 10 gepassioneerde fysiotherapeuten en bewegingswetenschappers
- Heel Nederland is ons speelveld



Niobe, José, Marian, Berlinda, Sander, Ewout, Marc, Carlijn, Tamara, Emilie

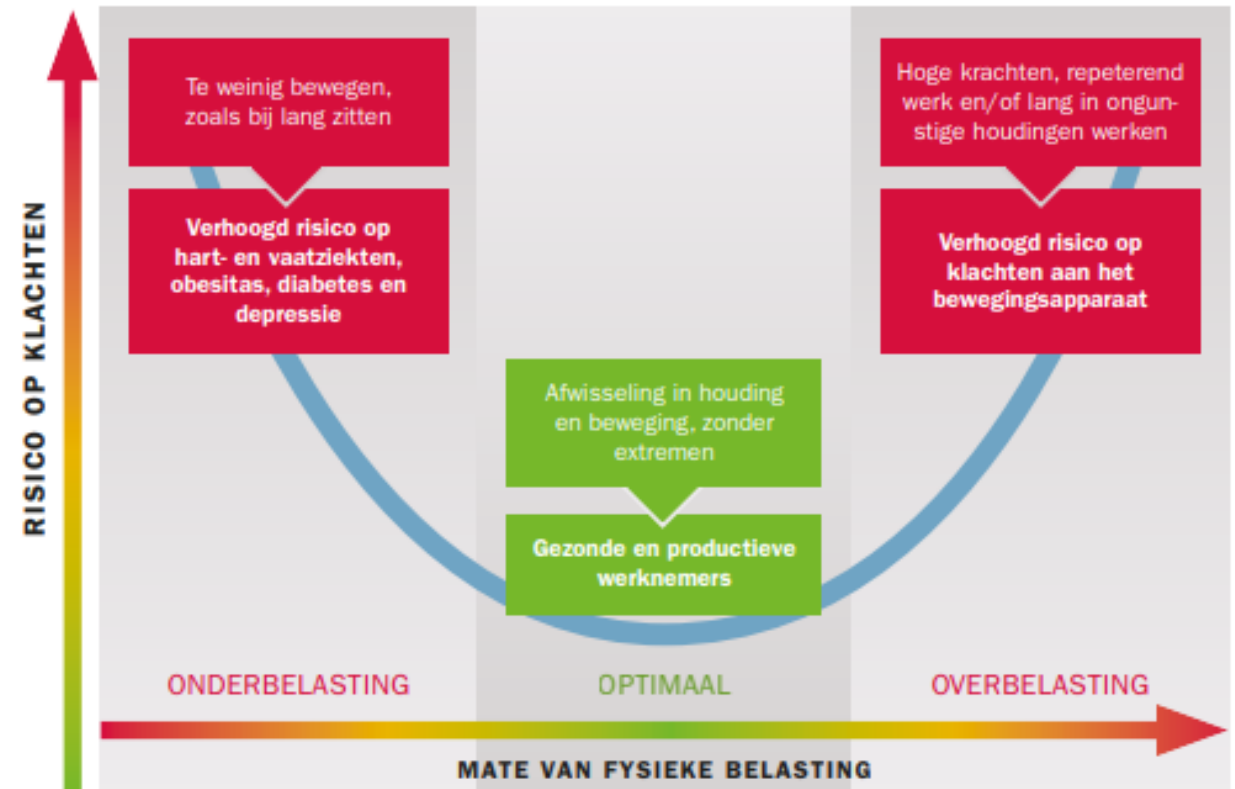


Ons speelveld



Duurzaam Fysiek Werk

1. Het lichaam is het belangrijkste gereedschap.
2. Een blessure aan het lichaam zorgt direct voor een beperking in het werk
3. Zuinig zijn op het lichaam, want daar moet je hele leven mee doen.



Het onderwerp is urgent



Nederlandse Arbeidsinspectie
Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Fysieke belasting Schiphol nog steeds te hoog

Nieuwsbericht | 15-11-2024 | 12:00

NOS Nieuws • Dinsdag 8 oktober 2024, 14:45

**Arbeidsinspectie eist maatregelen
pakketdiensten: 'Werkomstandigheden te
zwaar'**

**Hier liggen wegen al weken open,
omdat stratenmakers niet langer
dan 60 minuten op hun knieën
mogen werken**

**Arbeidsinspectie vindt werk van
supermarktbezorgers ongezond en onveilig**

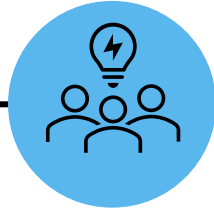
5 stappen naar cultuur verandering



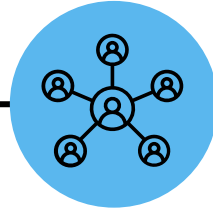
Visie en
ambitie



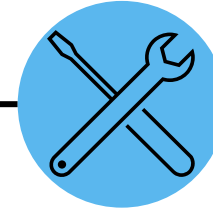
Analyse



Zoeken naar
verbetering



Samen
aan de
slag



Borgen
van
cultuur



Quickscan

Duurzaam Fysiek Werk

		JA	NEE
1	Is er in de organisatie een heldere visie over duurzame inzetbaarheid en wordt deze breed gedeeld?	☐	☐
2	Is er een duidelijke uitspraak over de verantwoordelijkheden m.b.t. beleid en uitvoering op dit gebied?	☐	☐
3	Is er communicatie over duurzame inzetbaarheid naar iedereen in de organisatie?	☐	☐
4	Is er een route of programma voor verbetering van duurzame inzetbaarheid van medewerkers?	☐	☐
5	Is er een nulmeting gedaan?	☐	☐
6	Zijn leidinggevers in gesprek met medewerkers over duurzame inzetbaarheid?	☐	☐
7	Heeft het programma een naam en logo?	☐	☐
8	Hebben de medewerkers een rol in het uitvoeren van het beleid. Zijn ze ook betrokken en hebben ze een stem?	☐	☐
9	Is er een werkgroep waarin de verantwoordelijken voor het beleid en het programma regelmatig bij elkaar komen om te evalueren, bij te sturen, en nieuwe plannen te maken?	☐	☐
10	Is bij het maken van beleid en programma het hele spectrum van duurzame inzetbaarheid meegenomen. Dus werkvermogen, employability en vitaliteit?	☐	☐
Totaal			

A large warehouse filled with stacks of cardboard boxes on pallets. In the foreground, a yellow forklift is visible, and a worker is standing near some boxes. The background shows high industrial shelving units also filled with boxes.

“Duurzaam Fysiek Werk”

① Werkplek optimalisatie

② Trainen van arbeidsmotoriek

③ Coaching op de werkvloer

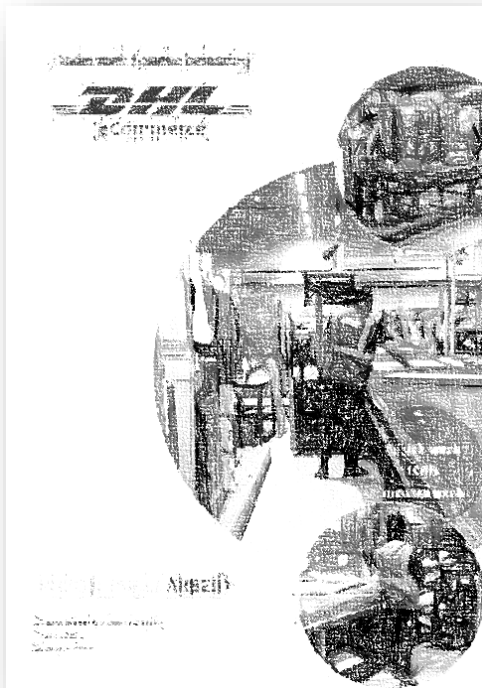
④ Begeleiding bij verzuim

⑤ Van werk een vak maken

⑥ Leefstijl

1. Werkplekken: basis op orde

- RI&E fysieke belasting
- Afdeling of individueel



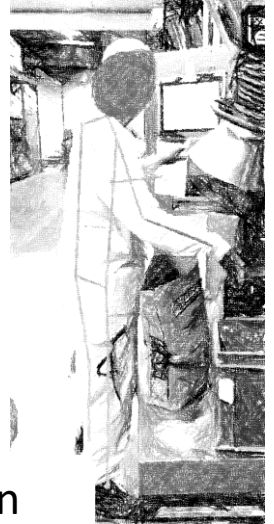
Verdiepende Werkplekonderzoeken



CHECKLIST FYSIEKE BELASTING

Resultaten globale inventarisatie op basis van checklist Fysieke Belasting

ASPECTEN LICHAMELIJKE BELASTING	TAKEN SONNEVELD						
	Magazijn grondstoffen	Plein weegkeuken	Storten specialty kabinet	Stortkabinet-ten	Suikertank	Vullen plastic tanks	Weegkeuken
TILLEN EN DRAGEN							
Komt er gedurende de werkdag ene taak voor waarbij meer dan 15 kg wordt getild en/of gedragen?	nee	ja	ja	ja	nee	ja	ja
Is de tijd besteed aan taken waarin tillen en/of dragen een rol speelt meer dan 2 uur per dag?	nee	ja	nee	ja	nee	nee	ja
aspect risico-inschatting							
DUWEN EN TREKKEN							
Komt er gedurende de werkdag een taak voor waarbij meer dan 6 kg wordt geduwd, geschoven, gerold of getrokken met inzet van het hele lichaam?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
Is de gemiddelde belading inclusief het kargewicht meer dan 150 kg?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
aspect risico-inschatting							
HAND-ARM TAKEN							
Komt er gedurende minimaal 30 minuten per werkdag een taak voor waarbij vooral de handen en armen actief zijn, en de benen en romp nauwelijks?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	ja
aspect risico-inschatting							
WERKHOUDINGEN							
Wordt er vaak en/of langdurig geknield, gehurkt of met duidelijk zichtbare rompdraaiing gewerkt?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	ja
Wordt er gedurende de dag langer dan 1 uur aaneengesloten of 4 uur totaal staand werk verricht?	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
aspect risico-inschatting							
BEELDSCHERMWERK							
Wordt er als beeldschermwerker gedurende de werkdag meer dan 2 uur met een laptop of tablet	nee	nee	nee	nee	nee	nee	nee
aspect risico-inschatting							



Analyseren

NIOSH
KIM
HARM
WHI
DUTCH



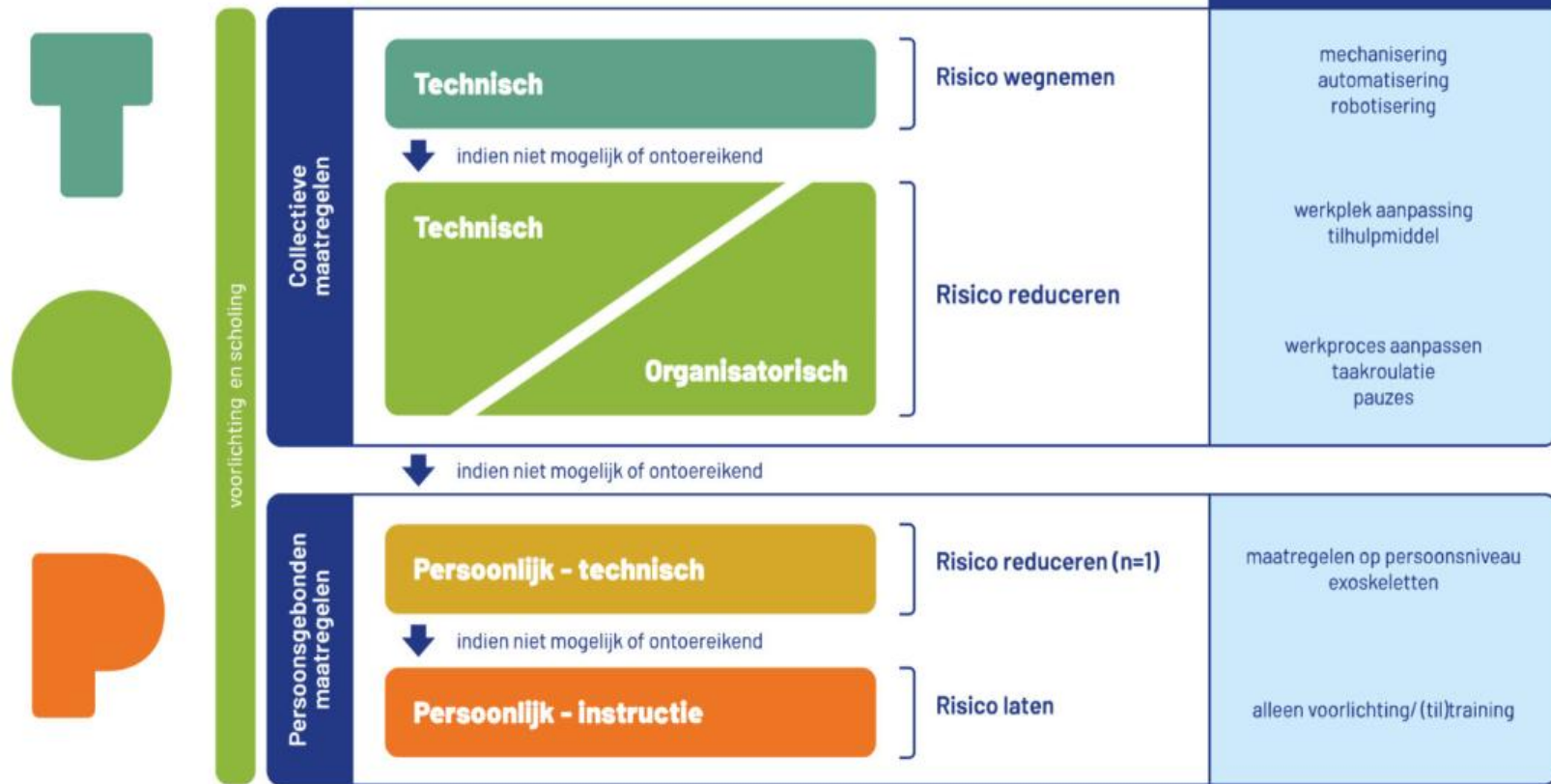
Metten



Zelf ervaren

Verbetermogelijkheden

Aanpak fysieke belasting: start bij de bron

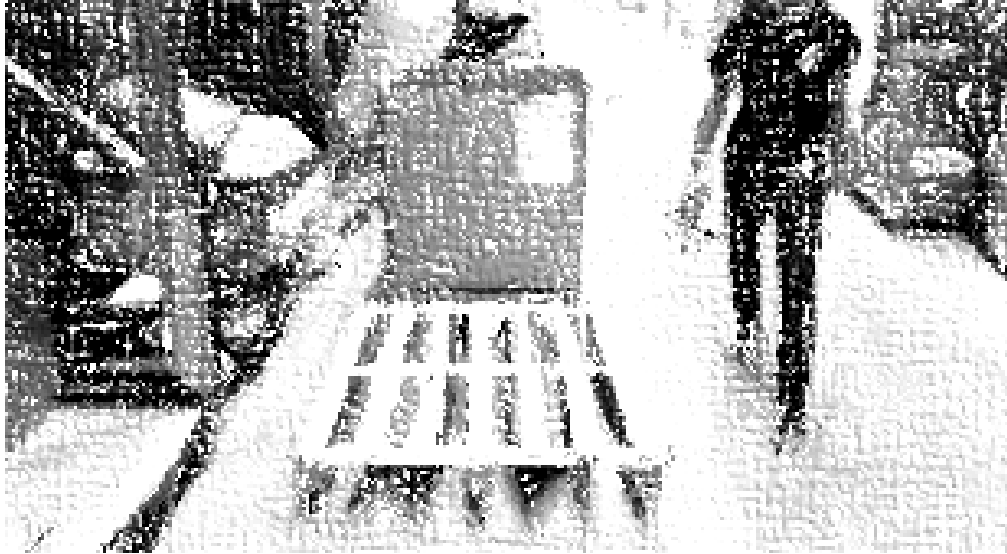


© 2020 TNO

Quickscan

Werkplek en organisatie		JA	NEE
1	Is er een RI&E met daarin EXTRA aandacht voor fysieke belasting?	☐	☐
2	Is er iemand verantwoordelijk voor de ergonomie op de werkvloer?	☐	☐
3	Worden medewerkers betrokken bij het verbeteren van werksituaties?	☐	☐
4	Wordt er bij het verbeteren van werksituaties gewerkt volgens de TOP-methode?	☐	☐
5	Zijn er in het afgelopen jaar minimaal vijf werkplekken verbeterd?	☐	☐
Totaal			

2. Trainen van arbeidsmotoriek

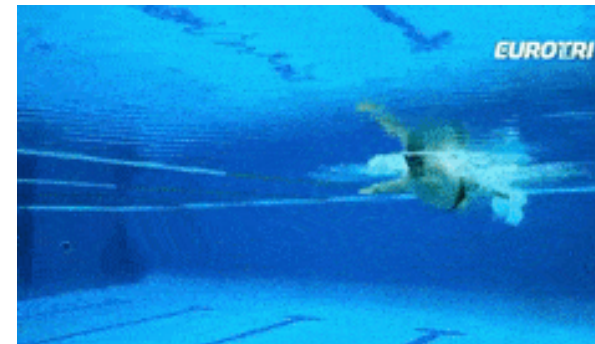


Alledaagse motoriek:

- Gedraaid werken
- Vanuit je voorkeurskant werken
- Veel op 1 been werken
- Ver van je af werken



Geschoolde motoriek, net als in de sport



1x per week

Hobby

Amateur

Techniek

Voetenstand

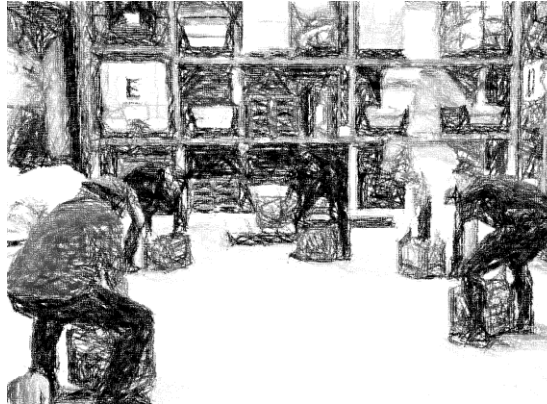
Handvatting

Leuk

Arbeidsmotoriek in de praktijk



Het motorisch leerproces



Arbeidsmotoriek

Dichtbij werken



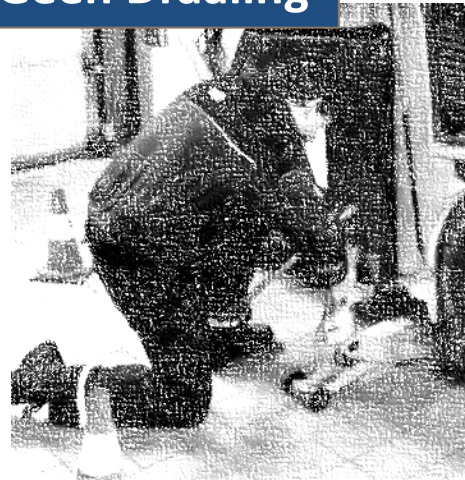
Goed Scharnieren



Goed Voetenwerk



Geen Draaiing



Quickscan

2 Trainen van professionele arbeidsmotoriek		JA	NEE
1	Is er sprake van voorlichting/instructie voor medewerkers op het gebied van fysieke belasting?	☐	☐
2	Is er een training gericht op professionele arbeidsmotoriek? (Niet alleen training in tillen, maar ook andere handelingen in het werk)?	☐	☐
3	Zijn er bewegingstechnieken ontwikkeld die toegespitst zijn op het werk en die onderling worden gedeeld?	☐	☐
4	Is er een borgingsprogramma voor medewerkers om regelmatig hun kennis en vaardigheden op het gebied van fysieke belasting op te frissen?	☐	☐
5	Wordt er bij onboarding of inwerken van nieuwe medewerkers aandacht besteed aan fysieke belasting?	☐	☐
Totaal		☐	

3. De ergocoach



Analyse

- Analyse Werkplek
- Zoeken naar verbetering
- Verandering doorvoeren



Coachen

- Overdracht motoriek - tactiek
 - Coachmomenten verzorgen
 - Overdracht technieken
- Inwerken - onboarding

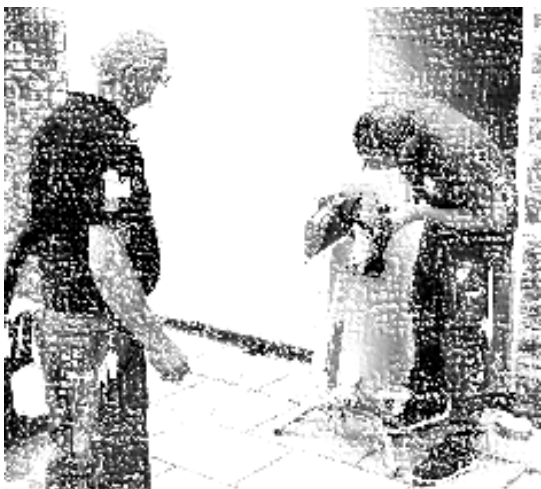
3. De ergocoach

Borging

- Beleid vertalen
- Kwaliteit handhaven
- Bijscholing
- Teamzaken
- Cultuur creëren

Succesvol als...

- Zelf op zoek naar verbeteringen
- Experimenteren met oplossingen
- Leuk om anderen iets te leren
- Collega's accepteren de coaching



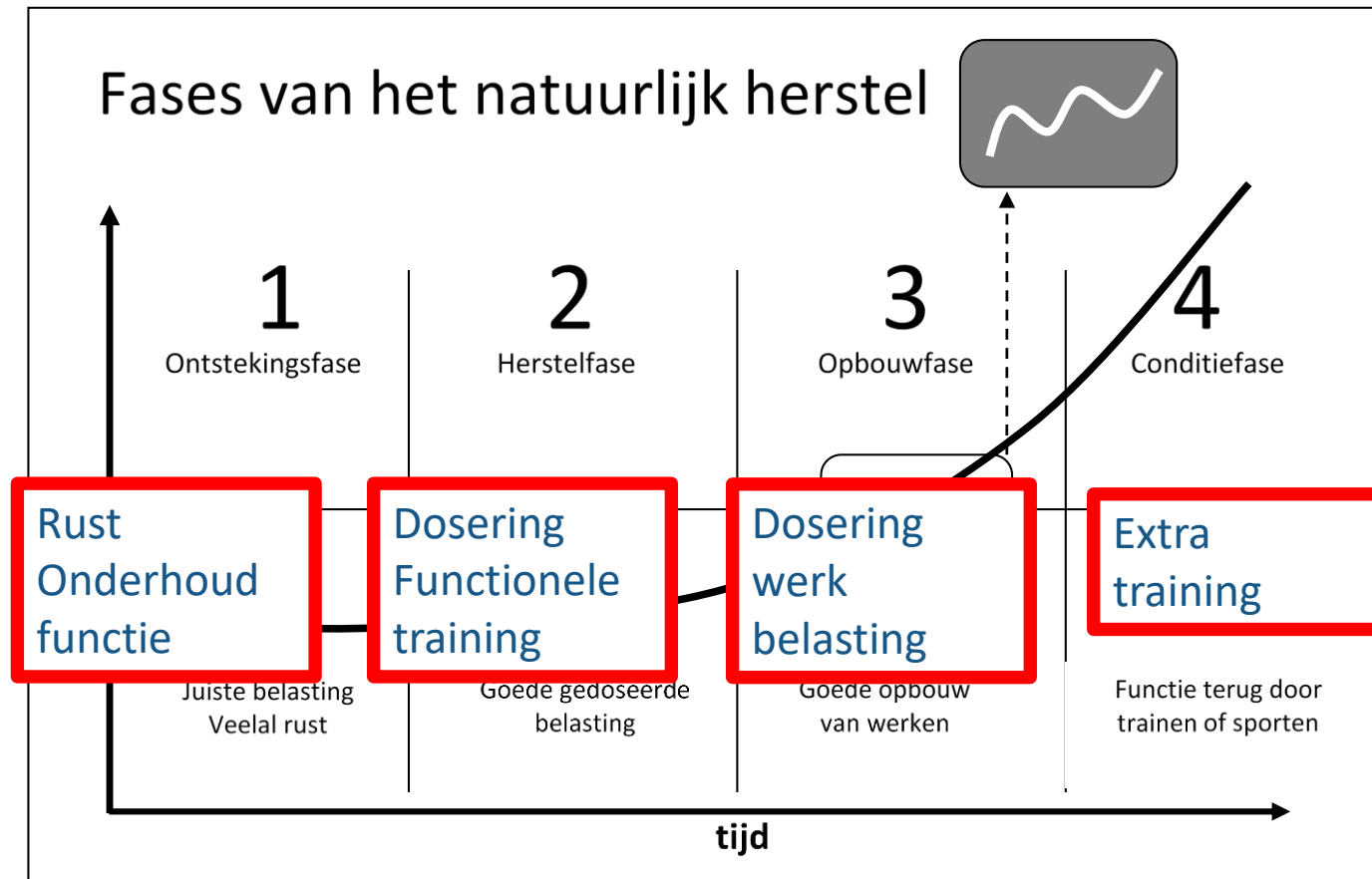
Quickscan

3 Coaching op de werkvloer		JA	NEE
1	Heeft de organisatie een expert in fysieke belasting in huis (ergocoach, coach fysieke belasting, preventiemedewerker met extra specialisatie)?	☐	☐
2	Worden medewerkers structureel gecoacht op het verminderen van fysieke belasting?	☐	☐
3	Wordt de expert/coach betrokken bij het (her)inrichten van werksituaties?	☐	☐
4	Is er een platform in de organisatie voor coaches om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren?	☐	☐
5	Is er een programma voor de ergocoach/expert fysieke belasting om hun kennis en vaardigheid te borgen (herhaling, audits, bijscholing)?	☐	☐
Totaal			

4. Arbeidsgerichte Herstelbegeleiding



Herstel



HERSTEL BIJ OVERBELASTING & TRAUMA

- ✓ belasting is belangrijk voor herstel
- ✓ goed gedoseerd
- ✓ op tijd de juiste dingen doen
- ✓ moet gericht zijn op de belasting
- ✓ Gericht op terugkeer in het werk

Herstelbegeleiding in de praktijk

- Pluggen orchideeën
- Uitgevallen met schouderklachten
- Opbouwen van werk
- 7 maanden afwezig
- Nu 3 uur ander werk



Verbeteringen doorvoeren

- Inrichting werkplek
- Afwisseling met andere taken
- Draaien bakken halverwege
- Ontspanning tussendoor
- Links / rechts werken
- Dicht bij werken
- Afwisselen in opstelling
- Kracht oefening voor belastbaarheid



Quickscan

4 Begeleiding bij verzuim		JA	NEE
1	Zijn de cijfers m.b.t. fysiek verzuim bekend en heeft u een indruk van de kosten van fysiek verzuim?	☐	☐
2	Is er een goed beeld welke risico's op overbelasting er zijn bij de verschillende werkzaamheden?	☐	☐
3	Is er tijdens het herstelproces ook aandacht voor manieren om het lichaam minder te belasten en herhaling van de klacht te voorkomen?	☐	☐
4	Komen medewerkers die fysieke klachten melden binnen 2 weken weer naar het werk?	☐	☐
5	Wordt de opbouw van belastbaarheid tijdens het herstelproces begeleid door een specialist?	☐	☐
Totaal		☐	

5. Vakmanschap

- Vakkundigheid in het werk wordt hoog gewaardeerd
- Vaak wordt werk niet gezien als vak
- “Een leven lang leren”
- Opleidingsprofiel maken voor onboarding



Quickscan

5 Van werk een vak maken		JA	NEE
1	Zie je het werk van de medewerkers als een vak en wordt dat in de organisatie ook als zodanig uitgedragen?	☐	☐
2	Is het vakmanschap van medewerkers expliciet gedefinieerd in een document/vakprofiel?	☐	☐
3	Is fysieke belasting onderdeel van het vakmanschap en opgenomen in het vakprofiel?	☐	☐
4	Is er een onboardingprogramma waarin alle aspecten van het vakmanschap aan de orde komen?	☐	☐
5	Is vakmanschap ingebed in de organisatie in de vorm van borging, certificering en waardering?	☐	☐
Totaal		☐	

6. Leefstijl

- Doelgroep
- Balans belasting - belastbaarheid
- Inspiratie en interactief
- Bravo thema's
 - Beweging
 - Voeding
 - Ontspanning/slaap
 - (roken, alcohol)



Quicksan

6 Leefstijl

	JA	NEE
1 Is er aandacht voor meerdere leefstijlthema's (BRAVO) in de organisatie?	☐	☐
2 Is er beleid en visie op het gebied van leefstijl?	☐	☐
3 Zijn er doorlopend prikkels over de leefstijl-thema's, volgens een vooraf opgesteld (jaar)programma?	☐	☐
4 Is leefstijl onderwerp van gesprek in de organisatie? Is er aandacht voor in de communicatie?	☐	☐
5 Zijn medewerkers betrokken bij het meedenken over de invulling van het programma omtrent leefstijl?	☐	☐
Totaal		

De quickscan

- De quickscan is een tool
- Doel: bewustmaking
- Ander denkkader aanbieden
- Aan het denken zetten

“Quickscan vragen”

Beantwoord elke vraag met ja of nee, zet een kruisje in het vakje. Elke 'ja' levert één punt op.

Duurzaam Fysiek Werk		JA	NEE
1	Is er in de organisatie een heldere visie over duurzame inzetbaarheid en wordt deze breed gedeeld?	☐	☐
2	Is er een duidelijke uitspraak over de verantwoordelijkheden m.b.t. beleid en uitvoering op dit gebied?	☐	☐
3	Is er communicatie over duurzame inzetbaarheid naar iedereen in de organisatie?	☐	☐
4	Is er een route of programma voor verbetering van duurzame inzetbaarheid van medewerkers?	☐	☐
5	Is er een nulmeting gedaan?	☐	☐
6	Zijn leidinggevenden in gesprek met medewerkers over duurzame inzetbaarheid?	☐	☐
7	Heeft het programma een naam en logo?	☐	☐
8	Hebben de medewerkers een rol in het uitvoeren van het beleid. Zijn ze ook betrokken en hebben ze een stem?	☐	☐
9	Is er een werkgroep waarin de verantwoordelijken voor het beleid en het programma regelmatig bij elkaar komen om te evalueren, bij te sturen, en nieuwe plannen te maken?	☐	☐
10	Is bij het maken van beleid en programma het hele spectrum van duurzame inzetbaarheid meegenomen. Dus werkvermogen, employability en vitaliteit?	☐	☐
Totaal			

1 Werkplek en organisatie		JA	NEE
1	Is er een RI&E met daarin EXTRA aandacht voor fysieke belasting?	☐	☐
2	Is er iemand verantwoordelijk voor de ergonomie op de werkvloer?	☐	☐
3	Worden medewerkers betrokken bij het verbeteren van werksituaties?	☐	☐
4	Wordt er bij het verbeteren van werksituaties gewerkt volgens de TOP-methode?	☐	☐
5	Zijn er in het afgelopen jaar minimaal vijf werkplekken verbeterd?	☐	☐
Totaal			

2 Trainen van professionele arbeidsmotoriek		JA	NEE
1	Is er sprake van voorlichting/instructie voor medewerkers op het gebied van fysieke belasting?	☐	☐
2	Is er een training gericht op professionele arbeidsmotoriek? (Niet alleen training in tillen, maar ook andere handelingen in het werk?)	☐	☐
3	Zijn er bewegingstechnieken ontwikkeld die toegespitst zijn op het werk en die onderling worden gedeeld?	☐	☐
4	Is er een borgingsprogramma voor medewerkers om regelmatig hun kennis en vaardigheden op het gebied van fysieke belasting op te frissen?	☐	☐
5	Wordt er bij onboarding of inwerken van nieuwe medewerkers aandacht besteed aan fysieke belasting?	☐	☐
Totaal			

3 Coaching op de werkvloer		JA	NEE
1	Heeft de organisatie een expert in fysieke belasting in huis (ergocoach, coach fysieke belasting, preventiemedewerker met extra specialisatie)?	☐	☐
2	Worden medewerkers structureel gecoacht op het verminderen van fysieke belasting?	☐	☐
3	Wordt de expert/coach betrokken bij het (her)inrichten van werksituaties?	☐	☐
4	Is er een platform in de organisatie voor coaches om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren?	☐	☐
5	Is er een programma voor de ergocoach/expert fysieke belasting om hun kennis en vaardigheid te borgen (herhaling, audits, bijscholing)?	☐	☐
Totaal			

4 Begeleiding bij verzuim		JA	NEE
1	Zijn de cijfers m.b.t. fysiek verzuim bekend en heeft u een indruk van de kosten van fysiek verzuim?	☐	☐
2	Is er een goed beeld welke risico's op overbelasting er zijn bij de verschillende werkzaamheden?	☐	☐
3	Is er tijdens het herstelproces ook aandacht voor manieren om het lichaam minder te belasten en herhaling van de klacht te voorkomen?	☐	☐
4	Komen medewerkers die fysieke klachten melden binnen 2 weken weer naar het werk?	☐	☐
5	Wordt de opbouw van belastbaarheid tijdens het herstelproces begeleid door een specialist?	☐	☐
Totaal			

5 Van werk een vak maken		JA	NEE
1	Zie je het werk van de medewerkers als een vak en wordt dat in de organisatie ook als zodanig uitgedragen?	☐	☐
2	Is het vakmanschap van medewerkers expliciet gedefinieerd in een document/vakprofiel?	☐	☐
3	Is fysieke belasting onderdeel van het vakmanschap en opgenomen in het vakprofiel?	☐	☐
4	Is er een onboardingprogramma waarin alle aspecten van het vakmanschap aan de orde komen?	☐	☐
5	Is vakmanschap ingebed in de organisatie in de vorm van borging, certificering en waardering?	☐	☐
Totaal			

6 Leefstijl		JA	NEE
1	Is er aandacht voor meerdere leefstijlthemas (BRAVO) in de organisatie?	☐	☐
2	Is er beleid en visie op het gebied van leefstijl?	☐	☐
3	Zijn er doorlopend prikkels over de leefstijlthemas, volgens een vooraf opgesteld (jaar)programma?	☐	☐
4	Is leefstijl onderwerp van gesprek in de organisatie? Is er aandacht voor in de communicatie?	☐	☐
5	Zijn medewerkers betrokken bij het meedenken over de invulling van het programma omtrent leefstijl?	☐	☐
Totaal			

Meer info?

LinkedIn Marc de Vries



Marc de Vries – mdevries@bvfa.nl
06 41 67 19 20 – www.bvfa.nl



