

De weg naar een gezond bedrijf



**Extra:
Ergonomie Special**

**Door Fysergo opgeleide ergocoaches
stimuleren gezond werkgedrag bij MCFE**

**Onderzoek naar de fysieke belasting
bij herstelwerkzaamheden aan
bestratingen leidt tot inzicht**

**Werken met een dwarslaesie:
ergonomisch denkt mee**

**Goed functioneren met een visuele
beperking behoeft geen handicap te zijn:
ergonomische hulpmiddelen**



Geachte lezer,

Wat houdt ergonomie nu echt in. Is dat die ergonomische stoel die u collega heeft achter zijn bureau en die ergonomisch vormgegeven muis, of is het meer dan dat. Bij deze nieuwsbrief ontvangt u een **Ergonomie Special** waarin Fysergo extra aandacht besteedt aan haar activiteiten op het gebied van ontwerpergonomie. Voer voor Project Managers en Project Engineers.

Met haar producten en diensten wil Fysergo een bijdrage leveren aan het gezond zijn van mensen en organisaties. In dit nummer gaan we in op de vier productlijnen die wij aanbieden; Zorg en Verzuim, Gezondheid en Vitaliteit, Ergonomie maar ook Opleidingen.

Om **Verzuim** terug te dringen heeft Fysergo verschillende producten zoals arbeidsfysiotherapie en preventieve trainingen. In het interview van de HR manager, voormannen en eerste medewerkers van Mitsubishi Caterpillar Forklift Europe B.V., pagina 4, komt naar voren dat naast de inzet van arbeidsfysiotherapie juist ook een ergo-coach traject aan eerste medewerkers en een training fysieke belasting aan de hele afdeling het verzuim heeft doen terug dringen. Deze opleiding tot ergo-coach is één van de **Opleidingen** die Fysergo verzorgt aan haar klanten.

Het artikel op deze pagina "Straten herstellen blijft zwaar handwerk" laat zien hoe advies is gegeven aan Het Veeg- en Straatbedrijf Den Haag aan de hand van een onderzoek fysieke belasting. Hoe gaat uw organisatie om met zaken rondom **Gezondheid en Vitaliteit**?

Veel leesplezier,

De redactie

Mvr. Pauline van der Waal

Onderzoek naar de fysieke belasting bij herstelwerkzaamheden aan bestratingen leidt tot inzicht



Straten herstellen blijft zwaar handwerk!

Het werk van stratenmakers is fysiek zwaar belastend, dat is erkend door de Arbeidsinspectie. Machinaal straten en werken met mechanische hulpmiddelen dringt vooral de fysieke belasting door tillen terug. Maar het herstellen van de straat blijft handwerk waarmee de risico's op fysieke (over)belasting aanwezig blijven. Zeker wanneer die bestrating machinaal is aangelegd.

Het Veeg- en Straatbedrijf Den Haag voert een actief Arbo-beleid om haar medewerkers zoveel mogelijk te beschermen tegen fysieke (over)belasting. Zo signaleerde zij een mogelijk knelpunt bij het stratenmaken door de serviceploeg. Tijdens het repareren van de straat komt het regelmatig voor dat boomwortels moeten worden verwijderd omdat deze de oorzaak zijn van de problemen. Medewerkers geven aan dit zeer zwaar te vinden en ook de arbeidsfysio-

therapeut constateerde dat in het seizoen waarin de wortelgroei opleeft, meer medewerkers met lichamelijke (vooral schouder) klachten zich melden op het spreekuur.

lees verder op pagina 7

Colofon

De nieuwsbrief is een uitgave van FYSERGO BV

Redactieadres:
Postbus 665
3300 AR Dordecht
T (078) 632 93 99
F (078) 632 93 88

E-mail:
innovatie@fysergo.nl
www.fysergo.nl

Vormgeving, lithografie en druk:
Compar en Badoux drukkerij

Hoofdredactie:
Antoinette Westerbeek

Eindredactie:
Robert Hagen

Medewerkers aan dit nummer:
Pauline van der Waal, Wilmien Slaghuis, Sandra Nijveld-Renzen, Jan Kokken, Kees van Eijdsen, Ilse Houting, Aaike Roosen en Jetty de Hoop

Fotografie:
Rob Slijper, Juliska Keglovich en Antoinette Westerbeek

Fysergo Dienstverlening

Visie op **gezond zijn, leven, werken en ondernemen**

Gezond zijn staat in relatie met gezond leven, werken en ondernemen. Fysergo levert met haar producten en diensten een bijdrage aan het gezond zijn van mensen en organisaties, uitgaande van vier productlijnen:

• Zorg en Verzuim

Binnen zorg en verzuim realiseert Fysergo het optimaal organiseren van de relevante zorg rondom u, uw mensen en uw bedrijf. Van het gecontroleerd uitvoeren van interventies tot de beheersing van verzuim.

• Gezondheid en Vitaliteit

Gezond & vitaal zijn en voelen zorgt voor meer energie. Fysergo werkt verder met u aan het vormgeven van dit doel. Een onderdeel hiervan is het afstemmen van de menselijke mogelijkheden met de werkzaamheden en de totale organisatie: "Fitting the job to the man or fitting the man to the job". Het 'Fysergo toegepast fysieke belasting onderzoek' is een goed instrument om meer inzicht te krijgen in het fysieke competentieprofiel van de functie en de medewerker. Daarnaast worden belemmerende factoren om tot een gezondere organisatie te groeien meegenomen. Factoren als levensfase gericht beleid en daarmee het duurzaam in kunnen zetten van uw personeel.

• Ergonomie

Ergonomie handelt over menselijke factoren die een rol spelen in het werk, op de werkplek en de omgeving waarin gewerkt wordt. Fysieke, cognitieve en sociale ver-

mogens worden gecombineerd met optimale werkprocessen. Ergonomie (of human factors) consultancy draagt bij aan de verbetering van bedrijfsprocessen waarin mensen een rol spelen. Ergonomie laat

ontwerpen beter aansluiten bij de gebruikers. Daardoor wordt gezond werken en ondernemen de basis voor gezond zijn van uw medewerkers en uw organisatie.

• Opleidingen

Bewust worden, kennis delen. Het is de basis van verder borgen van gezond ondernemen, werken en leven. Fysergo deelt haar kennis en expertise graag met u, zodat gezond zijn en blijven verder geïntegreerd worden binnen uzelf en uw organisatie.

Meer details:
bezoek

www.fysergo.nl

of neem contact op met Fysergo zodat een van onze accountmanagers een persoonlijke toelichting komt geven: 078 - 632 93 99.



Fysergo "Vernieuwend in arbeid & gezondheid"

**Meer hier over weten?
zie de Ergonomie Special**





De ergo-coach helpt bij de juiste werkhouding.

“Het advies van de ergo-coaches is niet bij te houden; zoveel hulpmiddelen zijn we nu aan het installeren.”

Chris

Door Fysergo opgeleide ergo-coaches stimuleren gezond werkgedrag bij MCFE

Mitsubishi Caterpillar Forklift Europe B.V. (MCFE) is totaalleverancier van vorkheftrucks en magazijn transportmiddelen. Het bedrijf is gevestigd in Almere waar 650 mensen werken en jaarlijks zo'n 14.000 vorkheftrucks worden geproduceerd.

Continuïteit in de bedrijfsvoering en tevreden medewerkers die gezond en inzetbaar blijven, is daarbij van het grootste belang.

Harry Blaauw, HRM productie MCFE “In 2005 hebben we Fysergo gevraagd incompany arbeidsfysiotherapie te leveren omdat eenderde van het verzuim uit fysieke klachten bestond. Uit de management rapportages van Fysergo in samenwerking met Dennis Fanggidaej van de Arbo Unie bleek dat het houdings- en bewegingsgedrag hierbij een grote rol speelt. Dat belemmert spoedig herstel en speelt een rol bij eventuele herhaling van het verzuim. Om enerzijds het ziekteverzuim te reduceren en anderzijds de medewerkers bewust maken van het juiste bewegingsgedrag zijn we, in samenwerking met Fysergo, een ergo-coach-traject gestart en hebben we de medewerkers van de truck assemblageafdeling een (herhalings) training fysieke belasting laten volgen. Er was al winst geboekt doordat er laagdrempelig arbeidsfysiotherapie wordt aangeboden maar door dit ergo-coach-traject verwachten wij dat deze verzuimdaling verder wordt ingezet.”

Jetty de Hoop, accountmanager Fysergo “Samen met MCFE is gekozen om de 4 eerste medewerkers op te leiden tot ergo-coach. Die training bestond uit 3 sessies met als doel kennis, praktische tools en vaardigheden aanleren om zo gezond bewegingsgedrag bij de medewerkers te herkennen, adviseren, instrueren en te stimuleren. En om ondersteuning te bieden aan leidinggevenden bij het structureel onder de aandacht houden van het onderwerp fysieke belasting.”

“Vaak hebben ze zelf al een idee wat de oorzaak is en hoe ze het probleem kunnen oplossen.”

Maikel



Een interview met de voormannen Maikel Foort en Chris Schiffmacher en assistent manager André Meester.

"Voor ons is de doelstelling van deze 2 projecten tweeledig. We willen het ziekteverzuim terugdringen en beheersen maar ook de gezondheid van de medewerkers bevorderen. Over een aantal jaren moeten de mensen nog steeds hun werk kunnen uitoefenen en van hun vrije tijd kunnen genieten zonder dat ze opgebrand zijn. We zien nu al resultaten doordat het ziekteverzuim lager is. Ook spreken ze elkaar aan op hun bewegingsgedrag en rouleren ze met regelmaat. Wat ons allen betreft is dit hele traject een succes."

"Wat leuk is, is dat de ergocoaches in zo'n korte tijd met veel enthousiasme dit project hebben opgepakt. Er is aandacht voor ergonomie en ze hebben de ruimte en vrijheid gekregen om de medewerkers te coachen. Ze hebben tools aangereikt gekregen en merken dat de leidinggevenden luisteren. Praktisch worden hulpmiddelen aangeschaft om knelpunten te verminderen en op te heffen," aldus Chris.



Van links naar rechts:
Jerry Macintosh,
André Meester, Maikel Foort
en Chris Schiffmacher.

Jerry Macintosh, arbeidsfysiotherapeut Fysergo, zit twee dagdelen per week bij MCFE waar medewerkers met fysieke klachten worden bijgestaan. "In september 2008 hebben alle medewerkers van de truck assemblage-afdeling een training fysieke belasting gevolgd. Een trainingssessie op de werkplek, in groepjes van vier, wordt de komende maanden in samenwerking met de ergocoaches gegeven. De training is gericht op gezond werkgedrag en inzicht geven in eigen mogelijkheden. Je ziet nu dat medewerkers sneller naar mij toekomen met beginnende klachten en vaak zelf al weten wat de oorzaak is en hoe dit op te lossen of dit samen met de ergocoach oplossen. De ergocoaches worden door mij intensief begeleid; zowel 1 op 1 als in de fabriek om zo de kennis en kunde te borgen."



De ergocoaches (van links naar rechts) Glen Pietersz, George Suykerbuyk, Zhaiky Josepha en Patrick Boetius. Geheel rechts Jerry Macintosh.

De ergocoaches, eerste medewerkers, Patrick Boetius, Zhaiky Josepha, Glen Pietersz en George Suykerbuyk zijn het eerste aanspreekpunt. Ze geven gevraagd en ongevraagd advies over goede werkhoudingen. Doordat ze zelf ook op de productieafdeling werken staan ze dicht bij de mensen.

"Onze collega's gaan nu zelfbewuster om met hun lichaam en ze zijn makkelijker aanspreekbaar op gezond werkgedrag. Je ziet dat ze hulpmiddelen gebruiken en niet op de oude wijze doorgaan met een ongezonde werkhouding. Ze werken nu bijvoorbeeld met een "balancer" voor sleutelwerk om een dashboard te plaatsen waardoor overbodig, zwaar fysiek werk en een ongunstige werkhouding wordt voorkomen. Ook zijn werkstations zo aangepast dat voorwerk wordt bemoeilijkt, ten gunste van een goede werkhouding."

"Geconcludeerd wordt dat het ergocoach-traject een succes is. De 60 assemblagemedewerkers rouleren nu regelmatig op de verschillende stations, ze weten ons te vinden bij knelpunten en we zien gedragverandering op de werkvloer. Het teamwerk met de leidinggevenden en de arbeidsfysiotherapeut, Jerry, helpt ons verder te groeien in onze functie als ergocoach en adviezen worden daadwerkelijk opgevolgd. We hopen door dit succes dat op de andere afdelingen binnen MCFE meer mensen tot ergocoach worden opgeleid. Ook zou het goed zijn meer aandacht te geven aan een gezondere levensstijl binnen de organisatie."

Werken met een dwarslaesie: ergonoom denkt mee

*Drs. Wilmien Slaghuis,
Ergonoom Fysergo*

Cargill werd geconfronteerd met een ongeval: hun BHV-coördinator was van zijn dak gevallen met als gevolg een dwarslaesie. De ongelukkige is een zeer geliefd werknemer en Cargill wilde hem graag voor de onderneming behouden. Ook al belandde hij nu in een rolstoel.

Ineens blijken de meest eenvoudige zaken dan problemen op te leveren: hoe kom je vanuit je auto langs de prikklok bij je bureau als je in een rolstoel zit? Hoe krijg je koffie? En je lunch?

Na observaties en gesprekken met de be-

trokken medewerkers is een programma van eisen opgesteld waaruit een aantal logische aanpassingen noodzakelijk bleken: de parkeerplek, niet te ver van de voordeur en rolstoelvriendelijk. Een drempelvrije toegang. De positie en hoogte van de prikklok en de koffiemachine...

De kantoorwerkplek zelf was niet zo'n probleem: een goed bureau op de juiste hoogte, voldoende ruimte voor de rolstoel, plaatsing van een overlegtafel.

Onderling is afgesproken dat de lunch elke middag gebracht wordt. De koffiemachine

verlagen was niet uitvoerbaar. Een praktische oplossing was het vullen van een thermosfles en collega's die hem graag koffie bezorgen. Als laatste moest het toilet natuurlijk wel aangepast worden voor rolstoelgebruikers.

Cargill is direct aan de slag gegaan om de eisen in de werkplek te realiseren met als resultaat een win-win-situatie voor wergever én werknemer.

Goed functioneren met een visuele beperking heeft geen handicap te zijn: ergonomische hulpmiddelen

*Mvr. Sandra Nijveld-Renzen,
Ergonoom Fysergo*

Ergonomische hulpmiddelen bieden uitkomst ook bij beperkingen als een visuele handicap. Voor een beleidsmedewerker van een gemeente is middels een aanbestedings-traject een aanbieder geselecteerd die speciale software voor visueel beperkten/gehandicapten ontwikkelt.

Die software alleen is echter niet voldoende. Ook de werkplek moet afgestemd worden op de persoon die er aan werkt. Naast de visuele beperking hebben we te maken met zaken als lichaamslengte en de taak/functie-inhoud. Die werkplek staat vol: muis, toetsenbord, beeldscherm, beeldschermloep, telefoon, nietmachine, pennen

en veel papierwerk. Alles opgesteld recht voor de gebruiker.

Twee mogelijke situaties doen zich dan voor:

1. je kan de hoogte in of
2. je kan de volledige diepte van het werkblad benutten.

Deze twee mogelijkheden leveren dan ook twee problemen op, namelijk:

1. een kijkhoek die buiten de normen valt en nek-/schouder en armlachten gaat opleveren (op termijn);
2. parallel aan het eerste probleem, het te ver reiken naar toetsenbord en de beeldschermloep



vervolg van pagina 2

Om die reden heeft het Veeg- en Straatbedrijf Den Haag besloten een specifiek onderzoek te laten uitvoeren naar de fysieke belasting van het werk van de serviceploeg met daarin extra aandacht voor het wortelhakken. Naast het bepalen van de mate van fysieke belasting en daarmee een inschatting van de risico's is tevens verzocht te kijken hoe de fysieke belasting zou kunnen worden teruggebracht.

FBO: Fysiek Belastings Onderzoek

Samen met opdrachtgever en serviceploeg medewerkers is de functie in kaart



gebracht. Het repareren en onderhouden van de straat wordt gekenmerkt door een variatie van taken en handelingen en daarmee dat alle vormen van fysieke belasting in meer of in mindere mate voorkomen.

Tijdens het specifieke onderzoek is gefocust op de fysieke belasting die ontstaat door de werkhouding en deze te meten volgens de OWAS methode (analyse op basis van observatie van de werkhouding). Daarnaast is in enkele weksituaties ook de fysieke belasting bij tillen, duwen en trekken gemeten zowel bij het wortelhakken als bij andere handelingen die voorkomen in de functie.

Conclusies

Gebleken is dat er een verhoogd risico is op gezondheidsklachten als gevolg van fysieke belasting tijdens het werk van de servicemedewerker. En dat deze niet alleen door het tillen van materiaal wordt veroorzaakt maar ook door de houding waarin wordt gewerkt. De fysieke belasting valt echter wel binnen de normen zoals deze door de arbeidsinspectie gesteld zijn voor de branche stratenmakers.

Wortelhakken maakt het werk zwaarder. Het onderzoek heeft inzichtelijk gemaakt dat door de gecombineerde fysieke belasting binnen de functie van de serviceploeg medewerker naast aandacht voor de werkhoudingen, ook tillen, duwen en trekken, repeterend bewegen en de fysieke conditie belangrijke aandachtsgebieden zijn. Dit vraagt om een brede kijk naar oplossingen.

Reparaties aan straten waarbij de klinkers niet handmatig maar machinaal zijn gelegd verhogen de belasting omdat klinkers en tegels vaster liggen. Dit betekent dat bij een toename van machinaal straten de fysieke belasting van de servicemedewerker toeneemt. Een belangrijk aandachtspunt!

" Fysergo is in voorbereiding om, in samenwerking met de arbeidsinspectie, een congres te organiseren over het werken in de haven. Houd onze vernieuwde website in de gaten voor meer informatie. www.fysergo.nl"



Aanbevelingen

Het Veeg- en Straatbedrijf Den Haag is geadviseerd om aandacht te blijven houden voor de fysieke belasting van de serviceploegmedewerkers en de volgende maatregelen te overwegen:

- **Werkorganisatie:** verbeterde voorinspectie van kapotte straten en neem de factor wel of niet machinaal gelegde straten mee in de overweging om het openbreken van de straat uit te besteden i.p.v. handmatig te handelen
- **Techniek:** opzetten van een hulpmiddelenbeleid en borging van het naleven van het juiste gebruik ervan.
- **Individu:** het Veeg- en Straatbedrijf Den Haag besteedt al veel aandacht aan de medewerker door de inzet van de Fysergo arbeidsfysiotherapeut die op meerdere fronten wordt ingezet: voorlichting, begeleiding bij klachten, begeleiden naar fitheid. Aanbevolen wordt deze inzet te continueren.
- **Evaluatie** van het effect van uitgevoerde maatregelen na een jaar.

Fysarbo arbeidsfysiotherapie netwerkcentra

