

SAMENVATTING BODY MAPPING

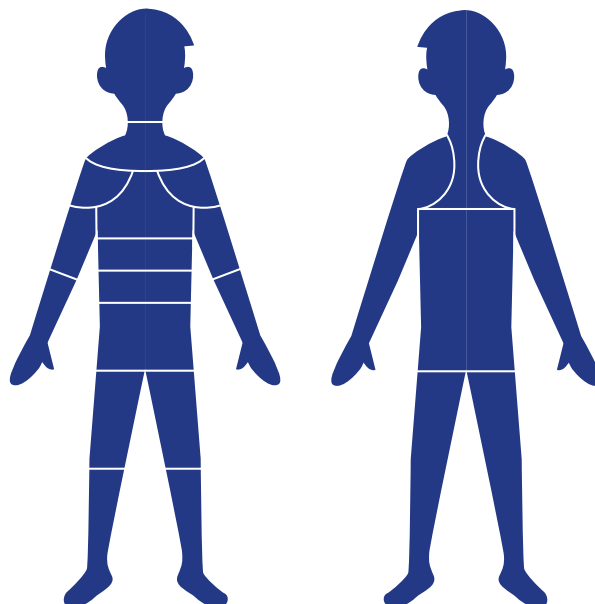


Body mapping

- Body mapping is een techniek die werkgevers en werknemers kunnen gebruiken om de gevolgen van werk op het lichaam in kaart te brengen en te analyseren. Dit kan op individueel- of op groepsniveau worden toegepast.
- De methode is eenvoudig toepasbaar. Op zogenaamde body maps (figuur 1. Body maps) kan met gekleurde pennen of stickers worden aangegeven waar op het lichaam pijn of hinder wordt ervaren. De collectieve resultaten van body mapping kunnen zijn:
 - het op groepsniveau verzamelen van risico's waar mogelijk meer onderzoek naar gedaan moet worden.
 - werknemers aanmoedigen om oplossingen voor risico's in te brengen en te bespreken.

Nota Bene

Alle infosheets en ander campagnemateriaal is beschikbaar via de campagnewebsite 'Healthy Workplaces' van EU OSHA (<https://healthy-workplaces.eu/nl>).



Figuur 1. Body map - Voor

Figuur 1. Body map - Achter

BODY MAPPING BIJ LICHAAMELIJKE KLACHTEN: HET GEBRUIK VAN INDIVIDUELE BODY MAPS¹

Kees Peereboom **vhp** human performance Nederland
Nicolien de Langen **vhp** human performance Nederland

Wat is body mapping?

Body mapping is een techniek om informatie te verkrijgen over gevaren en gezondheidseffecten op het werk. Body mapping wordt gebruikt als hulpmiddel om informatie over gezondheidsproblemen van werknemers te verzamelen, met behulp van visuele beelden. Het kan als alternatief worden gebruikt voor enquêtes. De resultaten kunnen worden ingevoerd in een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) en de daaropvolgende actualisaties. Body mapping is zeer toegankelijk om laagdrempelig informatie te verzamelen over de risico's die het werk heeft op de gezondheid en veiligheid van werknemers. Naast de betreffende werknemers en een begeleider van de sessie, is alleen papier, pennen en gekleurde stickers of plakbriefjes nodig.

Met body mapping worden op individueel niveau risico's in kaart gebracht. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om op groepsniveau risico's te inventariseren. Hiertoe kan het verzameldocument (tabel 1) worden gebruikt. Het identificeren van gezondheidsklachten betekent niet dat met zekerheid gesteld kan worden dat de oorzaken allemaal werkgerelateerd zijn. Hoe meer werknemers dezelfde risico's of klachten melden, hoe waarschijnlijker het is dat deze mogelijk (mede) veroorzaakt worden door het werk. Body mapping is daarmee een interessant hulpmiddel om het risicobewustzijn over lichamelijke klachten en eventuele werkgerelateerdheid te vergroten en het risicobeoordelingsproces te ondersteunen. De vraag die bij body mapping centraal staat is: kunnen (potentiële) oorzaken van lichamelijke klachten op de werkplek worden geïdentificeerd? Zo ja, welke oplossingen zijn er mogelijk?

¹ Bron OSHWIKI: https://oshwiki.eu/wiki/Body_mapping_for_MSDs_-_using_individual_body_maps

Hoe werkt body mapping?

Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Een body map is een kaart die het voor- en achteraanzicht van een menselijk lichaam toont. Werknemers kunnen hun lichamelijke klachten op deze kaarten in beeld brengen door deze te markeren.

Voor de deelnemende werknemers is lezen en schrijven niet nodig, wat maakt dat body mapping ook toegankelijk is voor anderstaligen of laaggeletterden.

Waarom body mapping gebruiken?

De effecten van de werkomgeving op de gezondheid van werknemers zijn niet altijd gemakkelijk in te schatten. Risico's van de werkplek kunnen worden opgespoord met een RI&E (risico-inventarisatie en -evaluatie). Lastiger is het gevolg van werk op het lichaam in kaart te brengen. Met body mapping kan dit wel. Werknemers geven op de body map aan hoe door het werk hinder, (beginnende) pijn of lichamelijke klachten worden ervaren. Het is een hulpmiddel dat in kaart brengt of er direct actie nodig is of verder onderzoek. Body mapping is daarnaast een participatieve aanpak die werknemers op de eerste plaats zet en betreft in het meedenken over hun eigen werk en gezondheid.

De voordelen van body mapping zijn (dit is geen uitputtende lijst):

- Het is gratis, eenvoudig en tijdsefficiënt.
- Er zijn geen experts nodig.
- Het benodigde papierwerk wordt kant-en-klaar geleverd en hoeft alleen te worden afgedrukt.
- Er wordt gebruik gemaakt van visueel beeld en er hoeft niet geschreven te worden.
- Het betreft werknemers en laat hen praten en denken over gezond werk.
- Het maakt gebruik van de ervaring en kennis van werknemers om een gedetailleerd beeld van risico's op de werkvloer te schetsen.
- Het verhoogt het bewustzijn en moedigt discussie en analyse aan. Dit helpt om het werk en de werkplekken te verbeteren.
- Na de body map sessie is er meteen zichtbaar resultaat.
- Het betreft werknemers en laat hen praten en denken over gezond werk.
- Het helpt werkgevers om invulling te geven aan de Arbowettelijke verplichtingen met betrekking tot de inventarisatie van fysieke belasting en de uitvoering van gezondheidsbeleid.
- Het is leuk om te doen!

Risicobeoordeling en body mapping

Tijdens een RI&E worden risico's betreffende veiligheid en gezondheid van werknemers in kaart gebracht. Vervolgens worden deze risico's geëvalueerd en worden er preventie- en controlemaatregelen uitgevoerd. Omdat werknemers kennis hebben over de eigen werkplek en de daarbij horende risico's, is het een goed idee om hen te betrekken bij de RI&E.

Body mapping is een manier om werknemers actief te laten deelnemen aan het proces van risico's inventariseren en het meedenken over oplossingen. De resultaten kunnen een belangrijke aanvulling zijn op andere informatiebronnen bij de RI&E, zoals gezondheidstoezicht, risicobeoordeling met checklists en online hulpmiddelen.

Als het bedrijf een bedrijfsarts heeft, kan deze helpen bij de interpretatie van de resultaten en ervoor zorgen dat de resultaten kunnen worden gebruikt in de gezondheidsstrategie van het bedrijf.

Aan te raden is dat de bedrijfsarts daarin samen optrekt met andere arboprofessionals zoals ergonomen, bedrijfsfysiotherapeuten of bewegingswetenschappers.

Aan de slag met body mapping

Stap 1. Stel een facilitator aan om de sessie(s) te organiseren en voor te bereiden

Dit kan de werkgever, een supervisor, een collega of een vakbondsvertegenwoordiger zijn. Dit hoeft niet iemand te zijn met kennis van lichamelijke klachten. De facilitator organiseert en bereidt een body map-sessie voor door de deelnemers uit te nodigen, te zorgen voor een vergaderruimte, voldoende body maps af te drukken en te voorzien van gekleurde stiften of stickers en plakband.

Het afdruk materiaal is te vinden via de link in voetnoot 1. Print dit zo groot mogelijk uit. Hoe groter de afdruk hoe beter, dus A3 verdient de voorkeur boven A4. Geadviseerd wordt om de sessies uit te voeren met 6 tot 10 deelnemers.

Zie tabel 1. Instructies voor het werken met uw body maps.

Bij het organiseren en voorbereiden van de sessie(s) is het aan te raden om werknemers die binnen dezelfde afdelingen werken of werknemers die soortgelijke taken uitvoeren, te combineren. Denk er daarbij aan dat:

- Het in kaart brengen werkt het beste wanneer werknemers zich veilig en comfortabel voelen; geef aan dat informatie niet zonder toestemming van de deelnemers met anderen wordt gedeeld.
- Werknemers zullen opener zijn in het bespreken van aandachtspunten bij afwezigheid van leidinggevenden en zich gesteund voelen door een facilitator die ze kunnen vertrouwen.
- De facilitator moet in de eerste plaats vragen stellen en informatie verzamelen, niet een diagnose stellen of conclusies trekken.

Stap 2. De sessie (45-60 minuten)

De facilitator licht het doel van de sessie en het body mappen toe. Zie stap 1. De spelregels van de sessie worden uitgelegd:

- Deelname is volledig vrijwillig.
- Het is aan de deelnemers hoeveel informatie ze willen delen: vertrouwelijkheid is een topprioriteit.
- Privacy is gewaarborgd: op de body maps worden geen namen of andere identificatiemiddelen geschreven.
- Iedereen stemt ermee in om hetgeen wordt besproken, binnen de groep te houden.

- Vooraf wordt aangegeven wie de body maps mogen zien. Deelnemers kunnen ervoor kiezen deze voor zichzelf te houden, te willen delen met de groep en/of de facilitator. Andere opties zijn delen met een arbowerkgroep of de OR.
- Op een verzamelblad (zie Tabel 2) wordt alle informatie (anoniem) verzameld. Dit is nuttige informatie voor een werkgever. De deelnemers moeten wel vooraf toestemming geven om deze info te delen.

De facilitator legt vervolgens aan de deelnemers uit wat bedoeld wordt met lichamelijke klachten:

- Aandoeningen, verwondingen, pijn, stijfheid, kneuzingen betreffende (bijvoorbeeld rug, schouders of benen).
- Het menselijk houding- en bewegingsapparaat, met inbegrip van de gewrichten, ligamenten, spieren, zenuwen, pezen en structuren die de ledematen, nek en rug ondersteunen. In principe heeft dit betrekking op elk lichaamsdeel dat verband houdt met je voortbewegen.
- Een spier- of skeletaandoening kan het gevolg zijn van een plotselinge inspanning (bv. een zwaar voorwerp optillen), of kan ontstaan door herhaaldelijk dezelfde bewegingen te maken, of door blootstelling aan kracht, trillingen of een onhandige houding.

Lichamelijke klachten kunnen verschillende delen van het lichaam treffen, wij richten ons op:

- Benen (voor- en achterzijde)
- Armen/schouders (voor- en achterzijde)
- Voorzijde romp
- Rug
- Hoofd/nek/schouders

Het body mappen wordt uitgevoerd door de werknemers. Doe dit maximaal 15 minuten. Iedere werknemer vult zelf zijn eigen body map in. De body maps worden naast elkaar aan de muur gehangen, zodat de uitkomsten kunnen worden vergeleken en besproken. Tijdens de bespreking vult de facilitator het verzamelblad in. Toelichting in tabel 2.

Aan de hand van het verzamelblad worden mogelijke oplossingen besproken om de gerapporteerde lichamelijke klachten aan te pakken. De facilitator maakt hier korte aantekeningen over.

De volgende vragen kunnen daarbij helpen:

- Alle body maps overziend: zijn er gemeenschappelijke lichamelijke klachten?
- Over het algemeen: zijn er gemeenschappelijke oorzaken?
- Welk type werk/taak veroorzaakt voornamelijk problemen?
- Nagaan of er andere gezondheidsproblemen zijn die verband houden met spier- en skeletaandoeningen, bv. werktempo, lawaai, slecht zicht, gevaarlijke situaties, enz.

- Is er als gevolg van deze inventarisatie een direct probleem dat bij de werkgever moet worden aangekaart?
- Hebben de werknemers suggesties voor oplossingen?
- Eventueel (als meer tijd beschikbaar is): Hebben de werknemers voorstellen voor prioriteiten op korte en lange termijn?

Aan het einde van de sessie legt de facilitator nogmaals uit wat er met de informatie gedaan zal worden en hoe deze sessie zal worden opgevolgd. Ook wordt afgesproken hoe aan de deelnemers van de sessie zal worden teruggekoppeld. Om privacy redenen wordt geadviseerd om de werkers hun eigen body map te laten houden. De facilitator bewaart het verzamelblad. Hierop staan geen namen.

Stap 3. Follow-up

- Verstrekken van het verzamelblad aan de werkgever voor het aanbrengen van verbeteringen, zodat deze kunnen worden besproken als onderdeel van het risicobeoordelingsproces.
- De werknemers op de hoogte houden door vervolgsessies te plannen om de voortgang van acties te bespreken.
- Als er veranderingen en/of verbeteringen worden aangebracht, vier dit dan en koppel dit aan de body mapping sessie.
- Het herhalen van de body mapping sessies op een later tijdstip kan ook bijdragen aan het evalueren of veranderingen bijgedragen hebben aan het verminderen van lichamelijke klachten.
- Vaak kan niet elk probleem binnen een paar dagen worden opgelost. Toch wordt sterk aanbevolen om kort na de sessie enkele verbeteringen aan te brengen: de quick wins of het laaghangende fruit. Werknemers ervaren dan dat hun inspanningen lonend zijn.

Werkdocumenten ten behoeve van body mapping

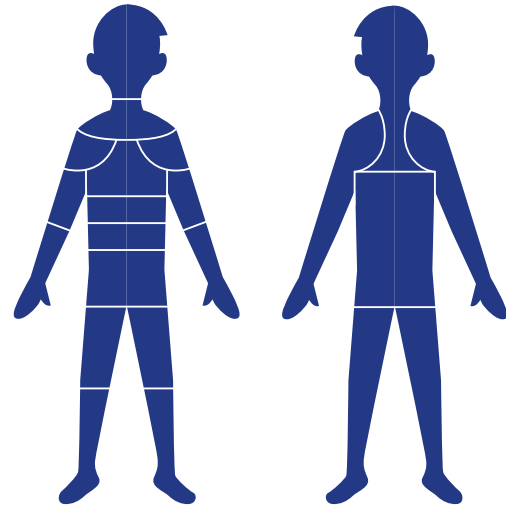
De instructies voor het werken met uw bodymap (tabel 1) kan worden gebruikt in stap 1. Het verzamelblad (tabel 2) kan worden gebruikt in stap 2.

Tabel 1 - INSTRUCTIES VOOR HET WERKEN MET UW BODY MAP

INSTRUCTIES VOOR HET WERKEN MET UW BODY MAP

Geef op de lichaamskaarten aan waar u ongemak en/of pijn voelt:

1. Plaats een **gele stip** bij beginnende lichamelijke klachten als deze korter duren dan een week of af en toe voorkomen en/of de klachten na werktijd geen hinder veroorzaken.
2. Plaats een **rode stip** bij lichamelijke klachten (aandoeningen, verwondingen, pijn, stijfheid, blauwe plekken) die al langer duren (> 1 week) en/of ook na het werk last veroorzaken (s avonds of de volgende ochtend)
3. Geef elke stip een uniek nummer (1, 2, 3, 4, 5, etc).



Body map - Voor

Body map - Achter

Voor elke genummerde rode of gele stip op de body map vink je twee vakjes aan in onderstaande tabel:

- Vink één vakje aan in de rij A) 'mijn klacht is' en
- Vink één vakje aan in de rij B) 'Ik geloof dat die primaire oorzaak is'.

Nummer 1:	Vink het juiste vakje aan:		
A) Mijn klacht is:	Veroorzaakt door werk	Niet veroorzaakt door werk	Ik weet het niet of wil dit niet delen
B) Ik geloof dat de primaire oorzaak is:	Overbelasting (kracht uitoefenen, werken in ongemakkelijke of langdurige houdingen, vermoeiend werk)	Incidenten en/of ongevallen	Ik weet het niet of wil dit niet delen
Nummer 2:	Vink het juiste vakje aan:		
A) Mijn klacht is:	Veroorzaakt door werk	Niet veroorzaakt door werk	Ik weet het niet of wil dit niet delen
B) Ik geloof dat de primaire oorzaak is:	Overbelasting (kracht uitoefenen, werken in ongemakkelijke of langdurige houdingen, vermoeiend werk)	Incidenten en/of ongevallen	Ik weet het niet of wil dit niet delen
Vul deze tabel in voor alle nummers op uw body map.			

Tabel 2 - VERZAMELBLAD BODY MAPS

	Benen voorzijde	Benen achterzijde	Buikzijde armen/ schouders	Rugzijde armen/ schouders	Romp voorzijde	Romp achterzijde	Hoofd nek schouders
Gele stippen							
Rode stippen							
Oorzaak werk							
Oorzaak anders							
Overbelasting							
Incidenten							

Vul de tabel in met het juiste nummer in elke cel

Met de tabel kunt u op de volgende manier de knelpunten onderscheiden en prioriteren:

- Het oplossen van problemen met een rode stip hebben voorrang op het oplossen van problemen die met een gele stip zijn gemarkeerd.
- Gele stippen zijn belangrijk, omdat ze toekomstige rode stippen aangeven.
- De werkgever moet zich vooral richten op werkgerelateerde aandoeningen aan het skelet.
- Als er veel niet-werkgerelateerde problemen zijn, moet de werkgever nadenken over wat hij kan doen met levensstijlproblemen buiten het werk, algemene fitheid, enz.
- Overspannen gerelateerde aandoeningen aan het skelet zijn meestal gerelateerd aan taken, houdingen, het uitoefenen van kracht, langdurige houdingen, basiswerkplekontwerp, logistieke middelen en/of vermoeiend werk.
- Werktempo, lange werktijden, moeilijke omstandigheden (taalproblemen, lawaai, hitte, gebrek aan gezichtsvermogen) houden mogelijk verband met incidenten of ongevallen waaraan lichamelijke klachten ten grondslag liggen.
- Schrijf sleutelwoorden de cellen met de hoogste prioriteit met betrekking tot oplossingen die door de werknemers worden genoemd.

INFORMATIEBRONNEN

Bronnen EU-OSHA met betrekking tot body mapping:

- EU-OSHA – Conversation starter 7 : Using body mapping to collect data on early symptoms of MSDs, in Conversation starters for workplace discussions about musculoskeletal disorders pp13 <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about/view>
- EU-OSHA, “Healthy workers, thriving companies - a practical guide to wellbeing at work” <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view> pp77 and annex 2
- EU-OSHA - Magazine 9 page 39: <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/magazine/9>
- Napo for primary schools body wise activity lesson 2 <https://www.napofilm.net/en/using-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo/lesson-two-back>
- Napo MSD training activity ‘Know the early signs of MSDs’ , in Napo in the Workplace– Understanding MSDs <https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace/know-early-signs-msds-0>

Andere bronnen:

- Canadian Department of Agriculture / New Eyes: see SH 12 in the following link: <https://www.wigmorising.ca/wp-content/uploads/2018/05/new-eyes-j-safety-health-toolbox.pdf> , from <https://www.wigmorising.ca/seeing-jobs-with-new-eyes/>
- Women’s health, safety and well-being at work / Unite Guide women and OSH: page 17 <https://unitetheunion.org/media/1480/womens-health-safety-well-being-at-work-unite-guide.pdf>
- International Labour Organisation (ILO) / Barefoot guide: <http://www.ilo.org/public/english/protection/ses/info/publ/2barefoot.htm>
- International Labour Organisation (ILO) / Tutor guide: <http://www.ilo.org/public/english/protection/ses/download/docs/section2a.pdf>
- Public and Commercial Services Union, London UK / Body Mapping Toolkit: <https://www.pcs.org.uk/resources/health-and-safety/health-and-safety-reps-toolkit/body-mapping>
- Health and Safety Executive UK (HSE) / Body mapping tool: <http://www.hse.gov.uk/msd/pdfs/body-mapping-questionnaire.pdf>
- Health and Safety Executive UK (HSE) / Managing musculoskeletal disorders in checkout work, A brief guide: <http://www.hse.gov.uk/pubns/indg269.pdf> p7
- American Chronic Pain Association USA / Pain management Tools: <https://www.theacpa.org/pain-management-tools/communication-tools/>
- Medical School University of Michigan USA / Michigan Body Map UMich <https://medicine.umich.edu/dept/pain-research/clinical-research/michigan-body-map-mbm>
- Pain Research Group USA / Brief Pain Inventory: http://www.npcrc.org/files/news/briefpain_long.pdf
- Edmonton Symptom Assessment System (ESAS) Canada / Symptom assessment scale: http://www.npcrc.org/files/news/edmonton_symptom_assessment_scale.pdf
- Chartered Society of Physiotherapy/ Body Mapping for Health & Safety https://www.csp.org.uk/system/files/publication_files/MSD%20PK%20Sect%204%20Body%20Mapping.pdf
- Occupational safety and Health for Ontario workers <https://www.ohcow.on.ca/painpoint.html>
- Australia Asia worker links body mapping workshop: <http://picketline.aawl.org.au/wp-content/uploads/2017/06/body-mapping-workshop.pdf>
- Occupational Health Clinics for Ontario Workers Canada / APP on ergonomic assessment: <https://www.ohcow.on.ca/painpoint.html>
- Arbejdsstilsynet Denmark / A little animated 3D figure guides eight steps with questions: <https://arbejdstilsynet.dk/da/regler/muskel-og-skeletbesvaer/loeft-traekskub/tjek-dineloft>
- Messing, K., Vézina, N., Eve, M., Ouellet, S., Tissot, F., Couture, V., Riel, J., 2008, Body maps: an indicator of physical pain for worker-oriented ergonomic interventions, Policy and Practice in Health and Safety vol 6 no2

Video’s:

- The body map, what is it?: <https://www.youtube.com/watch?v=0bEsxist4gE>
- Live coverage of a body mapping session: <https://www.youtube.com/watch?v=bnS5RslbL9Q>
- Ontario Mentoring Coalition, Live coverage of a body mapping session: <https://vimeo.com/159775760>
- Boingboing Resilience, Live coverage of a body mapping session: <https://www.youtube.com/watch?v=K3tiXLe7rdg>