

Hoe **TOP** werk jij?

STAPPENPLAN AANPAK LICHAAMELIJKE BELASTING

MET DE TOP-STRATEGIE OP WEG NAAR GEZOND WERKEN

Wil jij als werkgever de lichamelijke belasting in jouw bedrijf aanpakken? Volg dan dit stappenplan om de risico's binnen jouw bedrijf in kaart te brengen en passende maatregelen te treffen om lichamelijke belasting aan te pakken. Het is belangrijk om je werknemers hierbij te betrekken, zodat je een plan van aanpak maakt waar je werknemers zich in kunnen vinden en waar jullie gezamenlijk mee aan de slag kunnen.

Wat is lichamelijke belasting?

Iedere werknemer heeft te maken met lichamelijke belasting. Bijvoorbeeld bij het verplaatsen van producten (tillen, dragen, duwen, trekken). Bij lichamelijke overbelasting worden de spieren en gewrichten in rug, schouders en armen zo zwaar, lang of vaak gebruikt dat er gezondheidsschade kan ontstaan. Ook lichamelijke onderbelasting,

bijvoorbeeld in zittende beroepen, kan leiden tot schade aan de gezondheid.

Om die gezondheidsklachten te voorkomen, heeft de overheid regels opgesteld. Werkgevers en werknemers hebben daarin zelf een verantwoordelijkheid. Als werkgever moet je de risico's kennen en passende maatregelen treffen.

STAP 1

Wijs een preventiemedewerker aan, of neem zelf die verantwoordelijkheid

Voor een duurzaam effect is het belangrijk goede randvoorwaarden voor de arbozorg in jouw bedrijf te realiseren. Wijs iemand in je organisatie aan die daar de verantwoordelijkheid voor neemt.

Meestal is dat de preventiemedewerker. De preventiemedewerker is de aanjager bij het opzetten en verbeteren van het arbobeleid. Elk bedrijf moet ten minste één preventiemedewerker hebben. Als jouw bedrijf maximaal 25 werknemers in dienst heeft, mag je ook zelf die verantwoordelijkheid nemen.

Bij een groot bedrijf is het raadzaam om een arboteam in te stellen met vastgestelde taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden. Zorg dat de preventiemedewerker(s) en arboteamleden voldoende deskundigheid, tijd en budget hebben om hun taken uit te voeren.

STAP 2

Inventariseer de risico's in jouw bedrijf

Risico's in kaart

Het is wettelijk verplicht om als bedrijf een arbobeleid te hebben en de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) is daar onderdeel van. Een werkgever is verantwoordelijk voor het opstellen, uitvoeren en actueel houden van de RI&E. In een RI&E breng je alle arbeidsrisico's binnen een bedrijf in kaart, zoals risico's op het gebied van lichamelijke belasting. Vervolgens maak je een plan van aanpak voor het beheersen van deze risico's. De RI&E en het bijbehorende plan van aanpak vormen een belangrijk fundament van het arbobeleid. Aan de slag met de RI&E? Kies www.routenaar.rie.nl om stapsgewijs te komen tot de aanpak die bij jouw bedrijf en situatie past. In de stap "Welke route kies jij" kun je kiezen voor een aanpak. Bijvoorbeeld wel of geen branche-instrument, een professional inschakelen of zelf een RI&E maken.

Onderzoek risico's

Als er binnen jouw bedrijf een mogelijk risico is voor lichamelijke belasting, is nader onderzoek verplicht. Dit onderzoek is nodig om een beter inzicht te krijgen in de risico's, zoals [tillen en dragen](#), [duwen en trekken](#), [trillingen en schokken](#), [repeterende handelingen](#) en [werkhoudingen](#). Doordat lichamelijke belasting uit meer soorten risico's bestaat, is het soms lastig om de resultaten te vertalen naar de juiste maatregelen. Het betrekken van een adviseur wordt daarom aangeraden. Denk hierbij aan ergonomen, bewegingswetenschappers of bedrijfsfysiotherapeuten. Ook kun je ervoor kiezen om één van je werknemers te laten opleiden tot expert lichamelijke belasting. Vaak wordt gekozen voor een samenwerking tussen een interne en externe adviseur.

Instrumenten

Er zijn verschillende instrumenten beschikbaar om de risico's nader te onderzoeken. Op het Arboportaal is de [Toolbox Lichamelijke Belasting](#) te raadplegen. Hierin zijn alle (branche-) instrumenten opgenomen om lichamelijke belasting nader te onderzoeken. Als jouw branche geen eigen instrument heeft, kan de [Checklist lichamelijke belasting](#) worden ingezet. De checklist geeft je op hoofdlijnen een beeld van de risico's en verwijst door naar instrumenten om het risico verder te onderzoeken. Als tillen in jouw bedrijf bijvoorbeeld veel voorkomt, dan kun je de [NIOSH methode](#) raadplegen. Met deze instrumenten wordt de werkelijke lichamelijke belasting met voldoende diepgang in kaart gebracht. Meten is weten en door het uitvoeren van specialistische metingen kunnen inzichten worden verkregen die nodig zijn om tot een juiste oplossing te komen.

STAP 3

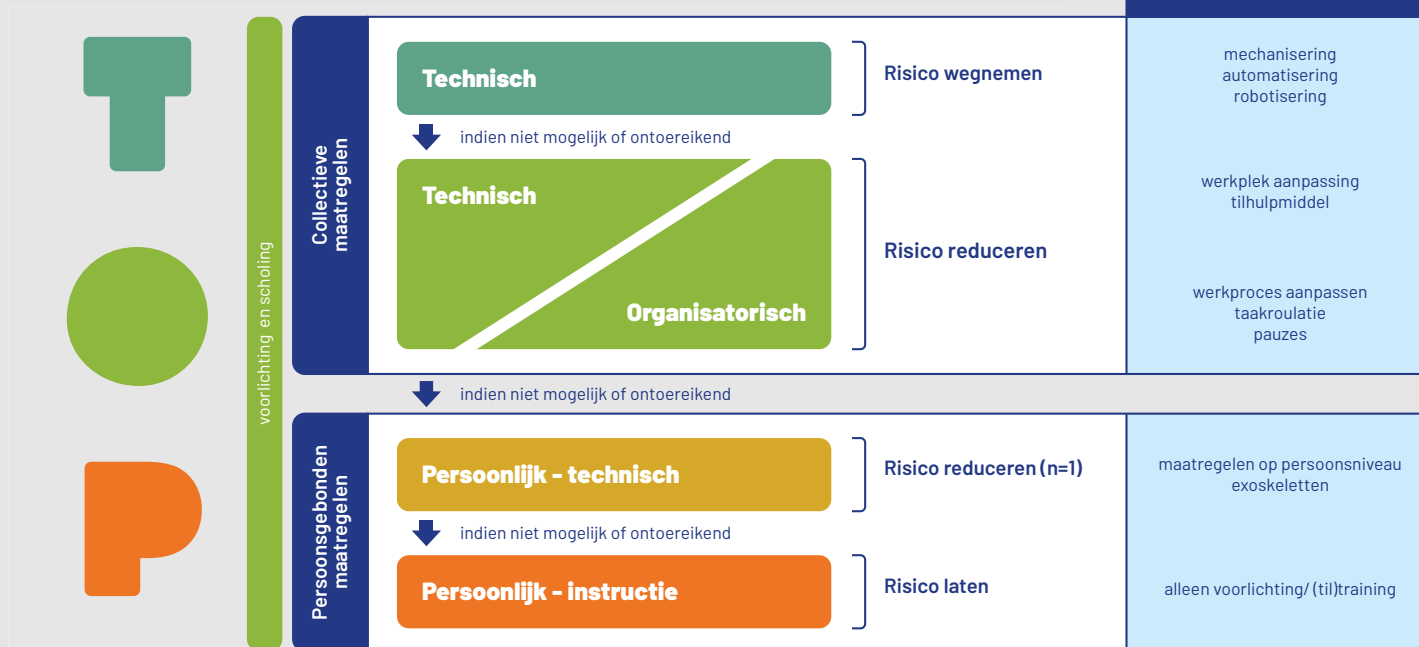
Stel een plan van aanpak op volgens de TOP-strategie

Met het doorlopen van stap 2 heb je de risico's goed in kaart gebracht. Je bent goed op weg. Nu de risico's bekend zijn, kun je een plan van aanpak opstellen.

Betrek hierbij de werknemers die te maken hebben met de betreffende knelpunten. Zo maak je gebruik van hun ervaring en wordt tegelijkertijd aan draagvlak gewerkt. De werknemers moeten immers met de oplossingen werken.

Hanteer bij het kiezen van oplossingen de TOP-strategie. Dat betekent dat eerst oplossingen worden overwogen die de oorzaak van lichamelijke belasting wegnemen. De TOP-strategie staat voor de arbeidshygiënische strategie waarbij als eerste bronaanpak wordt overwogen.

Aanpak lichamelijke belasting: start bij de bron



TOP: de arbeidshygiënische strategie voor lichamelijke belasting

Voor inspiratie met betrekking tot oplossingen kun je het beste de Arbocatalogus van jouw sector inzien. Klik op [deze link](#) om te achterhalen of die voor

jouw sector beschikbaar is. Als je geen geschikte Arbocatalogus kunt vinden, zoek dan op onderwerp binnen andere Arbocatalogi.

Deze zijn toegankelijk en bieden tal van oplossingen die je op het juiste spoor kunnen zetten.

STAP 4

Implementeren van de oplossingen

Het vaststellen van oplossingen in een plan van aanpak is de eerste stap. Het gaat uiteindelijk om een goede implementatie.

Om te zorgen voor voldoende draagvlak en om weerstand bij de werknemers te voorkomen, is het belangrijk om hen te betrekken bij deze fase. Ook is goede

communicatie met betrekking tot de uiteindelijke keuzes van cruciaal belang ten behoeve van de acceptatie van oplossingen.

Soms kan het nodig zijn om werknemers te trainen hoe ze de nieuwe werkmethode of het hulpmiddel het beste kunnen gebruiken.

STAP 5

Evalueren en borgen

Uiteindelijk is het natuurlijk de bedoeling dat de inspanningen effect hebben gehad. Is de lichamelijke belasting gedaald en zijn er minder klachten? Zijn de werknemers meer tevreden over hun werkomstandigheden? Ga hierover met de werknemers in gesprek.

Om goed te kunnen evalueren is het belangrijk om vooraf doelen te stellen.

Ten slotte is het belangrijk dat de RI&E geen eenmalige activiteit is, maar dat het opvolging krijgt. Dat lukt het beste als de RI&E onderdeel wordt van de bedrijfsprocessen en het onderwerp terugkomt in de verschillende overlegvormen. Zorg dat de RI&E en de actiepunten geen 'kunstje van de preventiemedewerker' zijn, en maak de aanpak onderdeel van alle lagen binnen de organisatie.