

'Een por in de rug werkt vaak beter dan een videofilm'

'Een instructiefilmpje over de beste werkhouding is natuurlijk prachtig. Maar nog veel beter is het om zelf met de mensen aan de slag te gaan. En ze een por in de rug te geven op het moment dat ze ver-

keerd bewegen. Dat is nou de essentie van de EGB-aanpak. Er wordt geen theoretische, maar een lijfelijke instructie gegeven. Het effect daarvan is groot, omdat de voordelen direct voelbaar zijn.'

De heer D. Coster, Arbofunctionaris van toetjesfabrikant MONA, toont zich enthousiast over de trainingen van de stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (EGB). De EGB is een landelijke organisatie die gespecialiseerd is in de preventie van gezondheidsklachten als gevolg van arbeid. Aandacht dus voor het lichaam op de werkvloer. Maar, is dat nou wel écht nodig?

Onvoldoende rendement

Eerst de koele cijfers: jaarlijks komen ruim 20 000 mensen in de WAO terecht als gevolg van problemen aan het bewegingsapparaat. Daarmee neemt lichamelijke overbelasting een bedenkelijke eerste plaats in op de ranglijst van oorzaken van arbeidsongeschiktheid, nog altijd vóór de veelbesproken welvaartsziekte stress. Cijfers van ziekteverzuim en verminderde produktie als gevolg van lichamelijke klachten zijn niet bekend, maar duidelijk is dat het lichaam een produktiefactor is waar onvoldoende rendement uit wordt gehaald. EGB-coördinator mevr. W. Schoenmaker heeft de indruk dat werkgevers hiervan in toenemende mate doordrongen raken. 'Steeds meer werkgevers erkennen dat meer geïnvesteerd moet worden in de preventie van gezondheidsklachten. Ze raken, met andere woorden, overtuigd van het belang van artikel 6 van de Arbowet, die werkgevers verplicht om voorlichting en instructie te geven over gezondheids- en veiligheidsaspecten die in het werk een rol spelen.'

Verkeerde techniek

Zo ook dus bij MONA. De bedrijfsgezondheidsdienst van de Woerdense onderneming werd veelvuldig geconfronteerd met klachten over pijn in nek, schouders, spieren en rug. De klachten kwamen vooral van de routeverkopers, de medewerkers die de produkten bij de winkels bezorgen. ▶



De routeverkopers tilden te veel dozen tegelijk en met een verkeerde techniek. Foto: EGB

Uit een onderzoek van de Gemeenschappelijke Medische Dienst in Amsterdam bleek dat de overbelasting voor een belangrijk gedeelte veroorzaakt werd door de manier van werken: de routeverkopers tilden te veel dozen tegelijk en met een verkeerde techniek.

Op advies van de bedrijfsgezondheidsdienst besloot MONA contact op te nemen met de stichting EGB. Een organisatie waarvan men tot op dat moment het bestaan niet kende. Arbofunctionaris Coster: 'We zijn de BGD dankbaar voor de tip, want het klikte meteen. De EGB is erg praktisch ingesteld. Alles wat ze doen heeft direct met de praktijk te maken. Natuurlijk maken ze ook gebruik van video, maar de opnamen daarvoor werden in ons bedrijf zelf gemaakt, waardoor een optimale herkenning ontstaat. En uiteraard geven ze ook een stukje theorie, maar ook die wordt direct teruggekoppeld naar het eigen lijf. Als ze een plaatje van een ruggegraat laten zien, moet je meteen ook je eigen ruggegraat voelen bij verschillende standen van het lichaam.'

Afwachtende houding

Het instructieprogramma voor de routeverkopers bestond uit vier bijeenkomsten. De inhoud van het programma werd bepaald, nadat een aantal EGB-instructeurs een dag mee op route waren geweest om de werkzaamheden te observeren en vast te leggen op dia's en video. Tijdens de bijeenkomsten kwamen de volgende onderdelen aan bod:

- een theoretische toelichting op de problematiek van het bewegingsapparaat, gekoppeld aan de eigen werkzaamheden;
- het in de werksituatie aanleren en toepassen van functionele til-, duw- en trektechnieken;
- de zithouding op en de instelmogelijkheden van de bestuurdersstoel;
- kleding (in verband met de grote temperatuurverschillen tussen cabine, buitenlucht en koelruimte).

Het programma sloeg aan bij de routeverkopers. Coster: 'Aanvankelijk hadden ze een afwachtende houding, maar gaandeweg raakten ze enthousiast als gevolg van de merkbare voordelen die de instructie opleverde.'

Inmiddels is ook voor een tweede groep medewerkers – die van de koelcellen – een instructieprogramma opgezet en uitgevoerd. In dit geval werd ook het voorafgaande werkplekonderzoek door de EGB verzorgd.

De werkwijze van de EGB

Het aanbod van de stichting Ergonomie en Gezond Bewegen (EGB) is tweeledig: zij adviseert over mogelijke ergonomische aanpassingen op de werkplek en verzorgt training en instructie van medewerkers. Het spreekt voor zich dat een gecombineerd aanbod het meeste rendement oplevert.

Advies en training worden altijd voorafgegaan door een werkplekonderzoek. Dit onderzoek richt zich op de oorzaken van lichamelijke overbelasting tijdens het werk. Daartoe vinden gesprekken plaats met afdelingshoofden en chefs om inzicht te krijgen in de uit te voeren taken. Daarnaast worden de medewerkers verzocht een vragenformulier in te vullen over hun persoonlijke ervaringen met betrekking tot arbeid en gezondheid. Bovendien vindt op de werkvloer een analyse plaats van de arbeidshoudingen en -bewegingen. Daarbij worden ook de omgevingsfactoren betrokken, zoals geluid, verlichting, apparatuur en hulpmiddelen.

Op basis van het werkplekonderzoek wordt een advies opgesteld. Het advies bestaat uit een lijst met actiepunten. Aan de hand van die lijst kan de werkgever beoordelen welke aanpassingen op de werkplek het meest urgent zijn.

Naast het ergonomische advies verzorgt de EGB ook een trainings- en instructieprogramma. De omvang van het programma is afhankelijk van de diversiteit aan handelingen die tijdens het werk verricht moeten worden. Het programma wordt doorgaans gevolgd door één of twee bijeenkomsten enkele maanden later. Tijdens deze follow-up worden de medewerkers getoetst op hun aandacht voor de preventie van gezondheidsklachten. Om de continuïteit te waarborgen adviseert de EGB in het algemeen deze follow-up jaarlijks te herhalen.

De EGB werkt met regionale consultants en instructeurs.

Bedrijven en BGD's die belangstelling hebben, kunnen voor informatie contact opnemen met het secretariaat van de EGB, antwoordnummer 15001, 5600 VH Diessen, tel. 04254-2201.

Oude patroon

Enthousiasme van de medewerkers tijdens de training is belangrijk, maar zegt natuurlijk niet alles. Want vervallen diezelfde mensen na verloop van tijd niet toch weer vanzelf in hun oude patroon? Coster: 'Dat gevaar is natuurlijk aanwezig. Als ik door het bedrijf loop, zie ik dat sommigen het nog steeds goed doen, maar dat anderen inderdaad terugvallen op de werkhouding die ze gewend waren. Dat geeft aan dat je de instructie van tijd tot tijd moet herhalen. Het is eigenlijk een vorm van permanente educatie.'

MONA bekijkt momenteel, in overleg met de EGB, hoe aan een follow-up vorm gegeven kan worden. Enerzijds gaat het daarbij om opfriscursussen, anderzijds zal aandacht besteed moeten worden aan nieuwe medewerkers. Een cruciale positie nemen de chefs in. Coster: 'Voor de chefs blijkt het nog het moeilijkst te liggen. Zij denken in eerste instantie aan de efficiency. Daar worden zij immers op beoordeeld, niet op het bewegen van hun mensen. Dat door gezond bewegen het ziekteverzuim vermindert is namelijk moeilijk aantoonbaar.'

Minder klachten

Toch is dat natuurlijk voor veel werkgevers de hamvraag: in hoeverre dragen training en instructie bij aan de vermindering van het ziekteverzuim?

EGB-coördinator Schoenmaker: 'Wij richten ons niet uitsluitend op een verlaging van het ziekteverzuim, maar juist ook op het traject daarvoor: vermindering van klachten, verlaging van de arbeidsbelasting c.q. verhoging van de persoonlijke belastbaarheid en verhoging van de arbeidssatisfactie.'

Voor MONA vormde het verschijnsel van klachten aan het bewegingsapparaat dan ook aanleiding om aan bewegingsinstructie te gaan doen, erkent Coster.

'Voor ons spelen twee overwegingen een rol. Aan de ene kant weten wij ons verantwoordelijk voor de gezondheid van onze mensen en aan de andere kant speelt het economisch aspect. Door gericht aandacht te besteden aan het lichaam van onze medewerkers, denken wij een van de oorzaken van ziekteverzuim bij de wortels aan te pakken. Cijfermatig kunnen we dat op dit moment nog niet aantonen, maar we geloven er in!'

Godfried Korstjens