

Gezonde fysieke belasting vergt een systematische aanpak

30 oktober 2024

In deze Arbocatalogus vind je de instrumenten om een gezonde fysieke belasting te bereiken. Dat werkt als je een goed plan hebt, zodat er op systematische wijze aandacht georganiseerd wordt. Dit bestaat minimaal uit:

- **Inventariseren van risico's:** weten waar er een risico kan ontstaan op overbelasting of onderbelasting. Dat doe je met de RI&E en met een aanvullende inventarisatie aan de hand van de BeleidsSpiegel, Arbocheck 2.0, de TilThermometer (voor cliëntgebonden taken) en de RisicoRadar (voor niet-clientgebonden taken). Voor de TilThermometer geldt dat het nodig kan zijn deze tool in te zetten, ook zonder dat de RI&E hiertoe aanleiding geeft. We stellen hier de zogenaamde 'voorvraag': *'zijn er cliënten die fysieke ondersteuning nodig hebben bij een van deze activiteiten: in- en uit bed komen, zich verplaatsen in bed, toiletgang, aan- en uitkleden, wassen, douchen of baden?'*. Zo ja, dan moet de TilThermometer worden ingezet. Zo nee, dan is het inzetten van de TilThermometer niet nodig.
- **Bepalen waar er maatregelen nodig zijn (evalueren):** de instrumenten die bij 'Inventariseren van risico's' zijn genoemd, geven aan of de situatie conform de Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting zijn of niet.
- **Beheersen door inzetten van maatregelen:** dit kan gaan om technische hulpmiddelen om de belasting te verlagen of organisatorische maatregelen zoals het beperken van de tijd dat je de belastende werkzaamheden doet. Hiervoor zijn de [Praktijkrichtlijnen](#) beschikbaar die aangeven hoe je de belasting beheerst. Als blijkt dat het werk niet wordt gedaan binnen de criteria van de Praktijkrichtlijnen, dan maak je een plan van aanpak om de knelpunten op te lossen. Hierbij kies je maatregelen in de volgorde van de arbeidshygiënische strategie:
 - Kun je het risico /de belasting geheel wegnemen bijvoorbeeld door het geheel te automatiseren of de werkzaamheid niet meer te doen.
 - Kun je het risico door technische maatregelen of organisatorische maatregelen verminderen, zoals het beschikbaar stellen van hulpmiddelen, taken afwisselen of anders verdelen.
 - Kun je het risico verminderen door maatregelen gericht op de persoon: zoals verstrekken van een persoonlijk hulpmiddel of een specifieke werkinstructie.
- **Geven van voorlichting en onderricht:** medewerkers die belastende werkzaamheden doen worden voorgelicht over de risico's en geïnstrueerd over de werkwijze die zij moeten hanteren om de belasting gezond te houden. Ook dit moet systematisch gebeuren: stel vast welke functies welke instructies moeten krijgen en hoe je zorgt dat hun kennis en vaardigheid op peil blijft (hoe vaak je de voorlichting en instructie herhaalt). Hiervoor gelden de volgende minimumvereisten:
 - Alle zorgverleners en leerlingen in de VVT hebben gevolgd: de basisinstructie til- en transfertechnieken en de basisinstructie werken met tilhulpmiddelen (tilliften, glijzeilen, etc.). Deze trainingen moeten onderdeel zijn van de basisopleiding en minimaal twee dagdelen in beslag nemen.
 - Voor medewerkers van ondersteunende diensten die fysiek belastend werk doen, geldt ook dat zij hier door middel van training op moeten worden voorbereid. Zij dienen de basisinstructie tiltechnieken en werkmethoden te hebben gevolgd. Ook deze training dient minimaal twee dagdelen in beslag te nemen.

- Medewerkers die zorg verlenen in de mobiliteitsklassen B-E en medewerkers van ondersteunende diensten moeten zich minimaal één keer per jaar, één dagdeel laten bijscholen. Voor zorgverleners in de mobiliteitsklassen B-E geldt dit voor manuele transfertechnieken, in combinatie met een training in het gebruik van hulpmiddelen. Voor medewerkers van ondersteunende diensten die fysiek zwaar werk doen, geldt dit voor tiltechnieken en werkmethoden in combinatie met een training in het gebruik van tilhulpmiddelen en werkmaterialen.
- Het is ook mogelijk, om eens per twee jaar een langere training te geven (minstens een dag per twee jaar). Vaker een korte training geven is wenselijker, dan minder vaak een lange training. Een te lange periode tussen de trainingen is niet de bedoeling.
- **Beleid en steeds beter worden (evaluatie):** om de bovenstaande activiteiten goed te laten verlopen is het nodig om een beleid op schrift te stellen over wie wat op welk moment moet doen en welk resultaat de activiteiten moeten hebben. Hiermee zorg je dat helder is wat er moet gebeuren, maar ook borg je daarmee dat er geen zaken over het hoofd gezien worden. De organisatie en werkzaamheden zijn immers voortdurend in ontwikkeling en dit brengt veranderingen met zich mee die je steeds moet verwerken in het beleid. Om dit te bewaken gebruik je de [BeleidsSpiegel](#), die geeft zicht op de mate waarin de aandacht voor Fysieke Belasting doeltreffend is georganiseerd. Minimaal 1 maal per jaar evalueer je aan de hand van de BeleidsSpiegel of het beleid fysieke belasting doeltreffend wordt uitgevoerd.
- **Budgettering voor het beleid** is nodig om succesvol te kunnen werken aan het structureel voorkomen van fysieke overbelasting. Hoe groot dat budget moet zijn, hangt af van de problematiek die is gesignaleerd en de doelstellingen die op grond daarvan zijn geformuleerd. Belangrijk is echter dat hiervoor een basisbedrag gereserveerd wordt in iedere begrotingscyclus en dat jaarlijks op basis van monitoring (bijvoorbeeld door middel van de TilThermometer, RisicoRadar of BeleidsSpiegel) waar nodig wordt bijgesteld.
- **Lichamelijke klachten en verzuim:** als medewerkers lichamelijke klachten hebben of zelfs uitvallen met die klachten dan ga je na of dit gelegen kan zijn in het werk. In ieder geval beoordeel je dan in de werksituatie van betrokkene of de maatregelen die zijn afgesproken (Praktijkrichtlijnen) daar adequaat worden toegepast. Uiteraard geef je betrokken medewerker begeleiding om spoedig te herstellen van de klachten en herhaling van die klachten te voorkomen.
- **Arbeidsgezondheidskundig onderzoek:** Werkgever en Ondernemingsraad bepalen op basis van de RI&E in gezamenlijkheid en met advies van de bedrijfsarts voor welke functies en met welke periodiciteit een arbeidsgezondheidskundig onderzoek (PAGO) aan werknemers wordt aangeboden. Het onderzoek is er op gericht eventuele vroege signalen van overbelasting op te sporen en vervolgens te bepalen of aanpassing in de werkzaamheden schade kan voorkomen. Dit moet in ieder geval aangeboden worden aan medewerkers die per dag meer dan twee uren beeldschermwerk verrichten. Het is een vrijwillig onderzoek; medewerkers kunnen zelf kiezen om gebruik te maken van het aanbod. Over de inhoud hiervan geeft de bedrijfsarts advies. Over het aanbod heeft de ondernemingsraad instemmingsrecht.