

# Vitale bedrijven hebben de toekomst

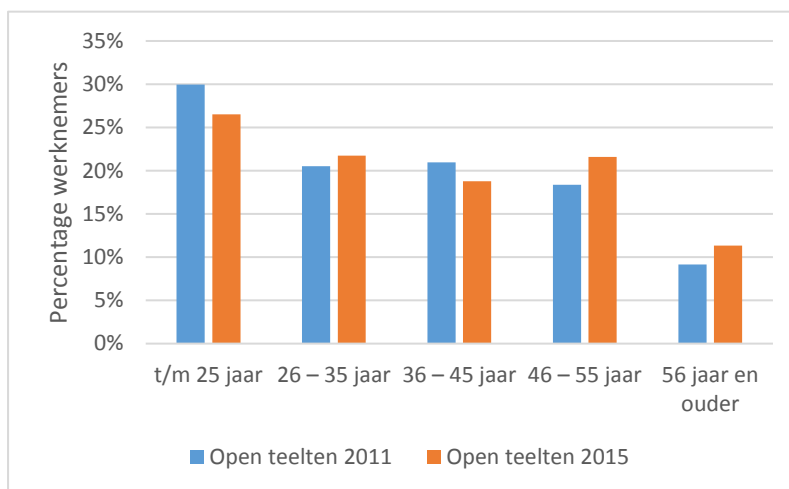
## Open teelten



### Tips voor werken in deze fantastische sector. Zo houd je het ver na je AOW vol!

Eer van je werk, zien wat groeit, teamwork. Dat wilt u met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen. Welke factoren spelen hierbij een rol? En wat kunt u doen om deze positief te beïnvloeden?

### De gemiddelde leeftijd van medewerkers stijgt

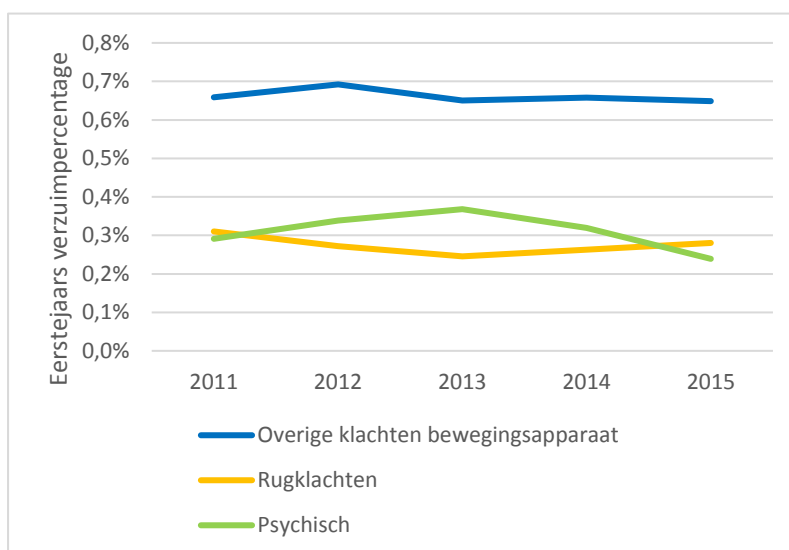


**Gemiddelde leeftijd neemt toe** - Het aantal oudere medewerkers in de open teelten neemt toe.

Gemiddeld zijn we de laatste tien tot twintig jaar van ons leven niet meer zo gezond als we zouden willen. Hoe zwaarder het werk, hoe groter de kans dat we tussen ons vijftigste en zestigste lichamelijke klachten krijgen die ons belemmeren in ons werk en ons privéleven.

De vraag hoe de ouder wordende medewerker gezond en vitaal kan blijven werken wordt steeds belangrijker.

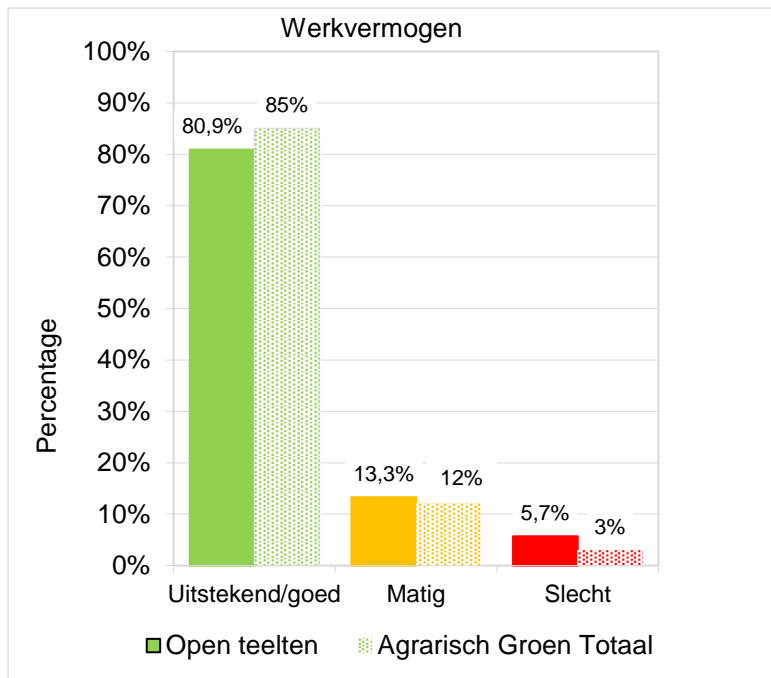
**Ziekteverzuim** - In 2015 is het ziekteverzuim in de open teelten in het eerste en tweede ziektejaar gedaald naar 2,54%. Dit cijfer ligt lager dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Dit komt doordat de medewerkers in de open teelten zich minder vaak ziekmelden. Als mensen zich ziek melden zijn ze wel langer ziek dan gemiddeld. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker in 2015 was 0,17; de gemiddelde ziekte duur 33,4 dagen.



**Oorzaken ziekteverzuim** - Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 0,93%.

Psychische klachten hebben met 0,24% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

**Werkvermogen** - We zien dat het werkvermogen\* minder wordt als de medewerkers ouder worden. Een lichte daling is een natuurlijk proces. Belangrijk is te voorkomen dat het werkvermogen zo ver terugloopt dat medewerkers vroegtijdig met hun werk moeten stoppen.



\* Werkvermogen is de mate waarin iemand op dit moment in staat is zijn of haar werk lichamelijk en geestelijk te doen. Het is een voorspellende waarde voor langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

Personen met een 'slechte' (rode) score hebben een kans van 90% om binnen twee jaar langdurig uit te vallen. Personen met een 'matige' (oranje) score bevinden zich in de gevarezone. De kans dat zij binnen twee tot vijf jaar een slecht werkvermogen ontwikkelen, is aanzienlijk.

De geschatte kosten per jaar aan arbeidsongeschiktheid en verzuimkosten van een medewerker met een slecht werkvermogen zijn € 10.600. Bij matig werkvermogen is dit € 4.250.



rug



schouder



nek

49% van de medewerkers in de open teelten is op een willekeurig moment aan het werk met klachten aan rug en ledematen. Deze klachten ontstaan onder andere door het maken van steeds dezelfde beweging en te weinig afwisseling. 34% van de medewerkers had recentelijk last van rugklachten. 29% had last van nekkklachten, 20% had last van schouderklachten.



52,3% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI>25)  
8,1% heeft zwaar overgewicht (BMI>30)



13% ervaart knelpunten in het omgaan met stress en heeft daarmee een verhoogde kans om op termijn een burn-out te krijgen. De belangrijkste oorzaken hiervan zijn: relatief zwaar lichamelijk werk, geconcentreerd in een hoog tempo werken en het verwerken van veel informatie in relatief korte tijd.

## Tip: Hoe doen andere bedrijven het?

Op het Youtube StigasNL kanaal vindt u verschillende inspirerende filmpjes.



[youtube - akkerbouwbedrijf Gebr. Varekamp](#)



[youtube - fruitbedrijf P. Vleugel](#)

## Weten hoe u ervoor staat?



Weten hoe uw persoonlijke werkvermogen is? Check dit dan met de vitaliteitsscan werknemers



Weten wat u als bedrijf nog kunt doen? Doe de Stigas vitaliteitsscan bedrijf

## Aandachtsgebied: Neem maatregelen in het werk



Werknemers in de open teelten geven aan dat ze relatief veel staan, lopen en zitten.

Ook maken zij vaak dezelfde beweging.

31% heeft regelmatig last van stof.

Richt uw aandacht op het zoveel mogelijk beperken van de lichamelijke belasting. Ook al op jonge leeftijd. Zorg voor afwisseling en voorkom langdurig zitten.

### 1. Steeds dezelfde werkzaamheden doen (het ontbreken van afwisseling)

Een hele tijd achter elkaar onder tijdsdruk hetzelfde werk doen kan eenzijdige overbelasting veroorzaken. Denk aan uren achter elkaar oogsten, snoeien, enten en sorteren. Vaak gebeurt dit in een lastige houding: gedraaid, gebogen, geknield of boven schouderhoogte. Op den duur kan het leiden tot ernstige polsklachten en slijtage aan knieën, rug, schouders en ellebogen.

### Wat kan ik als werkgever doen?

- Maak plannings waarin collega's elkaar kunnen afwisselen.
- Zoek naar combinaties van werkzaamheden die een beroep doen op verschillende spiergroepen.
- Besteed ook aandacht aan de bereidheid van medewerkers om met hun collega's af te wisselen.
- Zorg dat mensen meerdere taken leren uitvoeren. Zo ontwikkelen zij zichzelf en dat werkt motiverend.
- Is het repeterende werk lichamelijk zwaar (oogsten, bladplukken)? Onderzoek dan of het kan worden geautomatiseerd.
- Zorg dat uw medewerkers minimaal elke twee uur pauze en voldoende rustmomenten nemen.
- Besteed ook aandacht aan de bereidheid van medewerkers om met hun collega's af te wisselen.

Let op: Automatisering is pas een succes als een langdurig herhaalde beweging wegvalt en er gevarieerd werk overblijft. Betekent automatisering dat iemand in plaats van twee herhaalde bewegingen er nog maar één hoeft uit te voeren, dan is dit juist een verslechtering.

## 2. Langdurig zittend werk

Het buitenwerk neemt door de automatisering relatief gezien steeds meer af. Lopendebandwerk daarentegen neemt toe. Op sommige bedrijven werken medewerkers meer dan zes maanden per jaar aan de lopende band, meestal zittend. Op sommige bedrijven wordt gebruik gemaakt van kniestoelen of andere beter instelbare stoelen en steunen. Afwisselen met staand werken gebeurt helaas te weinig. Langdurig op een trekker zitten of langdurig zitten aan de lopende band kan klachten aan rug, nek en schouders veroorzaken. Lang stilzitten is ook niet goed voor hart en bloedvaten.

### Wat kan ik als werkgever doen?

- Verdere automatisering van het sorteren.
- Stem de werkhogte af op de persoon.
- Zorg voor een goed instelbare stoel, kniestoel en ergomat.
- Zorg voor afwisseling in het werk en las minipauzes in. Dan gebruikt uw medewerker dan steeds andere spiergroepen
- Regel een goede chauffeursstoel die past bij de machine. Stel de stoel en het stuur goed in.
- Werk met goede spiegels en/of een camera met monitor.

### Tip voor medewerkers

- Sta ieder uur even op om de benen te strekken.

## 3. Langdurig staand werken

Op plaatsen waar medewerkers verder dan 50 cm moeten reiken is zittend werk niet goed mogelijk. Ook bij machines waarbij geen rekening is gehouden met been- en voetruimte kan vrijwel alleen staand worden gewerkt. Daarbij is er soms geen mogelijkheid om te steunen, wat extra belastend is voor de rug. Op een koude, harde betonnen vloer is staan extra belastend, in het bijzonder wanneer medewerkers geen stevige schoenen dragen. Lang staan kan een knelpunt worden. Het kan klachten aan rug en knieën veroorzaken. Lang staan is ook niet goed voor de bloedvaten.

### Wat kan ik als werkgever doen?

- Let bij aanschaf van machines op voldoende voet- en beenruimte, wanneer er (langdurig) aan de machines gewerkt moet worden.
- Stem de werkhogte af op de persoon.
- Gebruik stasteunen of een kniestoel en ergomat.
- Zorg voor afwisseling in het werk. Dan wordt de statijd korter. Bovendien gebruikt uw medewerker dan steeds andere spiergroepen.

### Tip voor medewerkers

- Loop ieder uur even van de werkplek weg om de benen te strekken.

## 4. Lichamelijk zwaar werk

Wie veel tilwerk verricht en regelmatig boven schouderhoogte tilt, kan overbelast raken en klachten krijgen aan schouders, rug en knieën. Zeker omdat spierkracht en uithoudingsvermogen door de jaren heen afnemen. Dit telt nog meer als iemand het werk al jaren doet en/of weinig afwisseling en regelmogelijkheden heeft. Signalen van overbelasting zijn moeheid, stijfheid, kortdurende pijn en spierkramp, eerst alleen 's avonds, later ook in de weekenden. De klachten treden steeds vaker op en het herstel duurt steeds langer.

### Wat kan ik als werkgever doen?

- Verdere automatisering
- Om het verplaatsen van kisten en fusten lichter te maken kunt u een automatische stapelaar of palletiseermachine gebruiken.
- Gebruik voor transport een elektrische palletwagen of heftruck.
- Stimuleer uw medewerker werkzaamheden en werkhouding regelmatig af te wisselen.
- Maak gebruik van opstapjes.

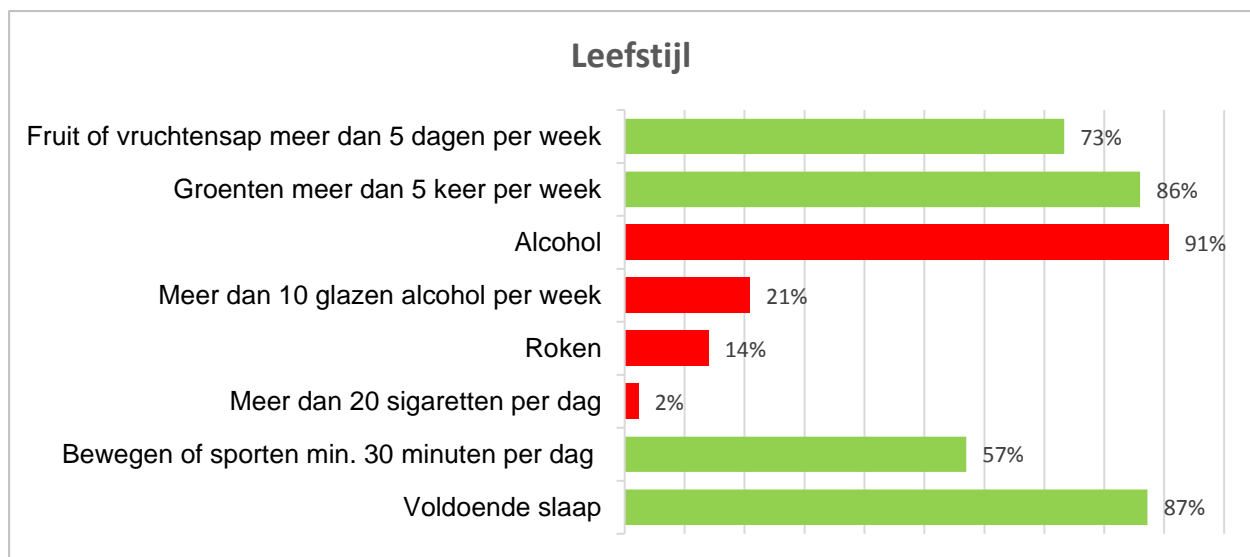
### Wat kan ik als werkgever nog meer doen om klachten te voorkomen?

- Betrek uw medewerkers bij de keuze of aanschaf van machines en hulpmiddelen.
- Zorg voor afwisseling in het werk. Combineer lichamelijk zwaardere met lichtere taken.
- Maak hen duidelijk dat ze een eigen verantwoordelijkheid hebben om goed naar hun lichaam te luisteren.
- Laat uw medewerkers aangeven welke taken ze nog wel en niet meer zo goed kunnen uitvoeren.

- Werk met een gemengd team met jongere en een oudere medewerkers. Gebruik de kennis van oudere werknemers door hen het mentorschap te geven over één of meer jongere collega's. Zo hoeft de oudere medewerker minder zwaar werk te doen en zorgt hij dat de jongere het op een betere (minder belastende) manier doet. Ook wordt zo kostbare vakkennis overgebracht.
- Pas op voor de valkuil alleen de jongeren het zware werk te laten doen; overbelasting begint dan al op jonge leeftijd.
- Biedt tijdig scholing en bijscholing aan.

**Tip: Kijk ook eens in de arbocatalogus op [www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl) en voor arbeidsvriendelijke producten op [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl).**

## Aandachtsgebied: Investeer in een gezonde leefstijl



*Toelichting: groen is des te hoger des te gunstiger, rood is des te lager des te gunstiger*

### 1. Eet gezond en verminder het gebruik van koffie, alcohol en roken

In drukke tijden of bij veel stress hebben mensen de neiging anders, onregelmatiger, later en vetter te eten. Dat brengt het lichaamsritme in de war. Kies voor gezonde voeding met veel groenten en fruit en niet te veel vlees. En neem de tijd om rustig en goed te eten.

#### Wat kan ik als werkgever doen?

- Promoot een gezonde leef- en werkstijl, fitheid en conditie onder uw medewerkers en hun partners.
- Besteed aandacht aan dit onderwerp, bijvoorbeeld in het werkoverleg en in toolboxes.
- Zet een kist appels, peren of tomaten neer in de kantine of bij een werkoverleg.
- Organiseer een cursus *Gezond koken* met producten uit uw eigen streek.
- Bied uw medewerkers een cursus *Stoppen met roken* aan.

### 2. Beweeg en sport

Fietsen, wandelen, joggen, zwemmen en andere (team)sporten houden gezond en energiek, ontspannen de spieren, verbeteren het geheugen en verminderen stress. Maar pas op: van de een op de andere dag intensief gaan sporten verhoogt het stresseffect en verkleint de kans dat u het volhoudt. Onderzoek toont aan dat u, om een goede gezondheid te behouden, minimaal vijf dagen per week 30 minuten aan een stuk door matig intensief moet bewegen. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen of in de tuin werken. Mensen met overgewicht hebben 60 minuten per dag nodig. Voor een goede conditie van het hartvaatstelsel is drie keer per week minimaal 20 minuten intensieve lichaamsbeweging nodig. Bijvoorbeeld sporten of de tuin omspitten.

#### Wat kan ik als werkgever doen?

- Breng het onderwerp bewegen en sporten onder de aandacht.
- Stimuleer medewerkers in de (lunch)pauze te bewegen. Denk aan wandelen, tafeltennis en darten.
- Stimuleer uw medewerkers op de fiets naar het werk te komen.
- Organiseer actieve personeelsuitjes of competities.
- Geef het goede voorbeeld.



[youtube - fitness](#)

### 3. Zorg voor voldoende slaap

Wie goed slaapt, is vrolijker, energiever en alerter. Het verhoogt de afweer en bevordert het concentratievermogen en het geheugen. In slaap krijgen de hersenen namelijk de kans om zich te reinigen, op te laden en informatie te verwerken. Gemiddeld slaapt een volwassene zeven á acht uur. Ouderen hebben over het algemeen minder slaap nodig. Belangrijk is dat men niet te weinig (minder dan zes uur) of te veel (meer dan negen uur) slaapt, aangezien dan het risico op gezondheidsschade toeneemt. De Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersongevallen geeft aan dat bij 10 à 15 procent van de verkeersongevallen vermoeidheid een rol speelt.

Moeite met slapen? Drink 's-avonds geen koffie of andere drankjes met cafeïne of veel suiker. Kijk het laatste uur voordat u naar bed gaat geen tv en laat de smartphone en tablet met rust. Beeldschermen geven een kunstmatig licht waardoor de aanmaak van melatonine wordt verstoord. Melatonine is een hormoon dat ervoor zorgt dat u in slaapt valt.

#### Wat kan ik als werkgever doen?

- Houd bij de planning rekening met voldoende nachtrust.
- Bespreek het onderwerp, bijvoorbeeld in een werkoverleg.

### 4. Neem dagelijks de tijd voor ontspanning

Ontspanning is nodig zodat het lichaam kan herstellen van stress en inspanning. Helaas hebben veel mensen het gevoel dat er onvoldoende uren in de dag zitten om ook nog van hun persoonlijke leven te genieten. Toch is dit cruciaal voor een goede vitaliteit. Iedereen zou zichzelf de tijd moeten gunnen om leuke dingen of gewoon even niets te doen. Voor de één helpen ontspanningsoefeningen, voor de ander is een leuke hobby of sport effectief.

Maak ruimte in uw agenda voor voldoende vrije tijd en plan regelmatig een vakantie in. Houdt u eraan alsof het een onderdeel van uw werk is.

#### Wat kan ik als werkgever doen?

- Houd in de planning ruimte voor vrije tijd.
- Bespreek dit onderwerp met uw medewerker wanneer u merkt dat er vermoeidheidsklachten optreden. Maak vervolgens concrete afspraken.

### Tip: Inventariseer waar u 'uit balans' gaat

Belangrijk bij het ontstaan van ongezonde stress is de balans tussen energievreters (werkdruk) en energiegevers (werkplezier). Sommige dingen in het werk kosten energie en andere zaken geven energie. Zijn er meer energiegevers dan energievreters? Dan werkt iemand met meer plezier en minder werkdruk en dat is een gezonde situatie. Zijn er minder energiegevers dan energievreters? Dan ontstaat er juist sneller ongezonde stress.

De balans wordt positiever door:

- meer aandacht te geven aan energiegevers of energiegevers toe te voegen
- energievreters die wel te beïnvloeden zijn te veranderen
- energievreters die niet te beïnvloeden zijn te accepteren

### **Wat kan ik als werkgever doen?**

- Neem dit onderwerp als vast onderdeel in het functioneringsgesprek op.

### **Meer tips?**

- e-learning Werken aan morgen [www.werkenaanmorgen.nl](http://www.werkenaanmorgen.nl)
- toolkit vlammen zonder afbranden <https://cumela.nl/toolkit-stress>

