

Vitale bedrijven hebben de toekomst - Bos, natuur en landschappen



gezond, vitaal en veilig werkt

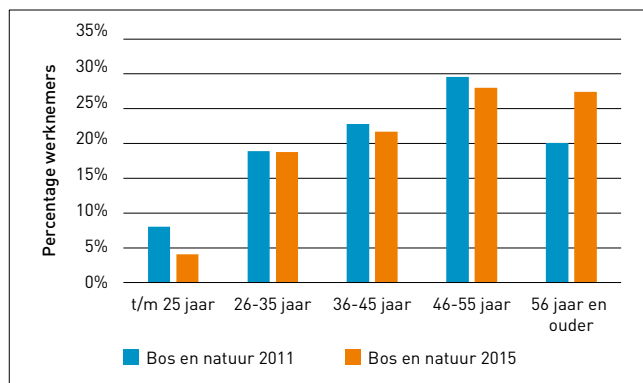
Tips voor werken in deze fantastische sector. Zo houdt u het tot ver na uw AOW vol!

Werken in de natuur, tussen bomen, planten en dieren. 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?

Feiten & cijfers

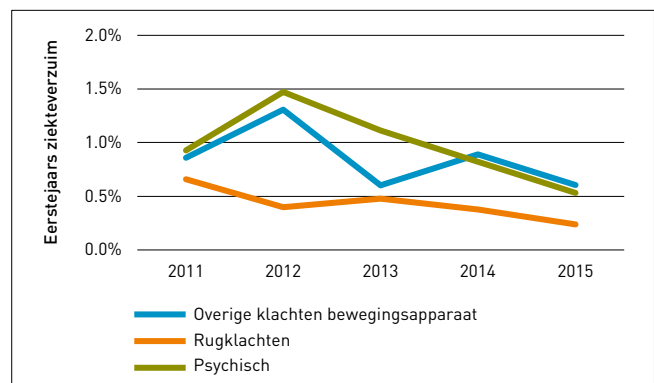
Gemiddelde leeftijd hoog – Het aantal oudere medewerkers in de sector bos en natuur neemt toe en ligt flink hoger dan in andere agrarische en groene sectoren.

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 sector bos en natuur in het eerste en tweede ziektejaar gedaald naar 4,27%. Dit cijfer ligt hoger dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Dit komt doordat de medewerkers in bos en natuur zich relatief vaker ziekmelden. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker in 2015 was 0,53; de gemiddelde ziekte duur 18,7 dagen.

Oorzaken ziekteverzuim – Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 0,84%.



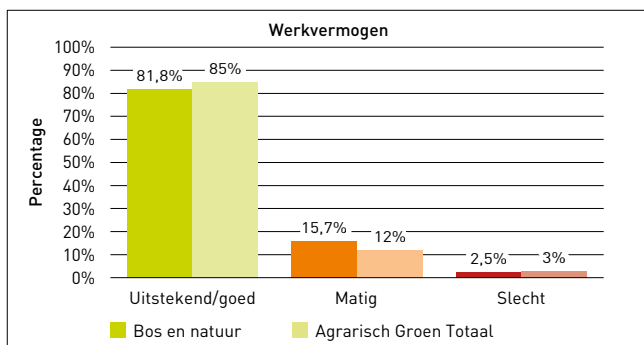
Psychische klachten hebben met 0,53% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

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 zover terugloopt dat medewerkers vroegtijdig met hun werk moeten stoppen.

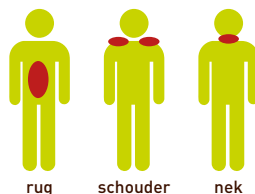
* Werkvermogen is de mate waarin iemand op dit moment in staat is zijn of haar werk lichamelijk en geestelijk te doen. Het is een voorspellende waarde voor langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

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 gevarenzone. De kans dat zij binnen twee tot vijf jaar een slecht werkvermogen ontwikkelen, is aanzienlijk.

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



50% van de medewerkers in de sector bos en natuur is op een willekeurig moment aan het werk met klachten aan rug en ledematen.



55% had recentelijk last van rugklachten.
29% had last van nekkklachten.
25% had last van schouderklachten.



46,8% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI>25).
6,9% heeft zwaar overgewicht (BMI>30).



34% ervaart knelpunten in het omgaan met stress.
4,3% heeft een verhoogde kans om op korte termijn een burn-out te krijgen. De belangrijkste oorzaken hiervan zijn: geconcentreerd werken en het verwerken van veel informatie in relatief korte tijd en relatief zwaar lichamelijk werk.

Tip: Kijk eens hoe andere bedrijven het aanpakken (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

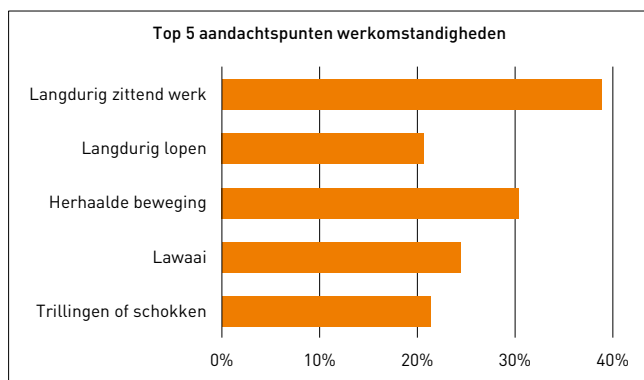
Op het Youtubekanaal StigasNL vindt u verschillende inspirerende filmpjes.



Maatregelen die u op het werk kunt nemen

Richt uw aandacht op het zoveel mogelijk beperken van de lichamelijke belasting. Ook al op jonge leeftijd.

Vooraf afwisseling is belangrijk.



Werknemers in de bos- en natuursector geven vaak aan dat ze tijdens hun werk langdurig zitten. Het betreft veel kantoormedewerkers.

De medewerkers die buiten werken, hebben er regelmatig last van dat ze steeds dezelfde bewegingen maken en lang lopen.

Het werken met machines brengt veiligheidsrisico's, lawaai, trillingen en schokken met zich mee.

1. Langdurig zitten op kantoor, trekker of rijdende machine

Langdurig achter de computer, op een bosbouwtrekker, harvester of forwarder zitten kan klachten aan de rug, nek en schouders veroorzaken. Lang stilzitten is ook niet goed voor hart en bloedvaten.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Regel voor de medewerkers op kantoor een in hoogte verstelbare bureaustoel.
- Regel een goede chauffeursstoel die past bij de machine. Stel de stoel en het stuur goed af. En plaats een camera zodat uw medewerker zonder te draaien achteruit kan kijken.
- Zorg voor afwisseling in het werk. Dan wordt de zit-tijd korter. Bovendien gebruikt uw medewerker dan steeds andere spiergroepen.

Tip voor medewerkers

- Ga ieder uur even van uw computer of uit de cabine weg. Strek de benen.

Let op: Soms is afwisseling lastig omdat er weinig werk is. Sommige medewerkers houden niet van afwisseling en bepaalde opdrachtgevers zijn gehecht aan hun vaste chauffeur. Afwisseling vraagt dus een goede organisatie. Soms is er wat overredingskracht nodig om iemand te helpen zijn vaste patroon te doorbreken.

2. Steeds dezelfde werkzaamheden doen (het ontbreken van afwisseling)

Een hele tijd achter elkaar hetzelfde werk doen kan eenzijdige overbelasting veroorzaken. Denk aan uren achter elkaar bessen, kappen, snoeien of bosmaaien. U maakt dan steeds dezelfde beweging. Op den duur kan het leiden tot slijtage van de gewrichten. Wissel de verschillende werkzaamheden af en gebruik hulpmiddelen.

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.

3. Lichamelijk zware werkzaamheden

Veel sjouwen en tillen en over ongelijke grond lopen kan overbelasting veroorzaken. 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.

Tip: Breng in kaart hoe u ervoor staat (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

Weten wat uw persoonlijke werkvermogen is?

Check

Ben jij over 5 jaar nog productief aan het werk?

a) Ja, waarom niet?
b) Ja, maar dan moet er wel iets veranderen

Wil jij weten hoe je ervoor staat?

Doe de gratis vitaliteitsscan werknemers op www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan



Weten wat u als bedrijf nog kunt doen?

STIGAS VITALITEITSSCAN BEDRIJF

Gezond en vitaal langer doorwerken



WERKEN AAN MORGEN



Hoe stimuleert en ondersteunt u uw medewerkers om gezond en vitaal te blijven werken, ook als ze ouder worden?

Met deze scan brengt u in 10 minuten in kaart hoe uw bedrijf ervoor staat. Wat doet u er? En wat kunt u nog meer doen als het gaat om langer doorwerken, inzetbaarheid, fitheid, vitaliteit en gezondheid?

Doe de check op je smartphone



Doe de check op je computer



De Stigas Vitaliteitscan is een onderdeel van Werken aan morgen. Het Europees Sociaal Fonds investeert in jouw toekomst en is medefinancier van deze activiteit. 

Voorbeelden van werk waarbij overbelasting plaatsvindt:

- Langdurig werken met een (motor)bosmaaier, motorstokzaag of éénasser veroorzaakt klachten aan schouders, armen en rug.
- Blessen met een mes is zwaar, zeker als het meer dan een halve werkdag achter elkaar gebeurt. Door lang met kracht boven schouderhoogte te werken kunnen klachten aan schouders en nek ontstaan.
- Kappen, prunus trekken, snoeien en slepen met takken vraagt veel kracht en kan klachten aan schouders en rug veroorzaken.
- Klimmen bij het boomverzorgen en werken met de motorkettingzaag vragen veel lichamelijke kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Dit wordt minder bij het ouder worden.
- Regelmatig langer dan vier uur per dag met de bosmaaier werken zorgt voor eenzijdige belasting die na verloop van tijd kan leiden tot klachten aan schouders, lage rug, pols en elleboog.

Welke hulpmiddelen kan ik als werkgever inzetten om klachten te voorkomen?

- Gebruik accu(hand)gereedschap en elektrisch aangedreven snoeischaren. Dat werkt lichter, met minder trillingen en zonder uitlaatgassen.
- Zorg dat er met een spuitbus in plaats van met een mes kan worden geblest. Dat maakt het werk lichter.
- Kies bij boomverzorging voor hulpmiddelen als een acculier of hoogwerker.
- Zorg dat er niet geklimd hoeft te worden door gebruik te maken van een hoogwerker.
- Overweeg de aanschaf van een machine voor het inslaan van palen.
- Misschien biedt een paard met bijpassende schep uitkomst bij het trekken van prunus.
- Zet in plaats van een bosmaaier geiten en schapen in.
- Kijk voor arbeidsvriendelijke producten op www.stigas.nl onder de kop "informatie".

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

- Betrek uw medewerkers bij de keuze of aanschaf van hulpmiddelen.
- Zorg voor afwisseling in het werk. Combineer lichamelijke zwaardere met lichtere taken.

- Laat uw medewerkers aangeven welke taken ze nog wel en niet meer zo goed kunnen uitvoeren.
- Maak hen duidelijk dat ze een eigen verantwoordelijkheid hebben om goed naar hun lichaam te luisteren.
- 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.
- Begin tijdig met scholing en bijscholing.

4. Werkdruk en omgaan met stress

Hebt u te maken met werkdruk, veroorzaakt door extra werk of nieuwe taken? Kantoorwerk bijvoorbeeld of rondleidingen? Worden werkzaamheden vaak onderbroken? Hebt u te maken met agressief gedrag? Dan kan dit stress en emotionele belasting veroorzaken.

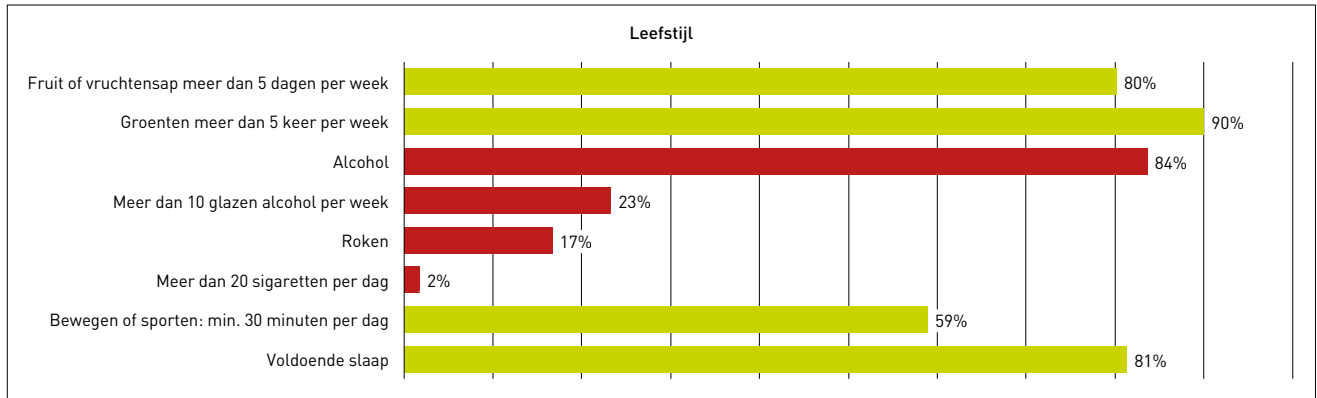
Wat kan ik als werkgever doen?

- Geef uw medewerker steun en rugdekking bij eventuele klachten en agressie.
- Organiseer trainingen rondom de thema's agressie en geweld, omgaan met stress en/of aandacht voor ontspanning.
- Maak afspraken hoe om te gaan met publieks-agressie. Wilt u weten hoe? Ga dan naar de toolkit-agressie en geweld van de VBNE.
- Monitor hoe het staat met de werkdruk, bijvoorbeeld tijdens functioneringsgesprekken. Zo kunt u tijdig ingrijpen.
- Bespreek met iedere medewerker wat hij graag doet, wat hij nodig heeft om nieuwe vaardigheden te leren en wat hij nodig heeft om gemotiveerd te blijven.
- Meer adviezen over omgaan met stress? Zie de toolkit vlammen zonder afbranden.

Tip:

Kijk ook eens in de arbocatalogus op www.agroarbo.nl bij bos en natuur en voor arbeidsvriendelijke producten op www.stigas.nl onder de kop "informatie".

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 toolboxen.
- 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.

2. Beweeg en sport

Fietsen, wandelen, joggen, hardlopen en andere 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 ompsitten.

Tip: (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

licht fitnessen vermindert rugklachten
het tramen hou je je spierkracht op peil
niet met zware gewichten aan de slag

TIPS

WERKEN AAN MORGEN

LANDSCHAPSBEHEER DRENTHE
i.s.m. DOLMANS LANDSCAPING NOORD

Colland
Stiga

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.
- Organiseer actieve personeelsuitjes of competities.
- Geef het goede voorbeeld.

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.

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.

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.



Meer tips?

- e-learning Werken aan morgen www.werkenaanmorgen.nl
- toolkit agressie en geweld www.vbne.nl/toolkit-agressie-geweld
- toolkit vlammen zonder afbranden cumela.nl/toolkit-stress