

Vitale bedrijven hebben de toekomst Dierhouderij



gezond, vitaal en veilig werkt

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

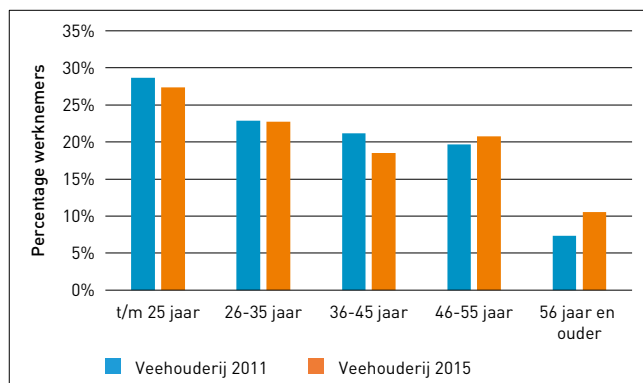
Werken met dieren, in teamverband. Dat wilt u met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen. Welke factoren spelen hierbij een rol? En wat kunt u doen om deze positief te beïnvloeden?

De gemiddelde leeftijd van medewerkers stijgt

Gemiddelde leeftijd neemt toe – Het aantal oudere medewerkers in de dierhouderij neemt toe.

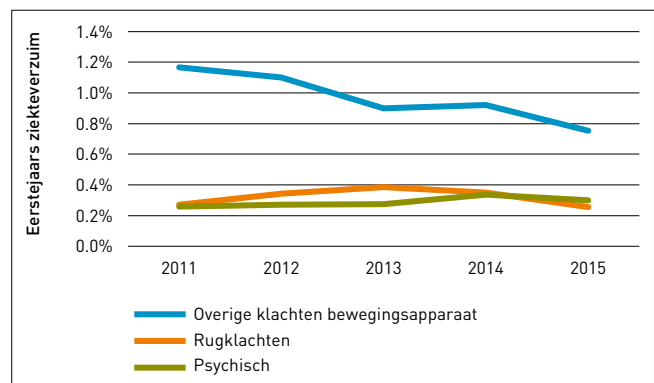
Gemiddeld zijn we de laatste tien tot twintig jaar van ons leven niet meer zo gezond als we zouden willen. Hoe zwaarder het werk, hoe groter de kans dat we tussen ons vijftigste en zestigste lichamelijke klachten krijgen die ons belemmeren in ons werk en ons privéleven.

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



Ziekteverzuim – In 2015 is het ziekteverzuim in de dierhouderij in het eerste en tweede ziektejaar gedaald naar 2,79%. Dit cijfer ligt lager dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Dit komt doordat de medewerkers in de dierhouderij zich relatief weinig ziekmelden. Als mensen zich ziek melden, dan duurt dit relatief lang. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker was in 2015 0,18; de ziekteduur 35,2 dagen.

Oorzaken ziekteverzuim – Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 1,0%.



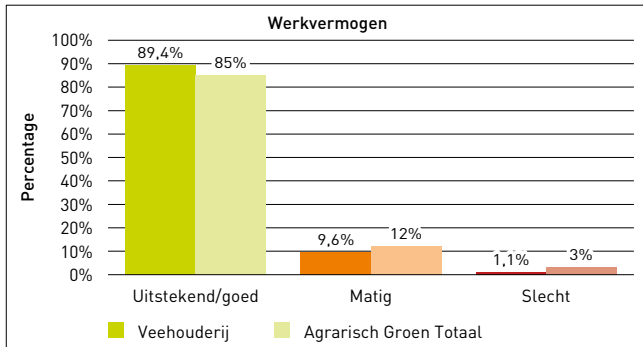
Psychische klachten hebben met 0,30% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

Werkvermogen – We zien dat het werkvermogen* minder wordt als de medewerkers ouder worden. Een lichte daling is een natuurlijk proces. In de sector dierhouderij zien we echter een sterkere daling in werkvermogen dan over de gehele sector. Belangrijk is te voorkomen dat het werkvermogen zover terugloopt dat medewerkers vroegtijdig met hun werk moeten stoppen.

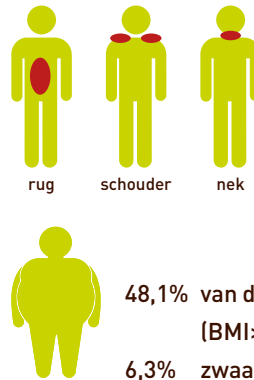
* Werkvermogen is de mate waarin iemand op dit moment in staat is zijn of haar werk lichamelijk en geestelijk te doen. Het is een voorspellende waarde voor langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

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 gevarezone. 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.



49% van de medewerkers in de dierhouderij 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.



37% van de medewerkers had recentelijk last van rugklachten.
25% had last van nekklachten.
28% had last van schouderklachten.

48,1% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI>25).
6,3% zwaar overgewicht (BMI>30).

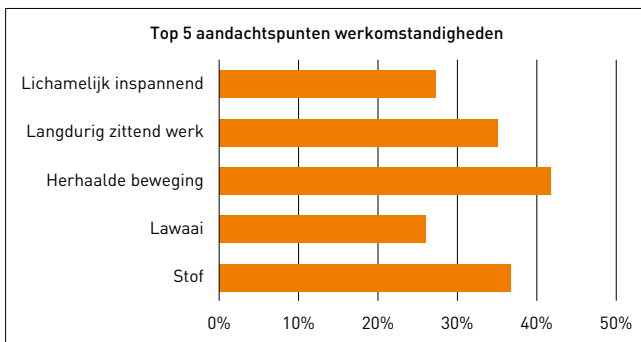
Tip: Kijk eens hoe andere bedrijven het aanpakken (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

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. Zorg voor afwisseling. Zo voorkomt u uitval door langdurige eenzijdige belasting. Met de toenemende automatisering in de sector is dit een aandachtspunt.



Werknemers in de dierhouderij geven aan dat zij veel lichamelijk inspannend werk doen, vaak dezelfde bewegingen maken en last hebben van stof en lawaai.

De deelnemers die aangeven langdurig zittend werk te doen, zijn voor het overgrote deel kantoormedewerkers.

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 eieren sorteren aan de lopende band, kuikens sexen, melken, behandelen, enten selecteren of inpakken? 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.

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

Stigas

WERKEN AAN MORGEN

The poster features a QR code and the Stigas logo.

Weten wat u als bedrijf nog kunt doen?

STIGAS VITALITEITSSCAN BED
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 al? En wat kunt u nog meer doen als het gaat om langer doorwerken, mobiliteit, fitness, 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.

ESF

The poster features a QR code, a photo of a smiling woman, and icons for a smartphone and a computer.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Is het werk lichamelijk zwaar? Onderzoek dan of het kan worden gemechaniseerd.
- 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 uw medewerkers minimaal elke twee uur een pauze en voldoende rustmomenten nemen.
- Zorg dat mensen meerdere taken leren. Dit doet tevens een beroep op hun ontwikkeling en maakt hen meer gemotiveerd om te blijven werken.

Let op: Mechanisatie is pas een succes als een beweging die langdurig herhaald wordt wegvalt en er gevarieerd werk overblijft. Betekent automatisering dat iemand in plaats van twee dezelfde bewegingen er nog maar één hoeft te maken, dan is dit juist een verslechtering.

2. Lichamelijk inspannend werk

Wie veel sjouwt en tilt en vaak over obstakels en ongelijke grond loopt, kan overbelast raken. 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. Voorbeelden van werkzaamheden waarbij overbelasting plaatsvindt zijn dieren verplaatsen en stallen schoonmaken met de hogedrukspuit.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Laat biggen zoveel mogelijk zelf lopen. Werk toe naar een stal waarbij dit ook mogelijk is.
- Gebruik een kraamopfokstelsysteem. Dan hoeven biggen minder verplaatst te worden.
- Gebruik een kalverkruiwagen voor het tillen van pasgeboren kalveren.
- Gebruik voor het verplaatsen van kadavers een hydraulische kadaverwagen.
- Behandel biggen zo vroeg mogelijk, dan wegen ze minder.
- Zorg bij een hogedrukspuit voor een adequate spuitlans met een brede nozzle en lage druk. Week vooraf in. Dan kost het spuiten minder inspanning.
- Zorg dat de klus rouleert. Dus iedereen komt een keer aan de beurt om de stal te reinigen.
- Overweeg de aanschaf van een spuitrobot.
- Kijk voor arbeidsvriendelijke producten op de www.stigas.nl onder de kop "informatie".

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

3. Stof in de ingeademde lucht

Stalstof is schadelijk voor de gezondheid van medewerkers. Zeker in stalssystemen waar relatief weinig ventilatie aanwezig is zoals in de varkens- en pluimveehouderij. Een van de gezondheidsschadelijke fracties van het stalstof zijn endotoxinen. Blootstelling aan stalstof kan ongemerkt optreden en kan leiden tot chronische longaandoeningen. Ongunstige factoren die de

risico's op klachten vergroten zijn: blootstelling aan mestdampen, blootstelling aan ontsmettingsmiddelen en roken.

Wat kan ik als werkgever doen:

- Bronaanpakken zoals als gebruik van olienippel (varkenshouderij) <http://edepot.wur.nl/240511>
- Ionisatie en ventilatiesystemen zie: <http://edepot.wur.nl/240511>
- Stalreiniging, verwijderen van stof.
- Breng de medewerkers op de hoogte van de gezondheidsrisico's bij blootstelling aan stof.
- Gebruik adequate adembescherming vóór het betreden van de stal. Een masker met één of twee filters van het type P3, een wegwerpkapje of stofsnuetje van het type FFP3 of een overdrukcap.

4. Blootstelling aan lawaai

Blootstelling aan geluid kan voorkomen bij behandelen van dieren, bij hogedruk reinigen of bij gebruik van machines. Moeten mensen hun stem verheffen om zich verstaanbaar te maken? Dan kunt u ervan uitgaan dat het geluid de schadelijke norm van 80 decibel overschrijdt. Hierdoor treedt gehoorschade op. Bijkomende risico's zijn stress, vermoeidheid, verminderde concentratie, het niet meer waarnemen van signalen en een stijging van bloeddruk en hartslag.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Voorkom blootstelling aan lawaai zoveel mogelijk.
- Zorg voor goede en passende gehoorbeschermingsmiddelen: oorkappen of aangemeten dopjes (otoplastieken).
- Let bij de aanschaf van machines, gereedschappen en apparaten op het geluidsniveau en houd rekening met een toename van het geluid door slijtage.

5. Overwerk, nachtwerk en weekeindwerk

Wie regelmatig 's nachts of in het weekeind werkt, kan gezondheidsklachten krijgen. Dat komt omdat het natuurlijke ritme wordt doorbroken. Bij het stijgen van de leeftijd heeft het lichaam meer tijd nodig om te herstellen. Door nacht- en weekeindwerk kan iemand bovendien meer of minder gaan eten, drinken, bewegen, roken en ontspannen. En dat heeft weer gevolgen voor zijn conditie en gezondheid.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Houdt u aan de Arbeidstijdenwet en aan de bepalingen uit de cao.
- Laat ouderen minder vaak 's nachts of in het weekeind werken. Overweeg om 55-plussers niet meer tot nacht- en weekeindwerk te verplichten.
- Doe in het weekeind alleen het hoogst noodzakelijke.
- Ga na of ploegendiensten de werktijd 's nachts en in het weekeind kunnen verkorten. Voor de kwaliteit van het werk is werken met een ploegendienst beter dan uw medewerkers erg lange dagen laten maken. Huur bij piekperiodes tijdelijk personeel in.

Let op: De gevoeligheid voor nacht- en weekeinddiensten en de invloed van leeftijd daarop verschilt per persoon. Kijk daarom per medewerker wat (nog) haalbaar is.

6. Werkdruk en omgaan met stress

Wie regelmatig plannings maakt, rekening moet houden met tijdsdruk en druk van anderen, plannings regelmatig moet aanpassen, en vaak langer werkt dan acht uur, kan het op een gegeven moment te veel worden. Uiteindelijk kan dit leiden tot verstoring van het immuunsysteem en burn-out. Het gedrag en de gevoelens van de medewerker veranderen. Hij gaat piekeren, gebeurtenissen worden uitvergroot, hij reageert emotioneel of sluit zich af van de omgeving. Daarbij kunnen lichamelijke klachten als hoofdpijn, verkrampde schouder-, rug- en nekspieren, overmatig zweten, hartkloppingen en maagpijn optreden.

Wat kan ik als werkgever doen?

- Zorg voor een goede werksfeer. Wie in een prettige sfeer werkt, houdt het langer vol.
- Organiseer een training 'planning', 'omgaan met stress' en/of 'aandacht voor ontspanning'.
- Steun van het management als er discussie ontstaat met collega's over de planning.
- Monitor hoe het staat met de werkdruk, bijvoorbeeld tijdens functioneringsgesprekken. Zo kunt u tijdig ingrijpen. Laat merken dat u zijn inzet waardeert.
- 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
- Geef een oudere medewerker, als dat nodig is, meer tijd om zijn werkzaamheden af te ronden.
- Meer adviezen? Zie Toolkit Vlammen zonder afbranden <https://cumela.nl/toolkit-stress>.

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.
- 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

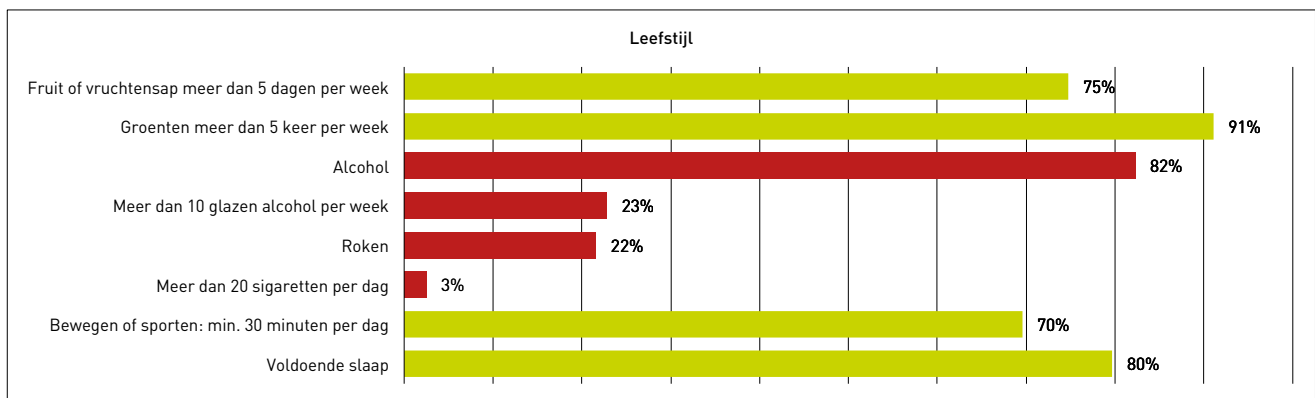
medewerker minder zwaar werk te doen en zorgt hij dat de jongere het op een betere (minder belastende) manier doet. Ook wordt zo kostbare vakkennis overgebracht.

- 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.

Tip:

Kijk ook eens in de arbocatalogus op www.agroarbo.nl en voor arbeidsvriendelijke producten 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.

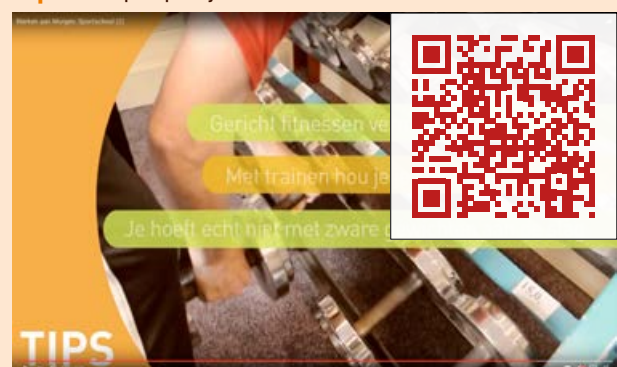
Wat kan ik als werkgever doen?

- 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.
- Bied uw medewerkers een cursus **Stoppen met roken** aan.

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

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



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 ompitten.

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 met de fiets naar het werk te komen.
- 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.

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 energiegivers 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
- toolkit vlammen zonder afbranden cumela.nl/toolkit-stress