

# Vitale bedrijven hebben de toekomst Glastuinbouw



Stigas

gezond, vitaal en veilig werkt

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

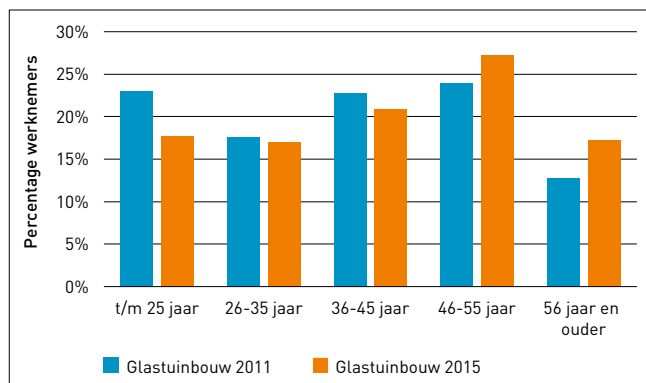
Eer van je werk, zien wat groeit, teamwork; dat is werken in de glastuinbouw. Dat wilt u met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen. Welke factoren spelen hierbij een rol? En wat kunt u doen om deze positief te beïnvloeden?

## De gemiddelde leeftijd van medewerkers stijgt

**Gemiddelde leeftijd hoog** – Het aantal oudere medewerkers in de glastuinbouw neemt toe.

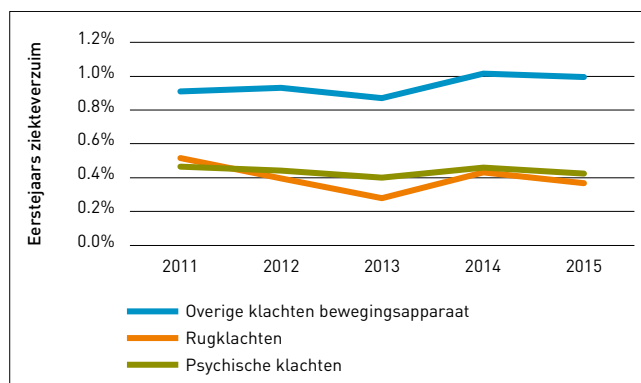
Gemiddeld zijn we de laatste tien tot twintig jaar van ons leven niet meer zo gezond als we zouden willen. Hoe zwaarder het werk, hoe groter de kans dat we tussen ons vijftigste en zestigste lichamelijke klachten krijgen die ons belemmeren in ons werk en ons privéleven.

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



**Ziekteverzuim** – In 2015 is het ziekteverzuim in de glastuinbouw in het eerste en tweede ziektejaar gedaald naar 3,89%. Dit cijfer ligt hoger dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Medewerkers in de glastuinbouw melden zich minder vaak ziek, maar als ze zich ziek melden duurt dit relatief lang. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker in 2015 was 0,26; de gemiddelde ziekte-duur 30,6 dagen.

**Oorzaken ziekteverzuim** – Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 1,36%.

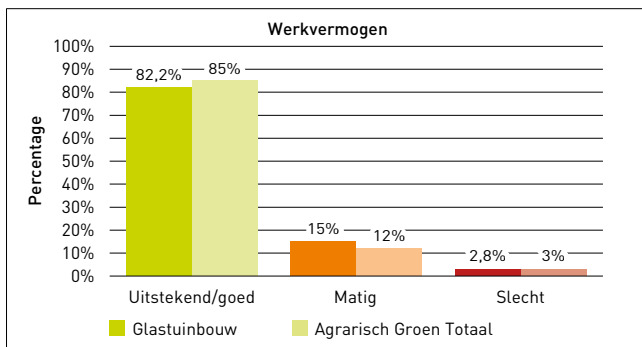


Psychische klachten hebben met 0,42% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

**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.

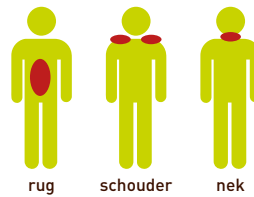
\* Werkvermogen is de mate waarin iemand op dit moment in staat is zijn of haar werk lichamelijk en geestelijk te doen. Het is een voorspellende waarde voor langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

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 arbeidsproductiviteitsverlies en verzuim-kosten van een medewerker met een slecht werkvermogen zijn € 10.600.

Bij 51% van de medewerkers in de glastuinbouw 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.



43% van de medewerkers had recentelijk last van rugklachten  
 34% van nekklachten en  
 34% van schouderklachten.



45,3% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI>25).

7,6% heeft zwaar overgewicht (BMI>30).



20% ervaart knelpunten in het omgaan met stress. 2% heeft een verhoogde kans om op korte 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.

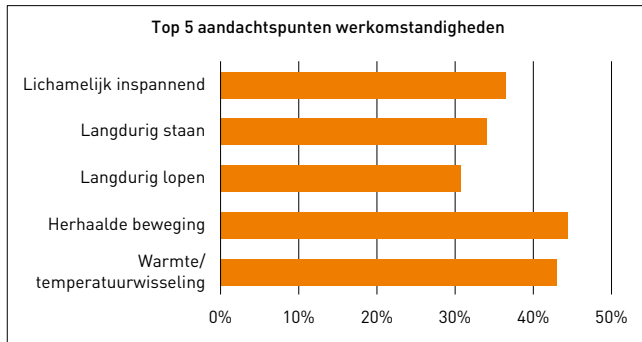
**Tip: Kijk eens hoe andere bedrijven het aanpakken** (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

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 in bewegingen en voor taakrotatie. Met de toenemende automatisering in de sector is dit een extra aandachtspunt.



Medewerkers in de glastuinbouw hebben relatief vaak last van vaak dezelfde bewegingen maken, lang staan en lang lopen.

37% vindt zijn werk lichamelijk inspannend.

Daarnaast hebben ze te maken met warmte en temperatuurwisselingen.

### 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 oogsten, stoksteken, gewasverzorging, bladplukken, dieven of indraaien. U maakt dan steeds dezelfde beweging. Op den duur kan het leiden tot lichamelijke klachten, zoals bv ernstige polsklachten.

Probeer de verschillende werkzaamheden af te wisselen en overleg hierover met de bedrijfsleider/ werkgever.

### 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. Zorg dat uw medewerkers minimaal elke twee uur pauze hebben en voldoende rustmomenten kunnen nemen.

### 2. Lichamelijk zware werkzaamheden

Veel sjouwen en tillen 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?

Do de gratis vitaliteitsscan werknemers op [www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan](http://www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan)

WERKEN AAN MORGEN

Stigas

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 al? En wat kunt u nog meer doen als het gaat om langer doorwerken, inzetbaarheid, fitheid, vitaliteit en gezondheid?

Do de check op je smartphone

Do 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 werkzaamheden waar overbelasting plaatsvindt:

- Het 'laten zakken' in de tomatenteelt betekent dat een medewerker steeds opnieuw kortstondig het gewicht van de tomatenplant (8-10 kg) draagt.
- Duwen en trekken van Deense karren en veilingkarren. Dit vraagt veel energie.

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

- Bij het 'laten zakken' in de tomatenteelt: zorg dat uw medewerkers links en rechts werken afwisselen. En houd de ontwikkelingen rond het laten zakken van planten in de gaten; er zijn veel initiatieven op dit gebied.
- Bekijk de mogelijkheid van aanschaf van een elektrotrekker.

### **3. Langdurig staand werken**

Lang op een buisrailwagen staan bij gewasverzorging en sorteren kan rugklachten veroorzaken. Lang staan heeft ook een negatief effect op hart en bloedvaten.

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

- Zorg voor afwisseling, dan wordt de statijd korter. Bovendien gebruikt uw medewerker dan steeds andere spiergroepen.
- Gebruik stamatten op de buisrailwagen en bekijk de mogelijkheden van een buisrailstoel waardoor staan en zitten kunnen worden afgewisseld.

### **4. Warmte en temperatuurwisselingen**

Bij zonnig weer kan de temperatuur in de kas snel oplopen. Boven 28°C kan het werk inspannend en moeizamer worden.

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

- Zorg voor voldoende drinkwater.
- Voer eventueel een tropenrooster in: vroeg op de dag als het nog koel is beginnen en wat eerder eindigen.

#### **Tips voor medewerkers**

- Drink regelmatig (niet te koud) water. Wacht niet tot u dorst krijgt. Neem een fles water mee naar de werkplek. Als uw urine donker is, betekent dit dat u te weinig drinkt.

- Drink niet te veel koffie. Dit werkt vochtafdrijvend en dan moet u juist meer plassen.
- Draag lichte, katoenen kleding van een lichte kleur.

### **5. Werkdruk en omgaan met stress**

Als u regelmatig onder tijdsdruk werkt en de snelheid en kwaliteit worden gemeten, kan dit stress opleveren. Als u ouder wordt en het moeilijker wordt het tempo bij te benen kan dit grote druk opleveren en leiden tot verminderde betrokkenheid. Als u vanuit de teelt bent doorgestroomd en leiding bent gaan geven kunt u een hoge werkdruk ervaren. Na verloop van tijd kan dit u uit balans brengen. Dit kan zich uiten in lichamelijke klachten of in een extreem geval in een burn-out.

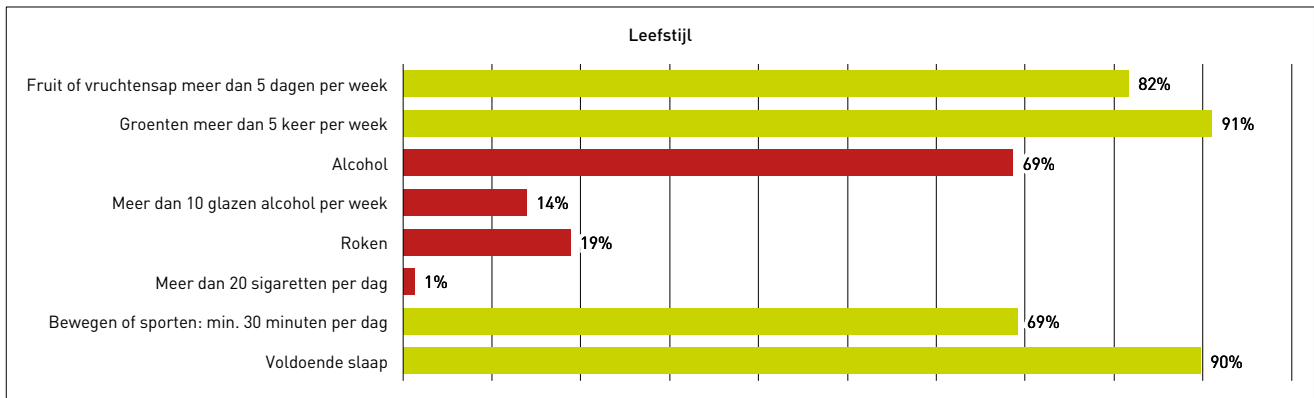
#### **Wat kan ik als werkgever doen?**

- Merkt u dat uw medewerker langzamer wordt? Onderzoek of er mogelijkheden zijn hem op een andere manier te laten bijdragen aan het resultaat, waarbij kennis van het bedrijf belangrijker is dan snelheid. Denk aan een coördinerende taak, het maken van werkroosters of kennisoverdracht aan nieuwe collega's.
- Of stel op basis van ervaring uw verwachtingen per leeftijdscategorie bij.
- Organiseer trainingen rondom de thema's 'omgaan met stress' en 'aandacht voor ontspanning'.
- Rust uw leidinggevenden beter toe voor hun taak door ze een speciale scholing voor het middenkader aan te bieden, bijvoorbeeld verzorgd door de Hortibedrijfsschool.

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

- 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.
- Pas op voor de valkuil alleen de jongeren het zware werk te laten doen. De overbelasting begint dan al op jonge leeftijd.
- Begin tijdig aan scholing en bijscholing.
- Meer adviezen over omgaan met stress? Zie de [arbocatalogus](#).

## 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 een cursus **Stoppen met roken** aan.

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



### 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 ompspitten.

#### 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.

### 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.

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 slaap 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)

