

# Vitale bedrijven hebben de toekomst

## Hoveniers- en groenvoorziening



Stigas

gezond, vitaal en veilig werkt

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

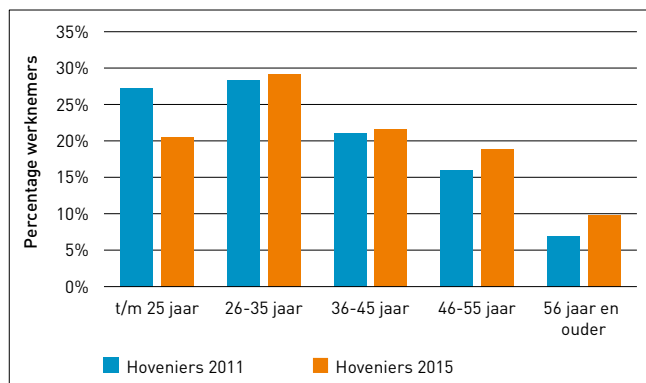
Eer van uw werk, vrijheid, creativiteit, teamwerk, buitenlucht. Dat is werken in hovenierssector en groenvoorziening. Dat wilt u met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen. Welke factoren spelen hierbij een rol? En wat kunt u doen om deze positief te beïnvloeden?

### De gemiddelde leeftijd van medewerkers stijgt

**Gemiddelde leeftijd hoog** – Het aantal oudere medewerkers in het groen neemt toe.

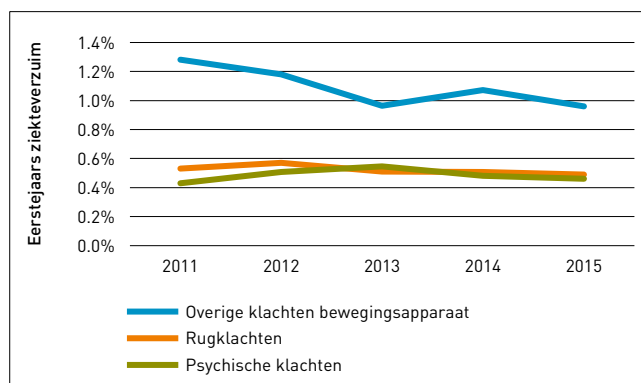
Gemiddeld zijn we de laatste tien tot twintig jaar van ons leven niet meer zo gezond als we zouden willen. Hoe zwaarder het werk, hoe groter de kans dat we tussen ons vijftigste en zestigste lichamelijke klachten krijgen die ons belemmeren in ons werk en ons privéleven.

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



**Ziekteverzuim** – In 2015 is het ziekteverzuim in het groen in het eerste en tweede ziektejaar licht gestegen naar 4,05%. Dit cijfer ligt hoger dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Dit komt doordat de medewerkers in het groen zich relatief vaker ziek melden. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker was in 2015 0,46; de gemiddelde ziekteduur 20,4 dagen.

**Oorzaken ziekteverzuim** – Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 1,45%.



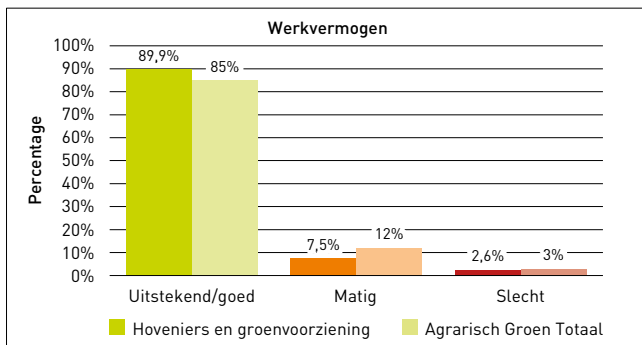
Psychische klachten hebben met 0,46% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

In vergelijking met andere sectoren komen rugklachten, schouderklachten en knieklachten veel voor.

**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.

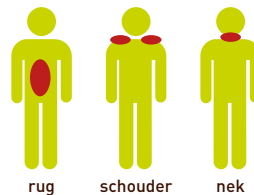
\* Werkvermogen is de mate waarin iemand op dit moment in staat is zijn of haar werk lichamelijk en geestelijk te doen. Het is een voorspellende waarde voor langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

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 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.

55% van de medewerkers in het groen is op een willekeurig moment aan het werk met klachten aan rug en ledematen.



59% van de medewerkers had recentelijk last van rugklachten.  
34% had last van schouderklachten.  
29% had last van knieklachten.



47,3% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI>25).  
6,7% heeft zwaar overgewicht (BMI>30).



22% 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: geconcentreerd werken, het verwerken van veel informatie in relatief korte tijd en relatief lange werkdagen.

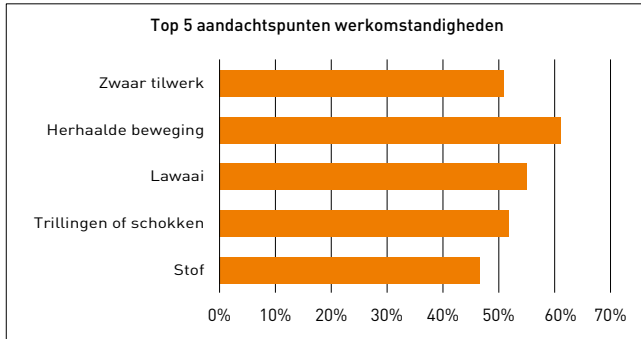
**Tip: Kijk eens hoe andere bedrijven het aanpakken** (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

Op het Youtubekanaal StigasNL vindt u verschillende inspirerende filmpjes.



## Aandachtsgebied: Neem maatregelen in het werk

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



Werknemers uit de hoveniers- en groenvoorzieningssector doen veel lichamelijk inspannend werk. Ze maken daarbij vaak dezelfde bewegingen.

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

De machinisten hebben veel te maken met langdurig zittend werk in combinatie met weinig beweging.

46% heeft regelmatig last van stof.

### 1. 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 schoffelen, bosmaaien of heggen knippen. 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.

**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. Lichamelijk zwaar werk

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 regel mogelijkheden 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](http://www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan)

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, 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 werkzaamheden waar overbelasting plaatsvindt:

- Boomverzorging: klimmen en werken met de motorkettingzaag vragen veel kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. Dit wordt minder met de leeftijd.
- Bestraten vraagt veel van rug en knieën, waardoor slijtageklachten kunnen optreden.
- Hagen knippen leidt tot eenzijdig overbelasting. Dit komt doordat er regelmatig lang boven de macht wordt gewerkt terwijl gelijktijdig het gewicht van de motorheggenchaar wordt getild. Omdat het werk nauwkeurig moet gebeuren, wordt er langdurig in een statische houding gebalanceerd. Dit is belastend voor de schouders en armen.
- 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 de schouders, lage rug, pols en elleboog. Vooral wanneer er op een talud wordt gewerkt.

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

- Gebruik voor aan- en afvoer van materialen en beplanting hulpmiddelen zoals een elektrische kruiwagen en tilhulpmiddelen.
- Vang het klimwerk op door gebruik te maken van een hoogwerker.
- Kies bij boomverzorging voor hulpmiddelen zoals acculier of hoogwerker.
- Kies voor machinaal bestraten.
- Gebruik bij het knippen ban heggen hulpmiddelen zoals de elefant truck of heggenchaar op trekker.
- Zet in plaats van een bosmaaier geiten en schapen in of gebruik de radiografisch bestuurde taludmaaier

### **3. Langdurig zitten op een rijdende machine**

Langdurig op een rijdende machine zitten, regelmatig over een hobbelige ondergrond rijden en veel achterom kijken kan klachten aan rug en schouders veroorzaken. Lang stilzitten is ook niet goed voor hart en bloedvaten.

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

- 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 zittijd 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.

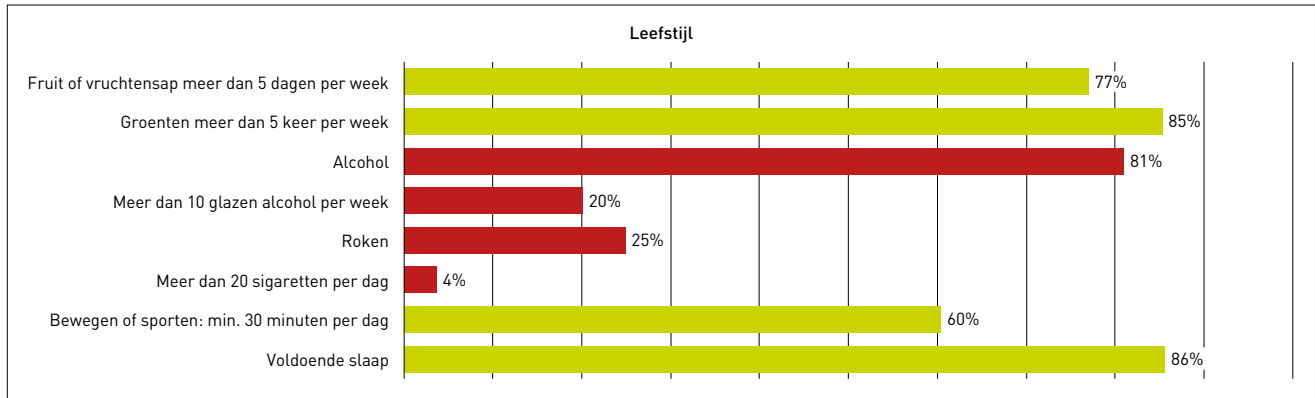
#### **Wat kan ik als werkgever nog meer doen om klachten te voorkomen?**

- 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](http://www.agroarbo.nl) bij hoveniers en groenvoorziening en voor arbeidsvriendelijke producten op [www.stigas.nl](http://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 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.

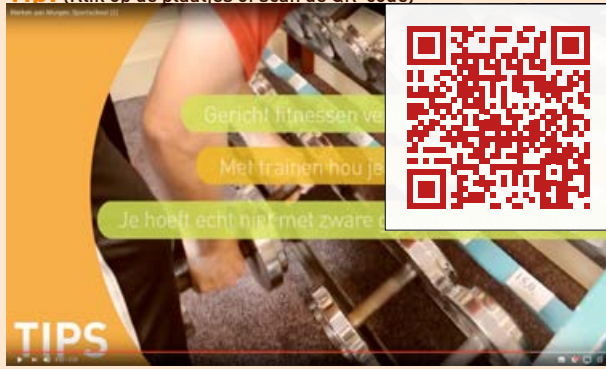
### 2. Beweeg en sport

Fietsen, wandelen, joggen, 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.

#### 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.

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



- 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 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>

