

# Vitale bedrijven hebben de toekomst

## Mechanisch loonwerk



Stigas

gezond, vitaal en veilig werkt

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

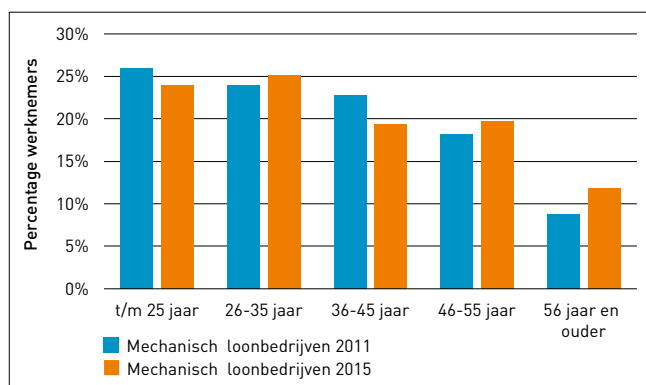
Werken in het mechanisch loonwerk. Dat betekent buitenlucht, machines en vrijheid. Dat wilt u met plezier en in goede gezondheid kunnen blijven doen. Welke factoren spelen hierbij een rol? En wat kunt u doen om deze positief te beïnvloeden?

### De gemiddelde leeftijd van medewerkers stijgt

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

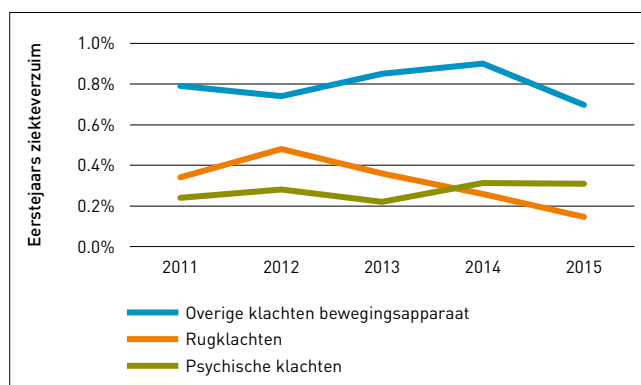
Gemiddeld zijn we de laatste tien tot twintig jaar van ons leven niet meer zo gezond als we zouden willen. Hoe zwaarder het werk, hoe groter de kans dat we tussen ons vijftigste en zestigste lichamelijke klachten krijgen die ons belemmeren in ons werk en ons privéleven.

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



**Ziekteverzuim** – In 2015 is het ziekteverzuim in het mechanisch loonwerk in het eerste en tweede ziektejaar gedaald naar 2,8%. Dit cijfer ligt lager dan de 3,4% van de totale agrarische en groene sector. Dit komt doordat de medewerkers in het mechanisch loonwerk zich relatief weinig ziek melden. Als mensen zich ziek melden zijn ze wel langer ziek dan gemiddeld. Het gemiddeld aantal ziekmeldingen per medewerker in 2015 was 0,18; de gemiddelde ziekte duur 37 dagen.

**Oorzaken ziekteverzuim** – Klachten aan rug en ledematen zijn de grootste oorzaak van het ziekteverzuim. In 2015 zorgden deze klachten voor een ziekteverzuimpercentage van 0,85%.



Psychische klachten hebben met 0,31% een relatief groot aandeel in het ziekteverzuim.

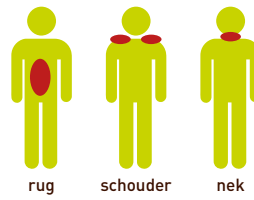
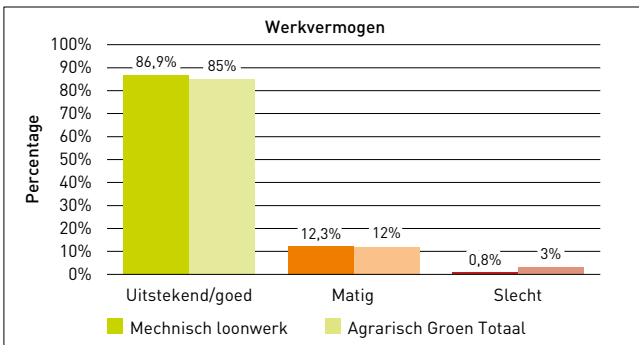
**Werkvermogen** – We zien dat het werkvermogen\* minder wordt als de medewerkers ouder worden. Een lichte daling is een natuurlijk proces. Belangrijk is te voorkomen dat het werkvermogen zover terugloopt dat medewerkers vroegtijdig met hun werk moeten stoppen.

\* 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 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 het mechanisch loonwerk 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.



48% van de medewerkers had recentelijk last van rugklachten.  
28% had last van nekklachten.  
22% had last van schouderklachten.



57,2% van de medewerkers heeft overgewicht (BMI > 25).  
14,5% heeft zwaar overgewicht (BMI > 30).



30% ervaart knelpunten in het omgaan met stress. 5% 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 lange werkdagen.

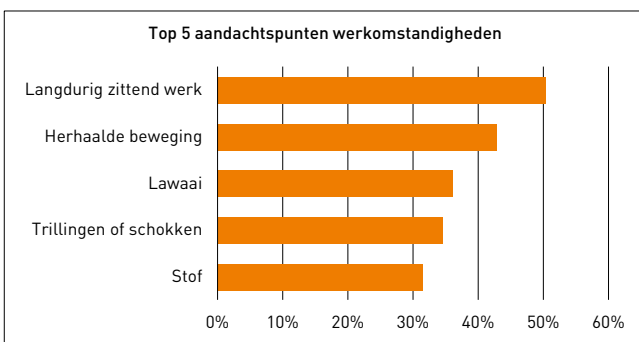
**Tip: Kijk eens hoe andere bedrijven het aanpakken** (Klik op de plaatjes of scan de QR-code)

Op het Youtubekanaal StigasNL vindt u verschillende inspirerende filmpjes.



### 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 en voorkom langdurig zitten.



Werknemers in het mechanisch loonwerk geven aan dat ze langdurig zittend werk doen en weinig bewegen. Ook maken ze vaak dezelfde bewegingen.

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

32% van de medewerkers heeft regelmatig last van stof.

## 1. Langdurig zitten op kantoor, trekker of rijdende machine

Langdurig op een trekker of 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.

**Let op:** Soms is afwisseling lastig omdat er meestal maar één soort taak is en er geen verschillende taken zijn, die afgewisseld kunnen worden. 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. Handmatig grondwerk

Wie regelmatig handmatig grondwerk doet, 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 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.

### Wat kan ik als werkgever doen?

- Zorg voor afwisseling in het werk. Combineer lichamelijk zwaardere met lichtere taken.
- Zet zo veel mogelijk hulpmiddelen in. Gebruik machines. Of rei zandbedden af met een stavlak.
- Laat oudere medewerkers chauffeurswerk doen, met een graafmachine werken of met een grondzuigmachine.

## 3. Onderhoudswerkzaamheden in de werkplaats

Regelmatig en onder tijdsdruk in de werkplaats werken, zware onderdelen tillen, blootgesteld worden aan dieselrook en olie, in ongemakkelijke houdingen werken, soms op een oude vloer... Omdat spierkracht en uithoudingsvermogen door de jaren heen afnemen, kan de lichamelijke belasting op een gegeven moment te zwaar worden.

**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 vitaliteitsscans werknemers op [www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan](http://www.werkenaanmorgen.nl/werknemersscan)



**WERKEN AAN MORGEN**

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, mobiliteit, 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 in medefinancier van deze activiteit.



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

- Onderhoud uw materiaal goed. Dan hoeft er minder onderhoud te worden gepleegd.
- Zorg voor hulpmiddelen voor het wisselen van wielen en installeer een hefbrug of smeelkuil.
- Zorg dat de dieseluitstoot wordt afgezogen. Of laat machines buiten proefdraaien.

#### **4. 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 loonwerk.
- Laat ouderen minder vaak 's nachts of in het week-eind werken. Overweeg om 55-plussers niet meer tot nacht- en weekeindwerk te verplichten.
- 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.

#### **5. Plannen**

Wie plannings maakt, moet rekening houden met tijdsdruk en druk van anderen binnen en buiten het bedrijf. Moet de planner zijn schema's vaak aanpassen? En maakt hij regelmatig dagen van meer dan acht uur? Dan kan dat te veel worden en 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 (boos, verdrietig, agressief) of sluit zich af van zijn omgeving. Lichamelijke klachten kunnen zijn: regelmatig hoofdpijn, verkrampte schouder-, rug-

en nekspieren, overmatig zweten, hartkloppingen en maagpijn.

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

- Zorg voor een goede werksfeer. Wie in een prettige sfeer werkt, houdt het langer vol.
- Organiseer een training over plannen, omgaan met stress en/of aandacht voor ontspanning.
- Zorg dat het management de medewerker steunt als er discussie ontstaat met collega's over de planning.
- Houd in de gaten hoe het staat met de werkdruk, bijvoorbeeld tijdens functioneringsgesprekken. Zo kunt u tijdig ingrijpen. Laat merken dat u de inzet van de medewerker 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.
- Meer adviezen? Zie Toolkit de toolkit vlammen zonder afbranden.

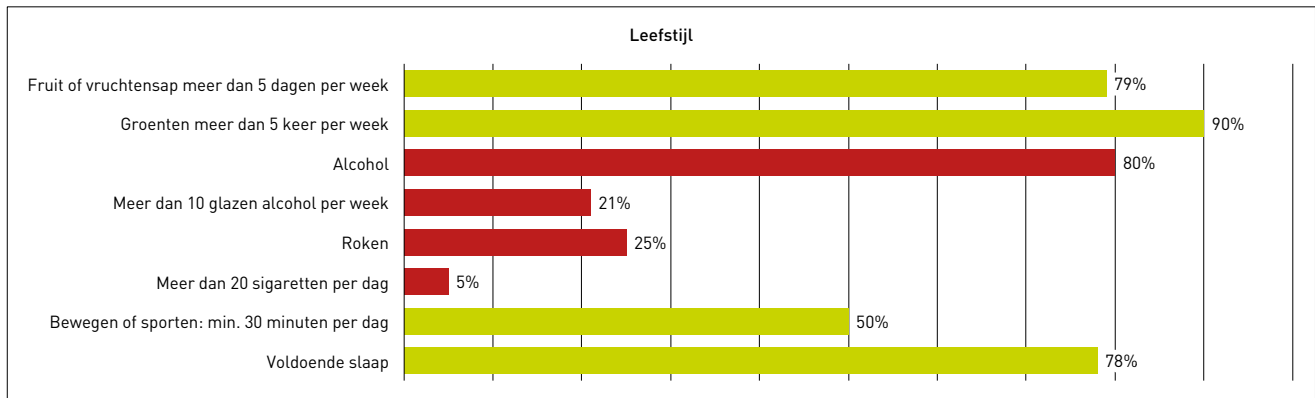
#### **Wat kan ik als werkgever nog meer doen om klachten te voorkomen?**

- 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 mechanisch loonwerk 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

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



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 hart vaatstelsel 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.
- 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. Denk ook aan periodes van gladheidbestrijding, die veelal 's nachts plaatsvindt.
- Bespreek het onderwerp, bijvoorbeeld in een werkoverleg.

### 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.

### 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](http://www.werkenaanmorgen.nl)
- toolkit vlammen zonder afbranden <https://cumela.nl/toolkit-stress>
- <http://www.mooivakman.nl/>