



NETWERK DUURZAAM FYSIEK WERK

Hoe ga je om met fysieke belasting?

Hoe ga je om met fysieke belasting binnen je organisatie en hoe zorg je dat medewerkers fysiek werk gezond en productief kunnen blijven uitvoeren tot hun pensioen? Hoe doen andere organisaties dit en hoe kunnen we van elkaar leren? En hoe ziet dit er dan in de praktijk uit? Dat en meer staat centraal in het Netwerk Duurzaam Fysiek Werk.

TEKST: BONNY DE VRIES EN MARJOLEIN DOUWES

Het Netwerk Duurzaam Fysiek Werk is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Buro voor Fysieke Arbeid en TNO. Door middel van de website fysiekebelasting.tno.nl, vier nieuwsbrieven en vier bijeenkomsten per jaar worden de leden van het netwerk uitgenodigd én aangemoedigd om kennis over het omgaan met fysieke belasting te blijven delen. De vier bijeenkomsten (drie regionale bijeenkomsten en een landelijke dag) worden georganiseerd volgens het *Pay it Forward* principe. Dit betekent dat er per bijeenkomst één organiserend bedrijf is dat letterlijk zijn deuren opent voor geïnteresseerden en gastheer is voor die dag. Door en voor bedrijven staat centraal.

Landelijke dag 2017

In 2017 heeft de landelijke dag plaatsgevonden op 26 september bij PostNL in Hoofddorp. De volgende vragen stonden centraal tijdens deze dag: Hoe ga je als werkgever of leidinggevende goed om met fysiek zwaar werk? Welke maatregelen kun je nemen om de fysieke belasting van werknemers te verminderen? En hoe maak je werknemers bewust van de risico's van fysiek zwaar werk en verander het gedrag, zodat zij daar op een verstandige manier mee omgaan? Fysieke belasting is een van de grootste arbeidsrisico's; per jaar zijn er anderhalf miljoen extra verzuim-

dagen door fysieke belasting. 'Uitval maakt bovendien ontzettend veel indruk, op de werknemer zelf, maar ook op de collega's en het gezin thuis,' legt Esther de Kleuver, directeur Gezond en Veilig Werken van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid uit. 'Blijvende aandacht is nodig, net als kennisuitwisseling met elkaar. En vergeet vooral niet dat je je werknemers erbij moet betrekken.' Er is dus zeker noodzaak om bijeenkomsten te organiseren en ervaringen uit te blijven wisselen. Tijdens de landelijke dag gaf trendwatcher en futurist Marcel Bullinga een vooruitblik op fysiek werk en de beroepen van de toekomst. Daarnaast waren er tafelsessies waarin een thema werd besproken aan de hand van een vraag, geïntroduceerd door een expert of werkgever. Dit waren onder andere: PostNL, Nissan, Bilderberg, Bergschenhoek Groep, Sligro Food Group en Stichting IZZ.

Minder fysieke belasting bij PostNL

De fysieke belasting omlaag brengen is niet altijd gemakkelijk. Toch kun je als bedrijf veel doen om dat wel voor elkaar te krijgen. Leendert-Jan Plaisier, directeur Operations bij PostNL, vertelt het volgende: 'Wij verwerken vijftigduizend tot zestigduizend pakketjes op een ochtend. We leveren de pakketten nu op heup-hoogte aan bij de bezorgers, zodat het laadpro-




ces minder belastend en zo efficiënt mogelijk wordt. Ook hebben we de schappen in de bussen aangepast en zorgen we ervoor dat werknemers niet teveel pakketjes per bus meenemen. Bovendien mogen werknemers niet meer dan twee rolcontainers met pakketjes tegelijk meenemen. Daar hebben we echt een regel voor: we spreken ze er continu op aan. We worstelen nu wel met de vraag hoe we ervoor zorgen dat pakketbezorgers voldoende pauzes nemen. Dat schiet er nog weleens bij in.'

Ervaringen Bergschenhoek en Sligro Food

Ook bij Bergschenhoek Groep en Sligro Food Group speelt de vraag hoe initiatieven om de fysieke belasting te beperken ook door werknemers wordt gedragen. Volgens Roos van der Burg, HR-manager bij Bergschenhoek Groep, is het belangrijk om in ieder geval de dialoog aan te gaan en brainstormsessies te organiseren met alle lagen uit een bedrijf. Dan kan iedereen meepraten. 'Je moet voor eigenaarschap zorgen, de nadruk leggen op wederkerigheid,' aldus Van der Burg. Wat ook goed werkt voor dit bedrijf is de preventieve zorg. Door een bedrijfszorgpakket van een zorgaanbieder af te nemen, hebben werknemers de beschikking over een fysiotherapeut, een maatschappelijk werker en een psycholoog. 'Werknemers mogen onder werktijd naar de fysiotherapeut als ze ergens last van hebben. Daardoor stellen ze het bezoek niet uit en dat zie je terug in onze verzuimcijfers,' aldus Van der Burg. Mirjam Janssens, vitaliteitsmanager van Sligro Food Group, vertelt over hun aanpak: 'Aan het begin van deze eeuw sprak Sligro haar nieuwe ambitie uit om het imago van "krokettenboer" te veranderen naar "professionele partner van de foodprofessional"

waar beleving en inspiratie centraal staat. Naast een commerciële uitdaging, betekent dit ook veel voor de medewerkers. De koerswijziging werd ingezet met een gedegen opleidingsstructuur voor de distributiecentra en zelfbedieningsvestigingen. Dit resulteerde onder andere in een vakmanschap opleiding waarbij aandacht voor fysieke belasting en veilig werken belangrijk is. Net zo belangrijk als voedselveiligheid en contact met de klant.'

Deelnemen aan het netwerk

Door de ervaringen met elkaar te delen, hebben bedrijven zoals PostNL, Bergschenhoek Groep en Sligro Food Group inzicht gekregen in de overeenkomsten en verschillen in hun aanpak. Ze gaan naar huis met nuttige inzichten die ze direct toe kunnen passen in hun eigen bedrijfsvoering. Maar niet alleen grotere organisaties hebben baat bij deelname aan het netwerk. Ook juist de kleinere (mkb-) bedrijven leren veel tijdens de bijeenkomsten en hebben veel waardevolle inzichten om te delen. 

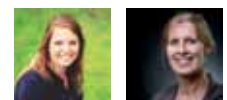


Een verslag van de landelijke dag is te vinden op www.fysiekebelasting.tno.nl.

Lees meer hoe PostNL fysieke belasting aanpakt in deze editie in het artikel: *PostNL Pakketten leidt leidinggevenden op tot ergocoaches* op pagina 12 e.v.



Bonny de Vries is projectleider Maatschappelijk Programma Arbeidsomstandigheden bij TNO en consultant duurzame inzetbaarheid. Marjolein Douwes is senior scientist bij TNO.



Kennisuitwisseling tijdens de landelijke netwerkdag bij PostNL in Hoofddorp in 2017.

Bron foto: TNO