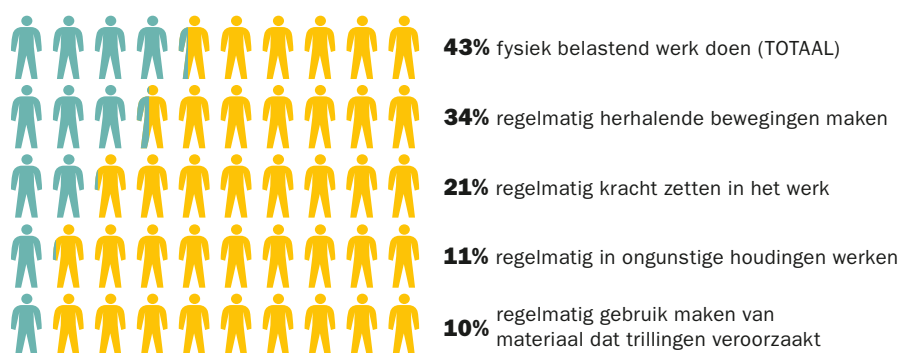


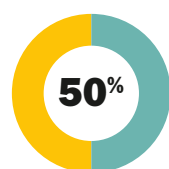
Fysieke arbeidsbelasting

Feiten over fysieke arbeidsbelasting 2018 van TNO Monitor Arbeid*

Van alle werknemers moet

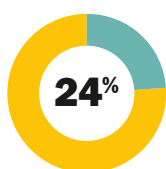


Beroepsziekten



50% van de werknemers met één of meer door een arts vastgestelde beroepsziekte(n) in het laatste jaar, heeft een beroepsziekte aan het bewegingsapparaat

Arbeidsongeschiktheid



24% van de nieuwe arbeidsongeschiktheidsuitkeringen is vanwege klachten aan het bewegingsapparaat

Tips voor de aanpak van fysieke belasting

- Weet wat fysieke belasting voor je gewrichten en spieren betekent
- Breng knelpunten bij beweging in kaart, op de werkplek in een bepaalde situatie
- Inventariseer samen oplossingsmogelijkheden
- Ga in gesprek, ook met leveranciers
- Maak anders werken 'voelbaar', oefen, train en probeer hulpmiddelen uit
- Hardnekkige patronen bij onnodige belasting kun je doorbreken met terugkijken van foto's of videobeelden
- Bespreek fysieke belasting regelmatig op de werkvloer (een e-mail is niet genoeg)
- Zorg voor draagvlak bij management en leidinggevenden
- Coaches of ambassadeurs op de werkvloer stimuleren en verankeren anders werken
- Verzamel tips en ga vooral zelf bewust aan de slag

* Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden, ingevuld door 45.000 medewerkers.