

Leidraad voor gespreksleiders



Het doel van deze toolkit **"Aandoeningen aan het bewegingsapparaat"** is om organisaties in staat te stellen Napo-filmpjes te gebruiken om bewustwording van duurzame arbeidsomstandigheden te versterken binnen groepen eigen medewerkers en hun toeleveringsketens. Aandoeningen aan het bewegingsapparaat vormen een van de meest voorkomende werkgerelateerde

gezondheidsproblemen in Europa, die gevolgen hebben voor miljoenen werknemers, op een bepaald moment in hun leven, aangezien 90 procent van de mensen zal lijden aan rugpijn, aandoeningen aan nek, schouders en armen, en letsels door herhaaldelijke overbelasting (RSI, repetitive strain injuries). Deze toolkit ondersteunt individuen en organisaties om rekening te houden met aandoeningen aan het bewegingsapparaat vanuit elk aspect van het leven van een werknemer, en om omvattende oplossingen te ontwikkelen voor hun organisaties, die de effecten van aandoeningen aan het bewegingsapparaat verminderen en zo leiden tot een bevredigend beroepsleven voor individuen, hun families en gemeenschappen.

De gevaren en risico's die verband houden met aandoeningen aan het bewegingsapparaat zijn in heel Europa erkend, en zijn onderworpen aan controle op naleving van de regelgeving. De kernboodschap van "aandoeningen aan het bewegingsapparaat begrijpen" is dat gevaarlijke

handmatige handelingen en taken die een aanzienlijke fysieke inspanning, repetitieve bewegingen en een slechte lichamelijke houding vereisen, moeten worden vermeden.

Indien het niet mogelijk is deze te vermijden, dan moeten de risico's worden beoordeeld, en moeten controlemaatregelen worden ingevoerd die de risico's van aandoeningen aan het bewegingsapparaat verminderen.

Alvorens de toolkit te gebruiken, moeten organisaties:

- Hebben nagedacht over gevaren en risico's met betrekking tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat waarmee werknemers in de loop van hun werkdag kunnen worden geconfronteerd
- Hebben nagedacht over controlemaatregelen en beleidslijnen en procedures in gebruik hebben genomen om de risico's tot een minimum te beperken.

De reeks oefeningen in de toolkit zijn ontwikkeld om de aandacht voor een waaier aan potentieel gevaarlijke aspecten van handmatige handelingstaken, repetitieve arbeidstaken of belastende houdingen te stimuleren. Deelnemers moeten aangemoedigd worden om verder te gaan dan de "mechanische" benadering van handmatige handelingen of repetitief werk waarbij de werknemer louter onderdeel vormt van een taak, en ruimer ook rekening te houden met de effecten van lichamelijk en mentaal welzijn. Hierdoor dragen deelnemers bij aan de bevordering van een duurzaam beroepsleven.

De toolkit stelt organisaties in staat om advies over aandoeningen aan het bewegingsapparaat te verstrekken, en helpt discussie op gang te brengen over risico's die verbonden zijn met handmatige handelingen, repetitief werk of belastende houdingen op de werkplek. Hiervan kan gebruik worden gemaakt om bedrijfsbeleid te ontwikkelen en over te dragen. Het gesprek kan zodanig worden uitgebreid dat de lessen geleerd binnen de

gecontroleerde omgeving van de werkplek kunnen worden overgedragen naar activiteiten buiten het werk en naar levens waar geen ernstige letsels voorkomen door ongevallen die verband houden met bewegingen, handelingen, slechte houding of het gebrek aan lichaamsbeweging. Dit leidt tot een verbetering van de algehele veiligheidscultuur van de organisatie en draagt bij tot de vermindering van afwezigheden als gevolg van spier- en skeletaandoeningen in heel Europa.

Meer informatie over aandoeningen aan het bewegingsapparaat : Via deze links kunt u eenvoudige toelichtingen terugvinden over spier- en skeletaandoeningen, evenals de preventie ervan, die u kunnen ondersteunen bij de voorbereiding van activiteiten of factsheets die als hand-outs voor de deelnemers kunnen worden gebruikt.

- Gezonde werknemers en florerende bedrijven – een praktische handleiding voor welzijn op het werk, omgaan met psychosociale risico's en aandoeningen aan het bewegingsapparaat in kleine ondernemingen. EU-OSHA 2018 <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing/view>
- Webpagina's van EU-OSHA over aandoeningen aan het bewegingsapparaat <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Factsheet 71 - Inleiding tot beroepsgerelateerde aandoeningen aan het bewegingsapparaat <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>
- Factsheet 72 - Beroepsgerelateerde aandoeningen aan nek, schouders en armen <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/72/view>
- Factsheet 73 - Gevaren en risico's bij het manueel hanteren van lasten op het werk <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/73/view>
- Factsheet 87 - Diversiteit onder het personeel en risicobeoordeling: zorgen dat iedereen meetelt. Samenvatting van

een rapport van het Agentschap <https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/factsheets/87/view>

Verdere opleidingsmiddelen

Conversatiestarters...

Inleiding tot activiteiten

Kwaliteitsvol werk is goed voor u, en werkloosheid is een bepalende factor voor gezondheidsproblemen. Duurzame organisaties zijn zich hiervan bewust en streven ernaar omgevingen en culturen te ontwikkelen waar werknemers gewaardeerd worden en naar hen wordt geluisterd, die veilig en beveiligd zijn, en waar de persoon "als geheel" wordt gezien en bevredigend werk wordt aangeboden.

Het idee is om duurzaam werk tot stand te brengen waarbij de veiligheid en gezondheid van werknemers tijdens hun hele loopbaan en tot hun pensioen wordt bevorderd. Duurzaamheid is bijgevolg een concept dat zich uitstrekt tot individuele werknemers. Indien bij het ontwerp van werkomgevingen geen rekening wordt gehouden met de behoeften van de werknemers, kan dit negatieve gevolgen hebben voor zowel hun lichamelijke als hun mentale gezondheid.

"Aandoeningen aan het bewegingsapparaat begrijpen" verstrekt een menu van activiteiten die gebruikt kunnen worden om gesprekken te voeren over onderwerpen met betrekking tot handmatige handelingen, repetitief werk en belastende houdingen, en het risico om spier- en skeletaandoeningen te ontwikkelen, zoals belicht in elke korte film.

De nadruk ligt bij deze activiteiten op de invloed van ontoereikende arbeidsomstandigheden op de gezondheid van werknemers en de potentiële ontwikkeling van spier- en skeletaandoeningen. Deze materialen bevorderen ook de gesprekken tussen werkgevers, werknemers, veiligheids-/arbo-

coördinatoren en adviseurs, die uitwisseling van ervaringen stimuleren over 'aandoeningen aan het bewegingsapparaat en de negatieve impact ervan op het leven buiten het werk.

De activiteiten maken gebruik van scènes uit de Napo-filmpjes "Napo in ... terug naar een gezonde toekomst" en "Napo in... het werk verlichten". Elke korte scène uit de filmpjes bevordert een gesprek over een specifiek scenario waarin het risico voor werknemers op 'aandoeningen van het bewegingsapparaat wordt belicht.

Hoe "aandoeningen aan het bewegingsapparaat begrijpen" gebruiken?

De toolkit kan worden gebruikt als onderdeel van een introductieprogramma, als ondersteuning van campagnes op de werkplek, om verzuim te verminderen, of als onderdeel van een programma voor terugkeer naar het werk. De individuele activiteiten kunnen ook worden gebruikt in gesprekken op de werkplek, toolboxgesprekken, enz.

De gespreksleider moet vertrouwd zijn met:

- de soorten gevaren en risico's met betrekking tot aandoeningen aan het bewegingsapparaat waarmee werknemers in de loop van hun werkdag kunnen worden geconfronteerd;
- controlemaatregelen die in gebruik moeten zijn om de risico's van 'aandoeningen aan het bewegingsapparaat tot een minimum te beperken;
- organisatiebeleid en procedures die verband houden met de preventie van aandoeningen aan het bewegingsapparaat inclusief veilige handmatige handelingen en alle andere fysiek veeleisende taken;
- de noodzaak van vroegtijdige melding van signalen door individuele werknemers en de trajecten die hiervoor beschikbaar zijn binnen hun organisatie.

Op basis van dit inzicht selecteert de gespreksleider de meest passende Napo-clip en aanverwante activiteit uit het menu.



Aandoeningen aan het bewegingsapparaat begrijpen

De voorgestelde duur van een activiteit bedraagt 30 minuten, op basis van een korte inleiding door de gespreksleider waarna de Napo-clip wordt vertoond.

De gespreksleider gebruikt daarna de reeksen vragen die aan elke activiteit gekoppeld zijn om de deelnemers te betrekken bij een gesprek over de kwesties die in de clip naar voren kwamen.

Er worden verschillende vragen voorgesteld afhankelijk van de groep deelnemers (werknemers, leidinggevenden, managers).

De gespreksleider vertoont de clip dan opnieuw met het oog op reflectie, en rondt af met slotvragen waarmee het inzicht van de deelnemers kan worden beoordeeld.

Activiteiten kunnen afzonderlijk worden gebruikt of kunnen per thema worden gecombineerd, waardoor de opleidingssessie kan worden uitgebreid, afhankelijk van de behoeften van de deelnemers en de organisatie zelf. Zie de 'lijst van activiteiten' voor voorstellen om de afzonderlijke activiteiten te combineren. Ze kunnen ook samen worden gebruikt met een andere reeks activiteiten voor gesprekken op de werkplek die door EU-OSHA zijn geproduceerd: "Conversatiestarters".