

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score
<h2>Fit en Gezond</h2> <p>Voor zelfstandige agrarische ondernemers zijn klachten aan rug en ledematen de belangrijkste oorzaak van arbeidsongeschiktheid.</p> <p>Belangrijk is klachten te voorkomen.</p> <p>Als u toch klachten krijgt, blijf dan niet doorgaan op dezelfde weg; bedenk hoe het werk beter, gemakkelijker en efficiënter kan worden uitgevoerd.</p>	Ik kan geregeld niet slapen door pijn in nek, rug of ledematen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik ben in de afgelopen jaren geopereerd aan rug of ledematen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik beoordeel mijn eigen gezondheid als: Prima <input type="radio"/> = min 5 Gaaf wel <input type="radio"/> = 0 Niet zo best <input type="radio"/> = plus 5	_____
	Ik heb gezondheidsproblemen waarvan ik dagelijks hinder heb in het werk <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik ben in het afgelopen half jaar uitgevallen door klachten aan nek, rug of ledematen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik ben afgelopen 12 maanden in totaal 30 kalenderdagen of meer uitgevallen wegens een ziekte <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Mijn leeftijd is: Jonger dan 30 jaar <input type="radio"/> min 5 Tussen de 30 en de 55 <input type="radio"/> 0 Meer dan 55 jaar <input type="radio"/> plus 5	_____
	Ik ben eigenlijk veel te zwaar <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik doe wekelijks aan sport <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Ik rook elke dag sigaretten <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Totaalscore Fit en Gezond	Tel de punten op _____

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score
<h2>Lawaai</h2> <p>De open trekker, hogedrukspuit en onderhoudsgereedschap produceren meestal schadelijk geluid voor uw oren. Ook de slijptol, cirkelzaag, motorkettingzaag, kettingfrees en boormachine. Gehoorschade ontstaat sluipend en in het begin ongemerkt. Later kunt u niet meer tegen welk geluid dan ook.</p>	Ik draag gehoorbescherming bij veel lawaai <input type="radio"/> altijd = 0 <input type="radio"/> soms = 5 <input type="radio"/> nooit = 10	_____
	Bij aanschaf van machines en gereedschappen let ik ook op het lawaainiveau <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Ik hoor niet goed en draag altijd gehoorbescherming bij veel lawaai <input type="radio"/> n.v.t. = 0 <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Op plaatsen waar veel lawaai voorkomt, heb ik de gehoorkap of dopjes onder handbereik <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Totaalscore lawaai	Tel de punten op _____

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score	
<p>Lichamelijk zwaar werk</p> <p>Handmatig tillen Tip: houd het te tillen voorwerp zo dicht mogelijk bij het lichaam</p> <p>Werkhouding Houdingen die lang moeten worden volgehouden, kunnen op den duur leiden tot spier- en gewrichtsklachten. Dit komt voor bij langdurig gedraaid zitten op de trekker, geregeld langdurig staan werken op één plek, ongunstige werkhoogte bij dierverzorging, ed.</p> <p>Trillingen en schokken Door trillingen en schokken, zoals bij het rijden op de trekker of heftruck (vaak in combinatie met gedraaid zitten), gaan delen van het lichaam meetrillen en wordt de rug flink belast.</p> <p>Afkoeling/ tocht/ werkkleding Door te dunne werkkleding kunnen spieren afkoelen. Dit draagt bij aan gezondheidsklachten. Vooral in de wintermaanden en bij regen als u steeds uit de trekker moet.</p>	<p>Ik til meer dan 15 kg per keer gedurende meer dan 1 uur van mijn werkdag <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0</p> <p>Ik til geregeld meer dan 23 kg in gedraaide of onhandige houdingen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0</p> <p>Ik til geregeld meer dan 23 kg én heb rugklachten <input type="radio"/> ja = 10 <input type="radio"/> nee = 0</p> <p>Ik werk vaak met mijn handen boven de schouders én heb schouder- of nekkklachten <input type="radio"/> ja = 10 <input type="radio"/> nee = 0</p> <p>Ik werk dagelijks langer dan een half uur voorovergebogen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0</p> <p>Mijn trekkers zijn voorzien van een goed onderhouden, instelbare en verende stoel <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5</p> <p>Ik draag goede werkkleding in de wintermaanden en bij regen <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5</p> <p>Ik doe lichamelijk zware werkzaamheden die ik gezien mijn leeftijd of gezondheid net nog aan kan <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
	<p>Totaalscore Lichamelijk zwaar werk</p>	<p>Tel de punten op</p>	<p>_____</p>

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score
<h2>Mentale druk</h2> <p>Het zijn onrustige en onzekere tijden voor agrariërs. De een kan daar beter tegen dan de ander. De een gaat er beter mee om dan de ander.</p>	Het achterstallig werk neemt toe <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Aan het eind van de dag ben ik meestal echt op <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik lig 's nachts geregeld te piekeren over het bedrijf en de toekomst <input type="radio"/> ja = 10 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik trek mij terug uit het agrarische netwerk <input type="radio"/> ja = 10 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik begin meestal met plezier aan de werkdag <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Er gebeuren geregeld leuke of plezierige dingen op mijn bedrijf <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Ik ben trots op mijn bedrijf <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Ik ben snel "aangebrand", ik irriteer me vlug <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Totaalscore Mentale belasting	Tel de punten op _____

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score
<h2>Chemische middelen</h2> <p>Dampen en nevels van chemische stoffen kunnen worden ingeademd.</p> <p>Tip:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trek na een bespuiting alle spuitkleding uit en spoel deze schoon met water • Gebruik nooit een ademfilter na het verstrijken van de gebruiksdatum • Vervang het geopende ademfilter regelmatig. Doe dat in ieder geval maandelijks. • Bij gewasbeschermingsmiddelen voldoen meestal nitrilrubber- en neopreen handschoenen. 	Ik heb wel eens gezondheidsklachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of huidklachten bij of na het werken met chemische middelen <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik draag altijd adembescherming bij het werken met chemische middelen <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Ik draag altijd huidbescherming bij het werken met chemische middelen <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Totaalscore chemische belasting	Tel de punten op _____

Beschrijving	Situatie op uw bedrijf	Score
Agrarisch stof Kleine deeltjes zoals stuifmeel, huidschilfers, opgedroogde plantensappen, schimmelsporen, dieselrook, kwarts, mest en voer kunnen in de lucht zweven en worden ingeademd. De longen raken geïrriteerd of kunnen overgevoelig reageren. De combinatie van roken en stoffig werk versterkt elkaar.	Ik heb regelmatig last van een loopneus, tranende ogen, niezen, benauwdheid <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik hoest al langer dan twee maanden én elke dag <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik was als kind allergisch en had eczeem of benauwdheid <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Ik draag adembescherming bij erg stoffig werk <input type="radio"/> ja = 0 <input type="radio"/> nee = 5	_____
	Mijn luchtwegklachten worden duidelijk erger als ik in sommige delen van het bedrijf kom of bepaald werk opstart <input type="radio"/> ja = 5 <input type="radio"/> nee = 0	_____
	Totaalscore agrarisch stof	Tel de punten op. _____

Risico-schatting	Totaalscore
Veiligheid	_____ 15 of meer: Vergroot de veiligheid op uw bedrijf. Actie noodzakelijk! van 10 tot 15: Het kan veiliger. Actie is gewenst. Advies: Licht uw bedrijf eens goed door op veiligheid. Pak onveilige situaties direct aan. Denk aan ongelijke vloeren, uitsteeksels, slechte trapjes, hoogtes zonder hekwerk, draaiende machines zonder bescherming, achterstallig onderhoud, gevaarlijk gereedschap. Leer van situaties die net goed zijn gegaan en verbeter deze. Vraag de risico-inventarisatielijst aan bij Stigas (030) 6693712. Als u geen oplossing weet voor een probleem vraag het de Stigas-adviseur.
Omgevingsfactoren Lawaai	_____ 10 of meer: Kans op gehoorschade. Neem lawaai meer serieus en bescherm uzelf.
Chemische middelen	_____ 10 of meer: Werk veiliger met chemische middelen. Advies: Lees het etiket. Vooral de huid moet goed bedekt zijn, bijv. met handschoenen van nitrilrubber of neopreen.
Agrarisch stof	_____ 15 of meer: Er is grote kans op toenemende klachten van de luchtwegen. Onderneem actie tegen het stof.
Fit en Gezond	_____ 15 of meer: U loopt kans op ziekteverzuim. Vooral als u ook hoog scoort bij "lichamelijk zwaar werk". Bekijk hoe u het werk aanzienlijk lichter kunt maken afgestemd op uw gezondheid. Vraag hiervoor de adviseur van Stigas op uw bedrijf. Stel dit niet uit.

Risico-schatting

Totaalcore

Lichamelijk zwaar werk

————— **15 of meer:** er is een grote kans op toenemende klachten aan rug en ledematen. Actie noodzakelijk.

10 – 15: er zijn voldoende mogelijkheden om het werk lichter te maken. Actie gewenst.

Advies:

Als u al een paar weken klachten heeft aan nek, rug of ledematen is het raadzaam snel te bekijken hoe het werk lichter kan worden uitgevoerd.

Mentale belasting

————— **15 of meer:** De spanning is te hoog. Actie noodzakelijk.

————— **Van 10 – 15:** De situatie is voor verbetering vatbaar. Actie gewenst.

Advies:

- Praat over de problemen met uw partner en familie. Dat lucht op en brengt u op nieuwe ideeën.
- Er zijn sociaal/pastoraal werkers bij uw vakorganisatie zoals ZLTO of LTO Noord en bij de ZOB die u kunnen helpen om anders tegen de problemen aan te kijken zodat u weer positiever en creatiever verder kunt.
- Sluit u aan bij een activiteit buitenshuis. Dat werkt ontspannend.
- Sla geen pauzes en rustdagen over. Door achterover te leunen komt u op nieuwe ideeën.
- Pak uw problemen een voor een aan. Begin bij de gemakkelijkste en werk ze allemaal af.

Algemeen

Kijk op www.stigas.nl onder praktische hulpmiddelen. En zoek bij het knelpunt dat u ondervindt naar mogelijke oplossingen.

U kunt ook meedoen met het uitwisselen van gebruikerservaring tussen collega's onderling. Meer hierover leest u op de website van Stigas.

Vraag de schriftelijke risico-inventarisatielijst aan bij Stigas (030) 6693712). U kunt de lijst voor uw sector ook downloaden via www.stigas.nl / risico-inventarisatie.

Nodig de Stigas-adviseur uit voor uw studieclub. Hij of zij kan een lezing houden gericht op uw sector en over het arbo-onderwerp dat u wilt.

Op de Farbolijst staan hulpmiddelen die in 2006 worden gesubsidieerd.