



Gebogen armen en knieën

Marije Groentjes, vuilnisvrouw: "Op onze goed- en fout-foto zie je mijn collega Bas aan de wagen hangen met overstrekte ellebogen en knieën. Als Dolf, de chauffeur, over een put heenrijdt, dan krijgt Bas een klap in zijn gewrichten: polsen, elleboog, schouder en knieën. Op de foto laat ik zelf de goede houding zien: gebogen elleboog, rechte rug, iets gebogen knieën. Zo kan ik met mijn spieren de klappen opvangen. Nu, een maand na de TOM-cursus, doen we nog steeds extra ons best om het op de goede manier te doen. Eigenlijk zou je per machine, per werksituatie, een uitleg moeten hebben."

Ervaring uitwisselen

Johan Hoekstra, boomverzorger: "Ga ik intensief bomen klimmen, dan krijg ik last van de elleboog. Dan kan ik geen shagje meer rollen. De huisarts zei dat het een overbelasting van de spieren is. In de TOM-cursus kwamen veel dingen naar voren. Je realiseert je dat je met het doorschuiven van de prusik steeds die belastende strekbeweging naar boven maakt. Nu ga ik meer footlocken, zodat de beenspieren het werk doen. En meer afwisselen met mijn collega. De nieuwe distelknoop (foto) klimt makkelijker. We kopen nu ook de lockjack, naar aanleiding van een opfris-cursus. Ook wisselen we nu met collega's ervaringen uit."

Pijn? Nu snap je waarom

Gemeente Heiloo heeft een enthousiast draagvlak gecreëerd voor vermindering van de fysieke belasting bij de afdeling Beheer Openbare Ruimte. Het ziekteverzuim is laag. Bij Grijs/Groen op de werkvloer werken ze met de TOM-methode. De werknemers gaan bewust om met hun lichaam.

Marije Groentjes is vuilnisvrouw bij de gemeente Heilo: "Door de TOM-cursus word je ervan bewust dat je lichaam later, met je pensioen, nog goed is als je je lichaam nú goed gebruikt. Als je de hele dag achter de wagens hangt, dan voel je 's avonds je armen. Met de foto's en voorbeelden uit het TOM-werkboek wordt echt duidelijk gemaakt hoe je lichaam in elkaar zit en werkt. Je voelt het wel dat je moe wordt, maar je snapt nu waarom dat slecht is voor je lichaam. De uitleg tijdens de cursus laat zien wat er gebeurt. Het boek is meer

op het 'groen' toegespitst, maar in de cursus werden er veel voorbeelden uit het 'grijs' gegeven. Met een digitale camera van het trainingsbedrijf zelf hebben we onze eigen goed- en fout-foto's gemaakt. Doordat je zelf foto's hebt genomen, ga je meer nadenken over wat je goed en fout doet."

Enthousiasme is het draagvlak

Hans Bake, opzichter Beheer Openbare Ruimte, is de aanstichter van het geheel. "Ik had het TOM-boek gezien bij een collega van WNK Bedrijven. De opzet is een eyeope-

ner, kort, duidelijk, overzichtelijk. Wat mij aansprak was het enthousiasme dat de werknemers van WNK Bedrijven uitte toen zij mij het boek lieten zien. De gemeente Heiloo doet al veel aan kleine cursussen gericht op de werkzaamheden. Gezond werken is eigenlijk heel gewoon, maar er gaan dingen insluipen. In TOM staan al deze gewone dingen. Het is de manier waarop je het met het TOM-boek onder de aandacht van de mensen brengt. Het boek laat zien wat ik in mijn eigen werk verkeerd kan doen en wat de lichamelijke gevolgen kunnen zijn. En er staat in hoe je het goed doet. Daarom hebben wij contact gezocht met Fiedeldij Dop & Tuinte over de aanpak. Introductie door een 'vreemde' heeft namelijk meer impact dan wanneer je het zelf introduceert. Met de trainingen zijn de leidinggevenden aanwezig geweest en we hebben gezien hoe onze jongens het oppakken. Het wordt breed gedragen. De onderwerpen van de cursus zijn direct herkenbaar voor eenieder. Je eigen ervaring vind je terug, met oorzaak en gevolg, en duidelijk uitgelegd, niet te lang. Met de oefeningen maak je het duidelijk. Eigenlijk is het heel simpel. Het bespreken van de eigen werksituatie aan de hand van de huiswerkfoto's betreft de mensen erbij. Je neemt ze serieus. Wat mij

opviel was dat de mensen op het puntje van hun stoel bleven zitten. Ze deden mee en hielden de aandacht erbij. Afwisseling, stukje uitleg binnen, naar buiten, naar hun werksituatie. De foto's op hun eigen werk nemen vonden de mensen prachtig. Ze waren echt bezig om van hun werk goed- en fout-voorbeelden te maken. Ze hadden zelfs bedacht 'pet goed op is goed', 'pet verkeerd op (klep naar achteren) is fout'."

Geen toets

Een toets aan het eind van een cursus geeft voor moeilijk lerenden onnodig veel spanning, waardoor ze niet goed meedoen en vaak wegblijven. De TOM-cursus wordt niet afgesloten met een toets. Met de foto's kan iedereen meedoen. Een foto zegt meer dan duizend woorden. De trainer Philip Fiedeldij Dop houdt van zijn vak, dat voelen de mensen. Na de cursus is er gewoon draagvlak. De medewerkers van gemeente Heiloo vragen nu zelfs wanneer met de sessies begonnen wordt. Hans Bake: "We nemen de werknemers serieus. Na de cursus zie je ze anders werken, bijvoorbeeld de tips van het motorzagen. Ze komen nu met folders van ergonomisch gereedschap. De timmerman gaat nieuwe trekzagen uitproberen. Het nieuwe gereedschap wordt op ergonomie

beoordeeld, bijvoorbeeld de pols. En bij de nieuwe aanhanger moeten de wielen onder de bak, lage tildrempeel, als ze het zijschot laten zakken. Wij blijven herhalen, anders zakt het weer weg. Het idee is om telkens twee personen een hoofdstuk te laten voorbereiden. De mensen reageren er positief op en willen dat ook gaan doen. Als leidinggevende wordt onze rol nu sturing, hulp bij uitleg, motiveren, maar niet zelf de leraar spelen, want dat werkt niet."

Het kan ook anders

Ed de Geus, monteur: "Je weet het wel, maar het slijt er wel gemakkelijk in. De brug op de juiste hoogte zetten, meer door de knieën gaan. Je bent door de cursus meer gaan beseffen 'het kan ook anders'. Het punt is ook dat je het met je opleiding fout aanleert. Ik deed werkend leren, dus één dag naar school en vier dagen werken. Op school heb ik niets gehad over het gebruik van het lichaam. Bij de tweemanszaak waar ik eerst werkte was het werken, werken, werken. Voor begeleiding, werkhouding, lichaamshouding was geen tijd. Mijn vader is rugpatiënt, hem heb ik drie weken in bed zien liggen met pijnstillers. Dat maakt wel indruk. In mijn jeugd had ik een kronkel in mijn ruggengraat. Toen heb





Ongelukkige werkhouding

Ed de Geus, monteur: "Op de foto zie je de brug die nog te laag staat. Je gaat er met een scheve rug onder staan."



Het kan ook anders

Ed de Geus, monteur: "Neem even de moeite en tijd om de brug omhoog te doen, dan sta je rechtop, met een rechte rug."

ik dat met Mensendieck-oefeningen weer recht gekregen. Vooral om je spieren soepel te maken. De spieren in de onderrug en de buikspieren weer leren gebruiken. Ik was te stijf in de rug. Een gezonde werkhouding kost extra inzet. De TOM-cursus heeft effect gehad. Het is nuttig dat je weer gaat nadenken over je eigen werkhouding. En je hoort van je collega's wat die vinden van gezond werk. Dat zet je aan het denken. Goed dat onze werkgever tijd en geld hieraan besteedt. Het plan is om per groep (circa acht mensen) per toerbeurt een onderwerp uit TOM te kiezen en dan zelf een toolbox voorbereiden en uitleggen. En dat de anderen daarop gaan reageren, net zoals bij de TOM-cursus. Vooral de eigen ervaring delen met de anderen; van elkaar leren dus."

Professionele cultuur

Rob Reijners, hoofd afdeling Beheer Openbare Ruimte: "In een professionele cultuur kunnen werknemers elkaar aanspreken over hoe het werk gedaan wordt. De TOM-aanpak brengt gezondheid op de werkvloer. Onze mensen van zowel de groene als ook de grijze tak hebben in de TOM-cursus een gezamenlijke start gemaakt. Zonder schroom vertellen, delen ze hun eigen ervaring met collega's. Het TOM-werkboek is het gereedschap. Als je de foto's bekijkt, begrijp je in één oogopslag hoe het lichaam werkt, wanneer het sterk is of wanneer het juist kwetsbaar is en onnodig slijt. De goed- en fout-foto's laten zien hoe het in de praktijk werkt. Zeer herkenbaar. Dit nodigt werknemers

uit collega's op hun goede en foute werkhoudingen aan te spreken. Met de toolbox-meetings wordt structureel tijd ingepland om een onderwerp te bespreken. Om beurten bereiden twee werknemers naar keuze een onderwerp voor. Samen bewust worden van gezond werken. Daar gaat het ons om. Als werkgever hebben we de verantwoording voor werknemers. Ons ziekteverzuim is laag. Preventief blijven we aan gezondheid werken om dat zo te houden. Het TOM-boek is één van onze tools. We hebben ook tilcursussen, veiligheidstrainingen, PAGO, gehoortesten, maar die zijn meer incidenteel. Met de TOM-meetingen houden we het hele jaar door de aandacht voor gezond werken vast."

De kneepjes van het vak

Joop Smit en Arie Bakker: "Als wij naar de jonge garde kijken, dan worden we al moe. Er wordt te veel, onnodige energie gebruikt. Door eerst goed te kijken kan je overzien wat de makkelijkste manier is. Bijvoorbeeld het volscheppen van de kruiwagen. Niet over de hand werken, maar in een beweging. Grond hoeft je niet te 'wegen'. De steekwagen is ook zo'n voorbeeld bij kluitbomen verplaatsen. Pak je een steekwagen met grote wielen, dan heb je een grotere hefboom. De stam gebruik je als hefboom. We rijden hem dan naar de aanhanger. We leggen een blokje onder de steekwagen, pakken de boom bij de stam en kantelen hem zo op de aanhangwagen zonder te tillen. Ik (Arie) ben praktijkopleider geweest.

Jongens van school die nog niks kunnen, nemen het wel aan. Om ervaren collega's het anders te leren is moeilijker 'omdat ze het al zo gewend zijn'. Je hebt geleerd om rechts te schrijven, en dan kom ik je vertellen dat je nu links moet schrijven. Dan heb je een probleem. Dat kost tijd om aan te wennen. Ander voorbeeld is de grondboor. Ik loop met de grondboor naar de plek van de paal en Joop komt er al met de paal bij en legt de paal vlak bij mij neer. Zo klap je op de paal makkelijk de kluit uit de boor. Anders sta je met de boor te schudden om hem leeg te krijgen. Voor ons is het zo gewoon, maar wij hebben het door jaren werkervaring aangeleerd. Vroeger kreeg je veel en langdurig begeleiding. Daar ontbreekt het nu vaak aan. Met het TOM-boek wordt daar nu weer tijd voor ingeruimd." ■



■ In de groensector werken reeds meer dan 24.000 mensen met het TOM boek. Op www.vraaghetaanTOM.nl wisselen zij ervaringen en ideeën uit.