



Ondernemers, opgelet: niet alleen machines slijten!

Veel verzuim in de tuinbouw komt door iets redelijk eenvoudigs, namelijk: repeterende werkzaamheden. Zeker als tijdens die werkzaamheden de lichaamshouding niet goed is, liggen langdurige klachten op de loer. Op een aantal tuinbouwbedrijven is sinds kort een medewerker opgeleid als coach. Die helpt collega's hun werk beter uit te oefenen. Doel: minder klachten, minder verzuim. En dat werkt!

Klachten aan nek, heup, schouders of rug. Het carpaal tunnelsyndroom. Trigger fingers. Een greep uit de klachten die Charlotte de Raad van Z.O.N. Arbeidsvoorziening de afgelopen jaren voorbij zag komen bij medewerkers in de tuinbouw. Allemaal het gevolg van repeterend werk en van het feit

dat die werkzaamheden soms niet in de juiste lichaamshouding worden uitgevoerd. Nu zijn die klachten op zich al vervelend. Nóg vervelender is dat ze klein beginnen. Het lijkt dus geen kwaad te kunnen door te werken. Even de tanden op elkaar, of een paar weken rustiger aan. Maar veel van die klachten zijn het gevolg van slijtage. En lichaamsdelen die versleten zijn, herstellen zelden tot nooit. De diagnose '(deels) arbeidsongeschikt' is dan snel gesteld. En daarmee is niemand geholpen: de medewerker niet en ook de werkgever niet. Voldoende reden voor De Raad op zoek te gaan naar een oplossing. Die werd gevonden bij Buro voor Fysieke Arbeid: een leertraject voor medewerkers van tuinbouwbedrijven. De eerste medewerkers hebben hun studie inmiddels afgerond en mogen zich 'coach' noemen. Anita Jansen van Vereijken Kwekerijen uit Beek en Donk bijvoorbeeld: "Het afleren van verkeerde bewegingen kost meer tijd dan het leren van de goede bewegingen."

'Doe maar wat fysiotherapie'

De Inspectie Sociale Zaken en Werkgelegenheid publiceerde vorig jaar een rapport over de arbeidsomstandigheden in de tuinbouw. Fysieke problemen komen onder meer door zware werkzaamheden (zoals tillen en duwen), door statische belasting (bijvoorbeeld langdurig staan), door repeterende bewegingen en door een ongunstige werkhouding, concludeerde de inspectie na een onderzoek bij tuinbouwbedrijven. Die diagnose is herkenbaar voor De Raad van Z.O.N. Arbeidsvoorziening, dat onder meer tuinbouwbedrijven helpt met het personeelsbeleid. Zo gebeurt het vaak dat medewerkers telkens net boven zijn of haar macht werken (bijvoorbeeld

tijdens het oogsten of indraaien) of een verkeerde beweging maken (bijvoorbeeld iedere keer een busrail-wagen met de heup vooruitduwen). Niet elke medewerker stapt met de eerste klachten naar de huisarts. En als

Vind maar eens een goede vervanger voor die ervaren arbeidskracht...

dat al gebeurt, dan is het eerste advies vaak: doe maar wat fysiotherapie. Als dat na enkele maanden niets blijkt te helpen, dan wordt in het mooiste geval een MRI-scan gemaakt. Dan blijkt dat bijvoorbeeld een zenuw in het midden van de pols is afgeknelde (wat kan zorgen voor carpaal tunnelsyndroom) of dat een pees vast zit waardoor een of meer vingers niet kunnen bewegen



(de zogenoemde trigger finger). In de tussentijd zijn de hulpmiddelen toegenomen maar het repeterende werk gebleven, hierdoor is de slijtage dus geen halt toegeroepen. Ziekteverzuim of zelfs tot langdurige arbeidsongeschiktheid is geen uitzondering, aldus De Raad. In die gevallen neemt Z.O.N. Arbeidsvoorziening de kosten op zich: de werkgever lijkt dus niet direct nadelige gevolgen te ondervinden van het arbeidsverzuim. Maar niets is minder waar. Want vind maar eens een goede vervanger voor die ervaren arbeidskracht...

Zes teamleiders

Buro voor Fysieke Arbeid (BvFA) ondersteunt bedrijven in het verminderen van fysieke belasting door lichamelijk zware werkzaamheden. In de tuinbouw had het bedrijf nog geen ervaring, maar daarin kwam door een telefoontje van De Raad verandering. Besloten werd te starten met een coachings-opleiding voor teamleiders of eigenaren van tuinbouwbedrijven. Z.O.N. Arbeidsvoorziening benaderde daarvoor een aantal tuinbouwbedrijven. In september ging de opleiding van start, vertelt Niobe Mijnders, trainer bij BvFA. Zes teamleiders/eigenaren van in totaal vier verschillende tuinbouwbedrijven werden voorgelicht over tal van aspecten van klachten door fysieke arbeid. Inmiddels hebben alle zes teamleiders /eigenaren hun opleiding

met succes afgerond. Ze zijn dus officieel coach. Mijnders: "De opleiding bestaat uit een combinatie van theorie en praktijk. Zo leren de deelnemers hoe motoriek in elkaar steekt, waardoor fysieke klachten kunnen ontstaan en hoe je tijdens de werkzaamheden de fysieke belasting kunt verminderen." Belangrijk onderdeel van de opleiding was coaching. Ofwel: hoe kun je als

teamleider ervoor zorgen dat je collega stopt met op de verkeerde manier werken? En hoe overtuig je iedereen - collega en werkgever - dat werken in een goede houding niet betekent dat je langzamer werkt?

Afleren en aanleren

"Ik ben door de opleiding echt anders naar fysieke arbeid gaan kijken", vertelt Anita Jansen. Zij is teamleider oogst bij tomatenbedrijf Vereijken Kwekerijen in Beek en Donk en volgde samen met een collega de opleiding van BvFA. "De opleiding is echt een aanrader voor

ieder bedrijf." Bij de instructie van nieuwe medewerkers wordt tegenwoordig door Jansen aandacht besteed aan het aanleren van de goede houding zodat ze op een zo min mogelijke fysiek belastende manier aan het werk kunnen. Daarnaast spreekt Jansen veel met bestaande medewerkers over hun werkhouding. Enerzijds naar aanleiding van mogelijke klachten. Maar daarnaast houden Jansen en haar collega-coach zelf in de gaten of iedereen wel op een zo min mogelijk fysiek belastende manier werkt. "Het zit vaak in de kleine dingen." Vaak is een korte instructie voldoende. Dat leidt immers tot bewustwording. Zo had Jansen zelf de neiging haar pols te overstrekken tijdens haar oogstwerkzaamheden. Met een korte instructie was die neiging verholpen.

Er zijn ook collega's bij wie de werkhouding meer aandacht vraagt. In die gevallen volgen een aantal coachmomenten zo'n vier tot vijf. De medewerkers worden bewust gemaakt wat ze zelf doen en hoe het eventueel

beter kan en krijgen de opdracht om dit ook daadwerkelijk te gaan trainen om het een gewoonte te maken. "Het afleren van verkeerde bewegingen kost meer tijd dan het leren van de goede bewegingen." Of de aanpak slaagt? "Daar zijn nog niet direct cijfers van. Op sommige medewerkers hebben veranderingen in de houding of manier van werken meteen succes, en van sommige andere veranderingen worden de effecten hopelijk op het langer termijn zichtbaar. De toekomst zal uitwijzen of het daadwerkelijk effect heeft. De mensen hoeven er in ieder geval niet harder door te werken. Integendeel zelfs, doordat het minder fysiek belastend is kunnen mensen het ook langer volhouden. Maar natuurlijk is het afleren wel even hard werken", vertelt Jansen. Ook hoeven er niet direct aanpassingen te worden gedaan aan de inrichting van de kwekerij. Want dat wordt vaak gedacht: dat het verbeteren van fysieke belasting vooral een kwestie is van betere machines of een andere opstelling van de machines.

De grootste winst

Jansen en de vijf andere coaches zijn klaar met hun opleiding. Ze blijven echter ondersteuning ontvangen van Z.O.N. Arbeidsvoorziening en BvFA. Mijnders: "We vragen aan de coaches onder meer om een plan voor hun eigen werkgever te maken. In dat plan staat hoe ze arbeidsklachten bij hun werkgever willen aanpakken." Bovendien krijgen ook andere klanten van Z.O.N. Arbeidsvoorziening de vraag of ze interesse hebben in coaches. De Raad: "Er is gelukkig steeds meer aandacht in de tuinbouw voor duurzame inzetbaarheid van personeel. Er is op dat vlak veel winst te behalen door bijvoorbeeld de werkruimte anders in te richten of door andere karren aan te schaffen. Maar je kunt nog zulke goede apparatuur hebben, het gaat erom hoe mensen die apparaten gebruiken. De meeste winst is dus te behalen bij de mens zelf."

'Gezond je pensioen halen'

Ook sectorinstituut Stigas is actief op het gebied van het voorkomen van klachten door fysieke arbeid. Stigas staat voor gezond, veilig en vitaal werken en wordt aangestuurd door werkgevers en werknemers in de sector en adviseert bedrijven over veilig en gezond werken. Naast advisering over arbeidsomstandigheden en verzuimbegeleiding biedt Stigas diverse cursussen aan, zoals de cursus Gezond bewegen en een workshop Verzuimmanagement. De masterclass Vitale bedrijven hebben de toekomst! bespreekt wat vitaliteit en inzetbaarheid betekent voor een bedrijf en helpt ondernemers met concrete acties. Daarnaast helpen de preventieadviseurs de arbeidsomstandigheden

op tuinbouwbedrijven te verbeteren, bijvoorbeeld middels een risico-inventarisatie of een werkplekonderzoek. "Repeterende werkzaamheden horen bij de tuinbouw. Die zijn dus niet te voorkomen", vertelt Albert van der Burg, preventieadviseur en arbeidsdeskundige voor regio Westland. "Maar er zijn wel degelijk oplossingen. Vaak wordt dan gedacht dat het om dure technische oplossingen gaat, maar vaak kan een andere of een afwisselende werkhouding of het afwisselen met collega's al preventief werken." Goede arbeidsomstandigheden zijn een verantwoordelijkheid van zowel werkgever als werknemer, vindt Van der Burg. Zo zouden werkgevers zich kunnen afvragen: verrichten de werk-

nemers de werkzaamheden op een gezonde manier? Werknemers op hun beurt zouden hun eigen klachten vaker serieus moeten nemen. "Die zeggen vaak: 'Laat mij dat werkje maar doen'. Werkgevers willen het medewerkers naar de zin maken. Dat begrijp ik wel, maar dat brengt vaak wel een risico met zich mee. Die medewerkers zijn zich dan dus niet bewust van de mogelijke gevolgen: langdurig verzuim op lange termijn." Goede arbeidsomstandigheden gaan dus verder dan de Arbo-wet, vertelt Van der Burg. "Het gaat om langdurige inzetbaarheid, zodat medewerkers hun werkzaamheden kunnen volhouden en gezond hun pensioen kunnen halen en daarna nog in een goede gezondheid van hun pensioen kunnen genieten."