

Birgite Kasten-Lips, P&O adviseur bij Heembouw

“Samenwerken aan gezondheid en duurzame inzetbaarheid”

Het verzuim door rugklachten bedraagt gemiddeld rond de 60 dagen. Bij Heembouw hebben ze dit terug weten te brengen naar gemiddeld slechts 11 dagen. In een prettig gesprek met de manager Ledenvoordelen Roeland Contzé en Andrew Wiersma, beleidsadviseur Veilig en Gezond Samenwerken, vertelt Birgite Kasten-Lips ons hoe ze dit bij Heembouw hebben gerealiseerd en ook op welke wijze er wordt gebouwd aan de juiste cultuur in de onderneming om medewerkers langer inzetbaar te houden.

“Eén van onze medewerkers was al een half jaar uit de running als gevolg van een nekhernia. Toen een halfjaar fysiotherapie niet het gewenste herstel had gebracht, wilde onze medewerker de door ons geadviseerde trainingmethode van STEP proberen. Achteraf had hij gewild dat hij dit veel eerder had gedaan. Hij is inmiddels geheel hersteld en heeft zijn werkzaamheden weer volledig hervat dankzij de trainingen van STEP.”

Het begint bij bewustwording

“Als werkgever wachten we niet tot iemand daadwerkelijk verzuimt. Zo hebben we voor alle medewerkers die ooit verzuimd hadden door rugklachten op vrijwillige basis de rug advies training BackPerfect® van STEP gegeven om ze bewust te maken hoe hun dagelijkse handelen effect heeft op de belasting van hun rug. Ook letten we op signalen van werknemers zelf en maken we gebruik van het PAGO-bedrijfsrapport. Dit rapport maakt inzichtelijk hoe het met onze medewerkers gaat: hoe gezond de gemiddelde Heembouwer is en wat ze vinden van hun werk. Door het vergelijken van de uitkomsten met de rapportages uit voorgaande jaren zijn we in staat richting te geven in de prioriteitstelling van ons verzuim- en arbobeleid. Voor medewerkers die alsnog uitvallen met rugklachten starten we direct na ontvangst van de ziekmelding een individueel programma op. Het begint bij een huisbezoek door de STEP therapeut: hoe functioneert iemand thuis? Daarna volgt een bezoek op de werkplek: hoe beweegt iemand daar? Dit werkplek bezoek is heel effectief. Ter plekke wordt getraind, totdat het ‘in het systeem’ van de werknemer is ingebakken. Door een aantal simpele handelingen aan te leren, wordt de rug veel minder belast. Bijkomend voordeel bij deze integrale aanpak is het feit dat andere medewerkers zich ook bewust worden van hun houding en daarbij elkaar stimuleren op een duurzame manier te werken.”



Birgite Kasten-Lips, P&O adviseur bij Heembouw

Verantwoordelijk voor je collega

"De basis is Vitamine A(andacht): 'betrokkenheid' en 'interesse in elkaar hebben'. Op elkaar letten en je verantwoordelijk voor elkaar voelen en indien nodig elkaar aanspreken op veilig en gezond gedrag. Dit betekent dat ook een uitvoerder hier oog voor moet hebben. Daarbij moeten medewerkers weten, en erop kunnen vertrouwen, dat indien ze hulp nodig hebben ze daarop kunnen rekenen. Dit vereist goede samenwerking met alle betrokken partijen zoals medewerker, leidinggevende, P&O, de behandelaar en bedrijfsarts.

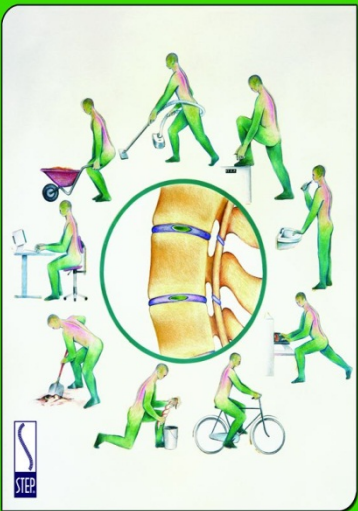
Duurzamer inzetbaar als je goed je lichaam gebruikt

Om duurzaam inzetbaar te blijven is aandacht voor fysieke belasting belangrijk, bijvoorbeeld belasting van de rug. Fysieke belasting wordt dan ook vaak als één van de belangrijkste risico's gezien. "Simpel gezegd: hoe gebruik ik mijn lichaam? Dat is de vraag die werknemers zichzelf moeten stellen", schetst Andrew Wiersma. Maar ook een leven lang leren, leeftijdsonafhankelijk kunnen blijven werken en de gezondheid van de werknemer speelt bij duurzame inzetbaarheid een duidelijke rol. "Steeds meer werkgevers willen mensen gezonder, langer en vitaler laten werken. Daar past zo'n aanpak van Heembouw prima bij." Bouwend Nederland stimuleert leden om aandacht te geven aan de gezondheid van de werknemers. Zo worden er voor de leden van Bouwend Nederland o.a. leer-van-elkaar bijeenkomsten georganiseerd en volgen in het najaar workshops over duurzame inzetbaarheid.

Medewerkers staan in beginsel sceptisch tegenover rug advies trainingen. Het is alsof je een wielrenner wilt leren fietsen. De praktijk leert echter dat het voor zowel de werkgever als de medewerker erg waardevol blijkt te zijn. Door een juist gebruik van de rug kan een medewerker veel langer meedraaien, zowel privé als op het werk.

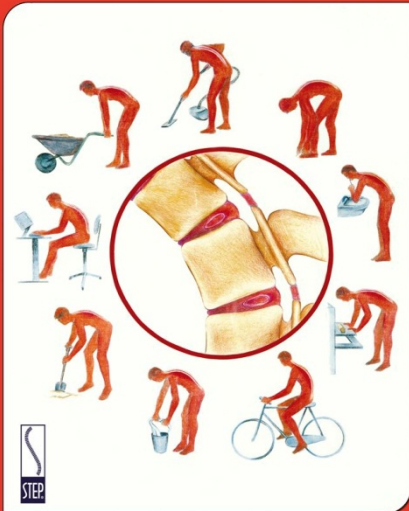
Leden ontvangen 15% korting op de trainingsprogramma's van STEP. Meer informatie over deze Preventie en Re-integratieaanpak van STEP vindt u op onze website www.bouwendnederland.nl/ledenvoordelen. Ook kunt u rechtstreeks contact opnemen met STEP op 074-2502828 of step@step.nl

Bukken, Tillen, Zitten, Knielen
Ja



**Hiemee voorkom je rugklachten
Hiermee los je rugklachten snel op**

Bukken, Tillen, Zitten, Knielen
Nee



**Daar krijg je rugklachten van
Daar worden rugklachten erger van**