

Whitepaper

De weg naar een optimale ergonomie voor de werkplaats



Inhoud

	Voorwoord	p. 03
01	De belangrijkste actoren van het project	p. 04
02	De stappen van de strategie	p. 07
03	Een preventiecampagne organiseren	p. 15
04	Investeren in ergonomie	p. 20

Voorwoord

Elke ergonomische strategie in een bedrijf heeft hetzelfde doel: de geplande taken aanpassen aan de capaciteiten van de personen aan wie ze zijn toegewezen. Deze ambitie heeft een invloed op alle facetten van een activiteit, maar ze krijgt een bijzondere betekenis in de wereld van de industrie en logistiek.

In deze sectoren is de blootstelling aan beroepsrisico's namelijk het grootst. Het hanteren van lasten, ploegenwerk dat repetitieve bewegingen inhoudt, de noodzaak om met specifieke apparatuur en gereedschappen om te gaan en de blootstelling aan bepaalde materialen, vereisen dat deze bedrijven ergonomie zorgvuldig aanpakken.

De gezondheid van de teams en de veiligheid op het werk zijn natuurlijk voldoende redenen om werk te maken van een optimale ergonomie. Maar het zijn zeker niet de enige redenen! Dankzij de wetenschappelijke vooruitgang op het gebied van werkhouding en -omstandigheden komt een doorgedreven ergonomie de productiviteit van een bedrijf aanzienlijk ten goede. Het is zelfs een van de belangrijkste factoren om de productiesnelheid te verhogen, werkpakketten aan te pakken of een productielijn te optimaliseren.

Bij een ergonomische strategie wint dus iedereen, op voorwaarde dat het spel volop en nauwgezet wordt gespeeld. Daarom hebben we deze gids voor u opgesteld, als hulp voor de ontwikkeling daarvan.

Het Manutan team.

01

De belangrijkste actoren van het project

Een ergonomische strategie heeft betrekking op iedere werknemer van het bedrijf, op alle niveaus. Iedereen heeft een specifieke rol te spelen in de continue zoektocht naar verbetering. Een beter begrip van deze rollen betekent een betere beheersing van de eisen die aan iedereen moeten worden gesteld en de zekerheid dat alle middelen van het bedrijf worden ingezet om samen vooruit te komen!



De werknemer

Elke ergonomische strategie is gericht op het welzijn van de werknemer.

Hij staat dus centraal in het systeem. Dit betekent dat hij niet alleen toeschouwer moet zijn, maar ook **actor van dit project**. De teams bij ergonomie betrekken, hen opleiden en hen voorlichten, vormen de sleutel tot een ergonomisch project dat concrete en duurzame resultaten oplevert.



De personeelsvertegenwoordiger

Zoals bij elk intern bedrijfsproject hangt ook het succes van een ergonomische strategie af van een constructieve en ordelijke dialoog tussen alle actoren. In dit opzicht wordt de personeelsvertegenwoordiger opgeroepen om een voorlichtingsrol te spelen bij de teams en hoeder te zijn van de veranderingen die er aankomen. Elke verandering brengt vragen met zich mee. Soms ook misverstanden en vaak zorgen. Leiding nemen over de communicatie met werknemers om hen inzicht te geven in wat er op het spel staat, is een sleutelfactor voor succes.



De personeelsafdeling

De personeelsafdeling vormt de kern van de uitdagingen die het welzijn van de teams en de prestaties van het bedrijf verenigen. Deze afdeling speelt een sleutelrol in een strategie van ergonomische optimalisatie. Door de contacten met de werkvloer is de personeelsafdeling natuurlijk zeer goed geplaatst om een technische oplossing aan te reiken voor een ergonomisch probleem. Maar zijn rol gaat veel verder: in zijn langetermijnvisie moet de personeelsafdeling proactief handelen en preventieve maatregelen nemen. Die kosten namelijk altijd minder dan corrigerende maatregelen en zijn veel wenselijker.



De ergonomieverantwoordelijke

Het is een goed idee om binnen het bedrijf een van de werknemers of managers te benoemen tot ergonomieverantwoordelijke. Zo staat er een **goed opgeleide en beter geïnformeerde contactpersoon** klaar die informatie verzamelt en aan alle actoren van het project doorgeeft. Deze persoon kan de initiatieven centraliseren en een transversale visie bieden op de voorgenomen optimalisatiestrategie van het bedrijf.



De bedrijfsarts

Als bevoorrechte gesprekspartner van het bedrijf kent de bedrijfsarts de ergonomieproblemen en heeft een zeer duidelijk zicht op de obstakels die een goede ergonomie in de weg staan. Als onafhankelijke actor in het project kan de bedrijfsarts een waardevolle hulp zijn, op meerdere vlakken: prioriteiten stellen, deskundig advies geven voor verbeteringen of over de materialen, organisatie of apparatuur voor een werkplek. De bedrijfsarts heeft ook een adviserende en preventieve rol voor elk lid van het team.



De teamleider

Als dagelijks aanspreekpunt voor werknemers heeft de teamleider een fundamentele rol te spelen in een ergonomische strategie. Dankzij een opleiding voorafgaand aan het project moet hij vragen van werknemers kunnen beantwoorden en informatie op een betrouwbare manier kunnen overbrengen. Op de werkvloer zorgt hij er ook voor dat iedereen de nieuwe procedures en normen naleeft die in het kader van de ergonomische strategie worden ingevoerd. Tot slot is hij een van de best geplaatste personen om de effecten van de strategie te meten en constructieve feedback te geven. Dat is een waardevolle hulp bij de opstelling van een doeltreffend actieplan.



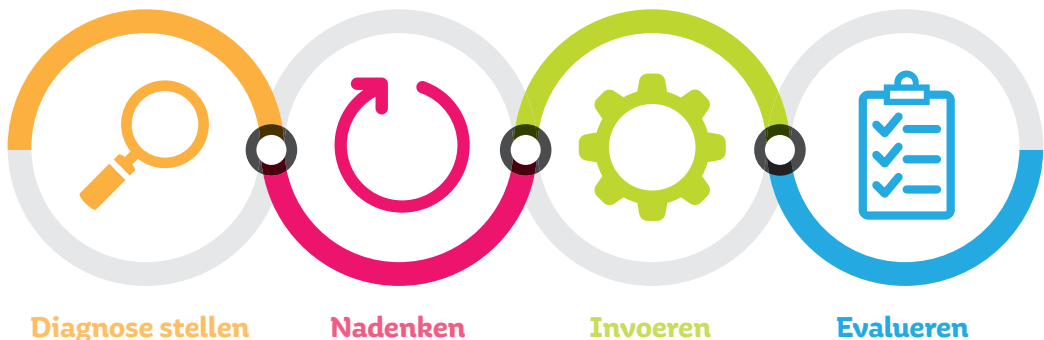
De onderhoudsteams

In het kader van een ergonomische strategie kan het interessant zijn om de onderhoudsteams aan te tonen welke meerwaarde het biedt om de voorzieningen voor de werknemers af te stellen en aan te passen. In hun dagelijkse contact met machines en werkplekken hebben deze teams de werknemers veel te bieden. Zo kunnen ze bij elke interventie voorstellen om stoelinstellingen of werkbladen aan te passen, of om de opslagruimtes anders in te delen. Onderhoudsteams zijn vaak het best geplaatst om ergonomische waarde toe te voegen aan een technische handeling, aangezien ze dagelijks technische ingrepen uitvoeren.

02

De stappen van de strategie De uit te voeren acties

Klein bedrijf of groot bedrijf? Bij een ergonomische strategie komen vaak vier belangrijke stappen kijken: diagnose stellen, nadenken, strategie invoeren en evalueren.





Diagnose stellen

Werken aan een bestaande installatie.

De ergonomiestrategie wordt nu systematisch geïntegreerd in het ontwerp van een werkruimte en de planning van taken. Vanaf nul beginnen is uiteraard de beste methode om elk teamlid een optimaal comfort te bieden, voor een kleine of zelfs geen investering. Helaas hebben veel bedrijven lokalen ingericht die niet eenvoudig grondig aan te passen zijn. Bij een bestaande installatie kan men via een audit van de situatie de ergonomische prioriteiten in kaart brengen en vervolgens de infrastructuur geleidelijk verbeteren met het oog op een optimale ergonomie.

Diagnose van werkplekken.

Een diagnose kan de vorm aannemen van een vragenlijst gericht aan iedere werknemer. Of beter nog: aan elke werkplek. De eerste stap in de richting van een optimalisatiestrategie is de obstakels identificeren die teams ondervinden op het gebied van uitrusting, maar ook op het vlak van de organisatie. Dat is namelijk ook een stressfactor. Het doel van deze diagnose is niet om de teams te vragen oplossingen te vinden, maar wel om een situatie in kaart te brengen. Ongeacht de kwaliteit en volledigheid van de vragenlijst moet deze worden aangevuld met een volledige audit van de apparatuur. Deze doorlichting moet plaatsvinden volgens de landelijk geldende normen en de Europese aanbevelingen voor de organisatie van de werkplek en de apparatuur die aan iedereen ter beschikking wordt gesteld.

De zelfevaluatie door de werknemer moet uiteraard gepaard gaan met een zorgvuldig onderzoek van elke houding door een persoon die verstand heeft van ergonomie. Het aantal verplaatsingen, de afwisseling in de verplaatsingen, de herhaling van handelingen, het werktempo ... Soms is een blik van buitenaf de beste manier om potentieel gevaarlijke handelwijzen of bronnen van overmatige vermoeidheid op lange termijn op te sporen.

Diagnose van het verkeer.

In de industrie of logistiek zijn de stromen doorgaans niet optimaal georganiseerd. Vaak gaat het om een compromis tussen de indeling van een ruimte, de productiviteit en het comfort van de teams. Men moet de circulatiecircuits van werknemers, onderdelen of gereedschappen doorlichten met de ergonomie in het achterhoofd. Wanneer een werknemer de stromen direct kan waarnemen, heeft dat een positieve invloed op zijn stressniveau. Ook optimale verlichting heeft vaak een opzienbarend effect op de vermoeidheid of concentratie van de werknemers. Bij deze diagnose van de circulatie van stromen en personen moet men ook nadenken over geluidsbescherming. Soms is het vrij eenvoudig om een werkplek uit de buurt van een grote geluidsbron te houden of de invloed hiervan te beperken. Dit is van essentieel belang, aangezien geluidshinder een directe invloed heeft op de bloeddruk van mensen en dus ook op hun gezondheid.

Aandachtspunten.

Elk bedrijf is anders. Een volledige lijst opstellen van de handelingen die nodig zijn voor een doorgedreven diagnose in elk van deze bedrijven, is dus niet mogelijk. Sommige punten kunnen wel systematisch worden opgevolgd en nodigen uit tot het stellen van de juiste vragen:

Bewegingsvrijheid.

Kan de werknemer zich vrij verplaatsen? Heeft hij voldoende ruimte om te werken of om op te staan? Kan hij stretchoefeningen doen zonder zijn werkplek te verlaten? Dit zijn allemaal vragen die men moet stellen bij de controle van elke werkplek.

Verstelbaarheid.

Men moet consequent controleren of de kenmerken van een werkplek kunnen worden aangepast aan de lichaamsbouw van de werknemer. Heeft hij een manier om op de juiste hoogte te werken? Kan hij zijn apparatuur eenvoudig aanpassen aan zijn lengte?

De conformiteit van de gereedschappen.

Beschikt de werknemer over geschikt gereedschap in goede staat? Is deze apparatuur optimaal geplaatst? Is het geschikt voor alle lichaamstypen, wat lengte of gewicht betreft?

Verlichting.

Bevordert het helderheidsniveau de aandacht? Biedt het de werknemer voldoende comfort zonder extra stress? Is het instelbaar? Is er voldoende zicht? Verlichting beïnvloedt niet alleen het gezichtsvermogen, maar ook het welzijn en de mate van vermoeidheid. Het aantal montagefouten of arbeidsongevallen hangt vaak nauw samen met de verlichting van de werkplek.

Persoonlijke beschermingsmiddelen.

Beschikken de werknemers over persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) in hun maten? Bieden deze middelen voldoende instelmogelijkheden? Zijn ze comfortabel? Begrijpen de werknemers de instructies voor het gebruik van deze middelen en het nut ervan goed? Worden ze regelmatig gecontroleerd?

Informatie.

Zijn de verschillende informatiebronnen in het bedrijf ingedeeld naar kleur? Is deze informatie gemakkelijk toegankelijk en begrijpelijk? Zijn bijvoorbeeld veiligheidsinstructies gemakkelijk te identificeren tussen de andere informatie die op werkplekniveau wordt aangeboden? Informatie codificeren helpt de mentale belasting van werknemers te verminderen. Bovendien wordt het voor hen gemakkelijker om de informatie die ze de hele dag door ontvangen in te delen naargelang prioriteit.

Normen voor tillen en dragen.

De Arbowet kent geen specifieke eisen over hoeveel een werknemer mag tillen. De last mag echter geen gevaar opleveren voor de veiligheid en of de gezondheid van de werknemer (Arbobesluit 5.2).

Tillen en dragen moet in de Risico-Inventarisatie en -Evaluatie opgenomen zijn en afhankelijk van het risico bestreden worden via een plan van aanpak. In een toelichting op het Arbobesluit wordt verwezen naar de NIOSH-methode die kan worden gebruikt om te berekenen wat het maximale tilgewicht is onder bepaalde omstandigheden.*

* Bron: <https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/tillen-en-dragen>



Nadenken

In de ideale wereld is alles eenvoudig en een kwestie van ‘je hoeft alleen maar ...’. Maar wie werkt er in een ideale wereld? In dit stadium van de ergonomische strategie is het de taak van het team om de situatie volledig in kaart te brengen en zo de beste oplossingen te vinden ...

Om het team hierbij te helpen en afwegingen makkelijker te maken, is het noodzakelijk om de doelstellingen van het bedrijf te prioriteren. Zo kan bijvoorbeeld de veiligheid van mensen voorop staan. Vervolgens kan, met een gelijkwaardige veiligheid, de strijd tegen stress, de vermindering van omgevingsgeluiden of de preventie van spier- en skeletaandoeningen een plek krijgen in de strategie.

In dit stadium legt de diagnose haar volle gewicht in de schaal. Door de zwakke punten van het bedrijf en de verwachtingen van de werknemers duidelijk in kaart te brengen, maakt de diagnose het mogelijk om de prioriteiten beter af te wegen en na te denken over een alomvattend antwoord. In dit stadium kan de tussenkomst van een professioneel ergonomoog een pluspunt zijn voor het bedrijf.



Invoeren

Zodra de problemen zijn vastgesteld en de prioriteiten gedefinieerd, zal de ergonomische strategie concreet worden toegepast. Dit is het moment om voorzichtig te zijn, want een verandering, zelfs een positieve, bezorgt de teams stevast stress. De invoering van de ergonomische strategie begint met het informeren van de teams. Wat gaat er veranderen, wanneer, hoe en waarom? Deze vaak vergeten fase is essentieel om iedereen achter de veranderingen te scharen. Bij de toepassing van een ergonomiestrategie is de vernieuwing van apparatuur niet noodzakelijk vereist. Het kan betekenen dat iets op een andere manier moet worden georganiseerd. Dat werkplekken opnieuw moeten worden ingericht. Of gewoonweg dat men een ‘aanpassingsdag’ moet plannen voor de werkplekken. Dit soort ingrepen mag niet worden onderschat: de tijd nemen om een stoel te verstellen, een ruimte anders in te delen of een werkprocedure te vereenvoudigen, kan een directe impact hebben op het welzijn en de gezondheid van de teams. Zonder dat dit het bedrijf een cent kost. Maar als uit het denkproces blijkt dat de apparatuur aan vernieuwing toe is, moet men voldoende tijd uittrekken om de werking en de instellingen van de apparatuur uit te leggen aan de teams die er gebruik van zullen maken. Dit lijkt misschien voor de hand liggend, maar elke dag zien we dat er comfortuitrusting wordt geleverd zonder dat iemand toelicht hoe ze werkt of welke voordelen ze biedt. Zo levert een investering die een echte verbetering had kunnen inhouden met slechts een paar minuten uitleg, niets op.



Evalueren

Zoals elke andere maatregel in een bedrijf moet een ergonomische strategie, hoe goed uitgevoerd ook, in de loop der tijd worden gemonitord om de prestaties te meten en mogelijke verbeteringen in kaart te brengen. De meest gebruikte methode is een dashboard opzetten dat **de evolutie van de belangrijkste ergonomische indicatoren** in het bedrijf helpt te meten. Deze lijst van indicatoren (ook al is ze niet volledig) kunt u gebruiken als basis voor uw eigen dashboard:

1. Indicator voor arbeidsongeschiktheid

Hiermee kan men maand na maand de impact van de strategie op het comfort en de gezondheid van de medewerkers volgen.

2. Indicator voor comfort

Deze wordt bepaald door de werknemers zelf. Na de invoering van de ergonomische strategie moeten ze opnieuw een vragenlijst invullen die hun comfort op het werk en de belangrijkste vectoren van optimalisatie meet.

3. Indicator voor productiviteit

Productiviteit is geen obstakel voor ergonomie. Integendeel, een optimale ergonomie leidt automatisch tot een hogere productiviteit: onnodige verplaatsingen verdwijnen, de teams ervaren minder stress en alle werknemers profiteren van meer comfort.

De productiviteit kan dus worden beschouwd als een echte indicator voor ergonomische prestaties!

4. Indicator voor communicatie

Bij de optimalisatie van de ergonomie is informatie essentieel. Teams die oog hebben voor ergonomie, zijn veel eerder geneigd om goede praktijken toe te passen en zien de voordelen van de maatregelen door het bedrijf sneller in. Het kan daarom interessant zijn om een indicator te volgen die het aantal aangeboden

trainingsdagen meet, net als hoeveel

werknemers deze trainingen

bereiken en het algemene

kennisniveau van de teams op

het gebied van risicopreventie

en goede praktijken.



03

Een preventie- campagne organiseren

Een succesvolle ergonomiestrategie hangt evenzeer af van de betrokkenheid van de teams als van de wil van het management. En om betrokken te raken, moet een team uiteraard de ins en outs van het project kennen. Een manager kan soms met de mond vol tanden staan als een nieuwe procedure of een verandering van gewoonten moet worden uitgelegd. In deze stap is een informatiecampagne een nuttig hulpmiddel voor iedereen. Om deze informatie te concretiseren en optimaal door te geven aan de teams, kunnen verschillende oplossingen worden gecombineerd volgens de gewoonten en organisatie van het bedrijf.



Een informatie- vergadering organiseren

Een informatievergadering is niet alleen een gezellig, maar ook een belangrijk moment in het leven van het bedrijf. Een informatievergadering over ergonomie kan dan ook **een goede inleiding tot dit thema zijn. De juiste formule: breng de teams bij elkaar, vraag hen wie al eens rugpijn heeft gehad of wie al eens gestresseerd is thuisgekomen ...**

... En voer aan dat ergonomische problemen voor veel mensen dagelijkse kost zijn en dat er oplossingen bestaan.

Deze vergadering is wellicht het ideale moment om de deelnemers te herinneren aan de basisinstructies voor het instellen van de apparatuur of het beperken van e-mails, of om na te denken over een betere organisatie.



Goede voorlichting

Een bewustmakingscampagne over ergonomie kan ook inhouden dat de regels van goede praktijken op het gebied van ergonomie duidelijk worden voorgesteld.

Deze formule is zeer geschikt voor industriële en logistieke bedrijven, waar teams vaak de voorkeur geven aan een beeld of infographic boven duizend woorden.

De werknemers herinneren aan de juiste houdingen, de aanpassingen op de werkplek opnieuw onder de aandacht brengen, de teams nogmaals wijzen op de veiligheidsinstructies en hen mogelijke stretchbewegingen tonen: het zijn allemaal uitnodigingen om zorg te dragen voor de ergonomie op elke werkplek ...

En voor ieders gezondheid!



Evenementen

Mini-evenementen zijn een **leuke en doeltreffende manier** om teams bewust te maken van de ergonomische strategie van het bedrijf.

Een **'antirugpijndag'** kan bijvoorbeeld een gelegenheid zijn om teams samen te brengen voor een stretchingworkshop, om een professioneel ergonomoom te laten langskomen of om verkeerde werktafel- of stoelinstellingen aan te pakken.

Ook een **uitdaging** is een manier om een onderwerp dat sommigen links laten liggen onder de aandacht te brengen. Organiseer een **speurtocht naar energieverpilling**, stel een ontmoeting met een bedrijfsarts voor of roep een antistressdag in het leven. Er zijn tal van ideeën om teams te inspireren om een stap verder te gaan in de strategie en van concrete acties een dagelijkse gewoonte te maken.



De “kantine- missies”

Als het bedrijf een collectieve ruimte voor maaltijden heeft, is **de lunchpauze een ideaal moment om de teams bewust te maken** van hoe ze hun levensstijl kunnen verbeteren en risico's gerelateerd aan ergonomie kunnen voorkomen. Informatie afdrukken op placemats, een ontspanningsworkshop na de maaltijd aanbieden of een 'wellnessmenu' samenstellen: het zijn allemaal ideeën om van een pauze een echt moment van training en ontspanning te maken.

04



Investeren in ergonomie

Ergonomie is duur. Zeker als je het verwaarloost! Spier- en skelet-aandoeningen zijn de grootste oorzaak van arbeidsongeschiktheid welke elk jaar leidt tot een gigantisch verlies van werkdagen. Dat verlies aan productiviteit voor bedrijven gaat bovendien gepaard met verschillende financiële en menselijke gevolgen voor de teams. Ook al betekent een ergonomische strategie niet noodzakelijk een grote financiële investering, ze is wel altijd een belangrijke investering in mensen. Investerings in ergonomie kunnen we dan ook in drie categorieën indelen.



**Investeren in:
Mensen**

+



Tijd

+

Apparatuur



=



**Verhoogde
productiviteit,
meer welzijn**



Investeren in mensen

De belangrijkste doelstelling van het bedrijf op het gebied van ergonomie bestaat erin de **teams te trainen in handelingen die hun gezondheid beschermen**, de werknemers bewust te maken van hun blootstelling aan risico's en het management en elke actor van het bedrijf verantwoordelijk te maken. Deze investering vertaalt zich in het vermogen van het bedrijf om de dialoog aan te gaan en een positieve dynamiek binnen de teams te genereren. Het is niet te onderschatten: krachtige maatregelen ten gunste van het werkcomfort of de strijd tegen stress kunnen even concrete effecten hebben als de vervanging van apparatuur of de invoering van nieuwe processen.



Investeren in tijd

U kunt duizenden euro's investeren in ergonomie ... maar hoeveel tijd kunt u er echt in stoppen?

Nogmaals, de meest geavanceerde apparatuur is nutteloos als je niet weet hoe ze precies werkt! Tijd investeren in ergonomie betekent speciale ruimten inrichten, voor bijvoorbeeld **'ontspanningsmomenten'**, waar werknemers concreet aan hun gezondheid en welzijn kunnen werken. De tijd die het kost om een stretchoefening te doen, een scherm goed af te stellen of van gedachten te wisselen, moet vanuit ergonomisch oogpunt als een concrete investering worden beschouwd. En de ritualisering ervan op lange termijn leidt soms tot evenveel verbeteringen als de modernste apparatuur.



Investeren in apparatuur

Sommige risico's, zoals een zittende levensstijl, slechte lichaamshouding of geluidshinder, brengen investeringen in apparatuur met zich mee die kunnen oplopen tot enkele duizenden euro's.

Om productief te zijn, moet deze investering uiteraard in overleg met de teams plaatsvinden.

Zo is van zit-staanstoelen of zit-knielstoelen alom bekend dat ze de houding van werknemers verbeteren. Maar hoeveel zijn er echt bereid om hun gewoonten te veranderen? En welk model moet je kiezen voor welke werkplek? Wat zijn de nuttige opties en het budget voor dergelijke investeringen? Dit zijn allemaal **vragen die beantwoord kunnen worden door bijvoorbeeld distributeurs van apparatuur**. Het kan gaan om een stapsgewijze integratie, praktijktesten of trainingstijd met een leverancier of ergonoom. Het geldt dat geïnvesteerd wordt in preventie en in ergonomische apparatuur rendeert hoe dan ook, of het nu gaat om **productiviteitswinst, minder ziekteverzuim of meer welzijn voor de werknemers!**



**Bezoek de website manutan.nl, of onze
blog manutan.nl/blog/ en volg ons op de
sociale media**



Manutan Nederland



Manutan Nederland



@ManutanNL